

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.



GRANDS-PARENTS

Vous avez un petit-enfant préféré

Vous en éprouvez un peu de culpabilité et aimeriez rééquilibrer vos rapports avec vos autres petits-enfants. Quelques pistes...

Préférer l'un de ses petits-enfants n'est pas rare, mais on ne s'en rend cependant pas toujours compte. Parfois, ce sont nos enfants qui sont obligés de nous ouvrir les yeux. Qu'elle soit consciente ou inconsciente, cette préférence doit vous amener à vous interroger. Pourquoi portez-vous davantage d'attention sur cet enfant ? Est-ce que son rang de naissance, son sexe ou son caractère remuent en vous

des souvenirs de votre enfance ? « Très souvent, on observe un effet miroir avec sa propre histoire, confirme Virginie Ferrara*. On se reconnaît dans ce petit-enfant... » Un événement lié à la naissance de celui-ci (maladie, accident, inquiétude particulière) ou une relation avec une belle-fille plus forte qu'avec une autre peut aussi expliquer ce sentiment.

Le problème, c'est que cette préférence occasionne des tensions et des rivalités dans la fra-

trie. Les frères et sœurs le ressentent et en souffrent. Leurs parents aussi s'en offusquent. Prenez le temps d'y réfléchir posément. Pourquoi n'avez-vous pas réussi à construire la même relation avec vos autres petits-enfants ? « Reconnaître sa préférence et s'en excuser est une grande qualité, qui peut déjà changer le cours de la relation », précise la spécialiste.

Apprenez ainsi à connaître vos autres petits-enfants indépendamment de leurs parents (notamment si la relation avec eux est tendue). Votre responsabilité en tant que grand-mère est de porter un regard neutre sur chacun. Prenez-les en vacances, faites-leur découvrir des activités, partagez de bons moments. C'est ainsi que vous construirez un lien particulier, propre à chacun d'eux. Enfin, échangez avec votre conjoint : lui aussi peut proposer des solutions pour aider à rééquilibrer la situation. Car il ne s'agit pas de soudainement délaissier votre petit-enfant préféré, mais bien de faire une place aux autres dans votre cœur !

Nos conseils

- ✓ **Ne soyez pas dans le déni : vos enfants et petits-enfants interpréteraient votre attitude comme un rejet. La communication entre vous serait coupée. Même si c'est difficile à admettre, écoutez et entendez ce qu'ils ont à vous dire.**
- ✓ **Évitez d'affirmer votre préférence au grand jour : « Je te donne ça en cachette, ne le dis pas aux autres » ou « Tu seras toujours mon préféré ». Cela ne ferait que compliquer ses rapports avec ses frères et sœurs.**



FAMILLE

Un héritage vous divise

Depuis la disparition de vos parents, votre famille se déchire. Il est important de se parler à nouveau.

Entre vos frères et sœurs et vous, rien ne va plus. L'héritage laissé par vos parents a bouleversé tous vos liens. La difficulté, c'est ce double deuil qui s'impose à vous : vous avez perdu vos parents et avez aussi l'impression de perdre le frère ou la sœur avec qui le combat s'installe. Alors, pourquoi tant de haine dans un moment familial déjà si éprouvant ? « À travers la question de l'argent se joue une problématique affective, dévoile Virginie Ferrara*. Quand on a le sentiment d'avoir été lésée sur le plan financier, au fond, c'est qu'on se sent moins aimée, voire rejetée par ses parents. Ce qui s'exprime à travers ce type de revendication, c'est une vraie blessure d'amour. »

Que vous vous sentiez désavantagée par rapport à votre fratrie ou qu'il s'agisse du cas inverse, la difficulté est la même : vous ne pourrez pas en reparler avec vos parents pour « solder les comptes ». Ce cheminement, il faudra le faire seule. Un travail thérapeutique est souvent nécessaire pour parvenir à pardonner



à ses parents. Mais cela peut se faire avec l'un de vos frères et sœurs, s'il est à l'écoute, ou auprès de votre conjoint. « Vous pouvez aussi écrire une lettre à vos parents, puis la brûler ou l'enterrer afin de tourner symboliquement la page », conseille la spécialiste. Outre la question financière, qui se règle plus aisément de manière neutre devant un notaire, vous devez réapprendre à trouver un terrain d'échange.

Dans ce but, le mieux est d'oser parler de vous et de la relation que vous avez eue avec vos parents. « Expliquez en détail à vos frères et sœurs comment vous avez vécu votre vie auprès d'eux, quels liens vous aviez, de quoi vous avez souffert, de sorte qu'ils comprennent mieux vos réactions », poursuit Virginie Ferrara. Si vous ne parvenez pas à dialoguer, proposez-leur de recourir à une médiation familiale : une manière de trouver des réponses plus sereinement.

Nos conseils

- ✓ Évitez les phrases du genre : « Tu as toujours été le préféré », qui amplifient les incompréhensions.
- ✓ Tenez compte du ressenti de chacun : il y a sûrement des attitudes de vos parents qui expliquent la rancœur de vos frères et sœurs.



PERSO

Vous n'arrivez pas à surmonter votre divorce

Pour vous, c'est un véritable échec qu'il faut digérer. Se tourner vers les autres peut vous aider à avancer.

Quel que soit le motif de rupture, la séparation conjugale est toujours une épreuve à surmonter. Lorsqu'elle est subie, elle fait souvent l'effet d'une bombe. Englués dans des conflits à répétition, on n'a pas toujours vu venir l'issue fatale de la relation. Lorsque le mot divorce tombe, c'est toute notre confiance – en nous, mais aussi en l'autre – qui se trouve mise à mal. Mais pas seulement. « Plusieurs deuils sont alors à faire : le deuil de la relation, des projets à deux, de la famille et des amis que l'on partageait, de la maison, de son cocon et de ses habitudes, détaille Virginie Ferrara*. On perd tous ses repères. Cela mobilise beaucoup d'énergie et suscite énormément

d'angoisses, en particulier quand il faut également gérer la souffrance des enfants. »

Pour faire face à cet idéal qui s'effondre, il va falloir compter sur le soutien de vos amis et de votre famille. Le but : trouver un espace de parole où lâcher vos émotions. Si le divorce se passe mal, n'hésitez pas à vous faire accompagner d'un thérapeute. Obligez-vous, par ailleurs, à sortir, à avoir une activité sportive... S'aérer et faire du sport est très important dans ces moments difficiles : en libérant des endorphines, on retrouve naturellement de la combativité. « La colère et la tristesse ont besoin d'être contrées par des pulsions de vie, remarque la psychothérapeute. Se forcer à se changer les idées permet de mettre les ruminations à distance et aide à porter un regard neuf sur l'avenir. »

Ce n'est qu'en rencontrant d'autres gens que vous parviendrez à sortir de votre morosité et à voir les choses autrement. Si vous avez du mal à en parler avec vos proches (trop impliqués par

rapport à votre ex-conjoint ou pas assez à l'écoute), des groupes de parole associatifs existent dans le but d'échanger et de s'entraider sur ces difficultés, renseignez-vous. C'est le moyen, parfois, de nouer de belles amitiés.

Nos conseils

- ✓ Évitez de surveiller votre conjoint sur les réseaux sociaux ou par le biais de vos amis en commun : en maintenant un lien avec sa vie, vous entretenez la tristesse, la colère et ravivez sans cesse votre blessure.
- ✓ Pour avancer, il faut vous détacher totalement de lui.

* Psychanalyste et psychothérapeute.
Plus d'infos sur : virginieferrara.com.

Plus de conseils
sur maximag.fr/psycho-sexo