

Que faire si...

En famille, en couple, entre amis... Il y a toujours des solutions aux petits soucis de la vie. *Maxi* vous donne les bons conseils.



COUPLE

Il n'est pas assez présent pour les enfants

Son manque d'implication vous attriste. Comment lui en faire prendre conscience et obtenir davantage de soutien...

Choix des études, sorties, vacances, comportements à risque (cannabis, alcool, réseaux sociaux...), votre conjoint a semble-t-il démissionné depuis l'adolescence de vos enfants et se repose entièrement sur vous. Confrontée au « mauvais rôle », qui consiste à maintenir le cadre et les règles, vous vous sentez parfois dépassée. Les reproches se font alors entendre : « Tu ne penses qu'à ton travail », « C'est de ta faute, tu ne t'occupes jamais... ». Et cela génèrent des tensions qui rejaillissent sur

les enfants. « Un cercle vicieux se met alors en place : l'un se sent accusé, l'autre non soutenu. Chacun a tendance à s'isoler de l'autre et la communication devient impossible », note Virginie Ferrara, psychanalyste et psychothérapeute*.

Cherchez d'abord à comprendre ce détachement : a-t-il peur de ne pas savoir comment régler ces situations ? Craint-il de reproduire un mauvais schéma vécu dans son enfance ? « Essayez ensuite de l'alerter sur ce que ce manque d'implication

peut entraîner pour ses enfants, en termes de construction de l'identité, de choix de vie », poursuit la thérapeute. Proposez-lui de passer des moments seuls avec ses enfants, à la fois pour amorcer un début d'intimité, mais aussi pour leur expliquer les difficultés qu'il rencontre, en tant que père, quant au fait d'être plus présent.

Créez, inventez des projets familiaux (vacances, rénovation de meubles, aménagement de la maison, activités sportives...) qui lui permettront de s'intéresser à eux de manière plus naturelle. « Rassurez par ailleurs vos enfants sur le fait qu'ils ne sont pas responsables de ce qui se passe. Ils ont besoin d'être déculpabilisés, de s'entendre dire qu'ils sont aimés », souligne Virginie Ferrara. Enfin, si vraiment il est trop difficile de faire passer le message, proposez-lui de recourir à une médiation familiale ou une thérapie de couple pour avancer.

Notre conseil

✓ Pensez également à lui laisser des initiatives et à ne pas l'exclure de la relation de proximité que vous avez créée avec vos enfants. S'il vous voit régner en maître sur ce terrain, il n'osera pas prendre la place de tiers séparateur qui lui revient.



FAMILLE

Parents âgés : comment leur faire accepter une aide à domicile ?

Vos parents auraient besoin d'être assistés au quotidien. Les clés pour aborder le sujet sans les fâcher.

Perte d'appétit, manque d'hygiène, papiers qui s'accumulent, factures en retard... Depuis quelque temps, la présence d'une aide à domicile s'avère de plus en plus nécessaire pour vos parents, mais vous vous heurtez à un « non » catégorique. « Le déni de la maladie, la perte d'autonomie qui se veut souvent irréversible, le sentiment de ne plus contrôler sa vie et de voir la mort arriver maintiennent les personnes âgées dans un refus radical d'aide, explique Virginie Ferrara, psychanalyste et psychothérapeute*. Celle-ci est ressentie comme une intrusion dans leur espace psychique et physique. »

Ne mettez pas l'accent sur ce qu'ils ne peuvent plus faire : se sentant diminués, dévalorisés, ils risqueraient de se braquer. « De même, ne leur dites pas d'emblée