



CÔTÉ PSYCHO

Par Ariane Langlois

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.



ADO

Elle ne veut plus rien partager avec vous

Passer du temps en famille ne l'intéresse plus. Les clés pour gérer ce passage.

Vers 12-13 ans, l'enfant souhaite prendre son envol. Se détacher des activités qu'il pratiquait avec vous fait partie de son autonomisation. « Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que ce n'est pas dirigé contre vous », insiste Yvonne Poncet-Bonissol, psychologue clinicienne et psychanalyste*. « Il faut plutôt voir cela comme un passage obligé : plus la relation est fusionnelle, plus l'enfant a besoin de se détacher pour exister en dehors de la sphère parentale. » Il est normal toutefois que cela vous fasse mal de voir votre ado s'éloigner. À vous donc de lui montrer qu'il faut composer aussi avec les réunions familiales, fondamentales pour son équilibre !

Pour donner envie à votre enfant de partager des choses

avec vous, la première étape est d'en discuter avec elle (ou lui), posément. Montrez-vous compréhensive, tout en instaurant un cadre ferme : « Je comprends ton envie de vouloir être plus libre. Mais la famille, c'est important aussi. Nous avons besoin de continuer à passer du temps ensemble, pour construire nos liens. » Demandez-lui ensuite quelles sorties ou activités lui feraient plaisir. « Mettez sur les propositions sportives qui ont toujours du succès ou voyez comment l'accompagner dans ses centres d'intérêt, suggère la

thérapeute. Avoir une passion commune est le meilleur moyen de rester proche ! »

Pour cela, il faut rester à l'écoute : ne pas s'énerver pour un rien ou entrer aussitôt dans le conflit quand elle (ou il) refuse de se rendre quelque part avec vous. « Acceptez plutôt sa décision et revenez plus tard, avec d'autres propositions, poursuit Yvonne Poncet-Bonissol. Plus vous accueillerez ses sentiments, plus elle (ou il) se montrera volontaire pour prendre part à la vie du foyer. » Vous pouvez aussi rêver avec elle (lui) en partageant des projets de vacances, en peignant un meuble, en lisant ou en regardant des séries ensemble... À vous d'innover !

Notre conseil

Évitez toutes les remarques dévalorisantes (« Tu ne fais rien de tes journées, tu pourrais quand même faire un effort et nous accompagner ! »), qui ne feraient que braquer votre ado. Adoptez plutôt l'humour pour la dérider : « Wesh, et si on allait chiller au skatepark ? »

VOUS

Les réseaux sociaux vous dépriment

Vous avez l'impression que la vie des autres est plus épanouie. Mirage ou réalité ?

Accumulation de nouvelles peu réjouissantes ou au contraire, vitrine des familles « idéales », les réseaux sociaux nous happent littéralement. Nous y passons en moyenne près de deux heures et demie par jour. Dans le but, au départ, de nous informer et de nous distraire. La curiosité fait ensuite qu'on n'arrive plus à décrocher : on se nourrit de la vie des autres par procuration. « Le problème, c'est que ces échanges virtuels mettent en scène des vécus idéalisés, explique Yvonne Poncet-Bonissol*. À force de voir les photos de nos amis, à la plage, en voyage ou en famille épanouie, nous finissons par déprimer et trouver notre vie bien fade à côté. La comparaison aggrave nos complexes : elle est aussi source d'angoisse et de mésestime de soi. »

Premier pas pour vous défaire de cette emprise : admettre que ces fragments de vie façonnés à coups de filtres embellisseurs sont des illusions. Non, vos amis n'ont pas un plus beau corps que le vôtre et elles ont aussi leurs





soucis qu'elles se gardent bien d'étaler aux yeux de tous! « Les réseaux sociaux ne reflètent pas la "vraie vie": plus vous en aurez conscience, plus vous pourrez prendre du recul par rapport à ce que vous voyez ou lisez, de façon à ne plus laisser ces publications vous atteindre, pointe la thérapeute. Pour vous aider dans ce travail de distanciation, imposez-vous des règles strictes : pas plus de 30 minutes par jour sur les réseaux. Un temps suffisant pour être au courant de tout, sans en ressortir déprimée. À l'inverse, si vous n'arrivez pas à décrocher des réseaux sociaux, qu'ils vous amènent à procrastiner, à vous oublier et à vous désinvestir de votre vie familiale ou professionnelle, ne tardez pas à en parler à un thérapeute spécialisé : un sevrage s'impose peut-être pour venir à bout de cette addiction. »

Nos conseils

- ✓ Désactivez les notifications et les alertes qui vous amènent à consulter trop souvent les réseaux sociaux.
- ✓ Renouez avec des activités réelles (sport, bénévolat...), pour vous éloigner de la vie virtuelle.



COUPLE Célibataire, vous n'avez plus confiance dans les hommes

La peur d'un nouvel échec vous empêche d'aller de l'avant. Comment reprendre pied et dépasser ce blocage...

Quand on a été déçue, trahie, blessée par une histoire d'amour, il est difficile d'y croire à nouveau et de se lancer, le cœur battant, dans de nouvelles rencontres. Très souvent, on préfère rester seule ou accumuler des relations sans lendemain, pour ne pas risquer de souffrir. « Ou alors, on est dans une position de méfiance absolue vis-à-vis des hommes, dévoile Yvonne Poncet-Bonissol*. On reste sur ses gardes, on passe l'autre au crible dès les premiers mois et on crée, sans le vouloir, une sorte de froideur qui décourage l'autre de s'investir. Quelque part, on renonce avant même d'avoir commencé. » Pour dépasser cette méfiance, il faut se forcer à ne pas généraliser : non, les hommes ne sont pas tous des menteurs ou des infidèles ! Moins se protéger, s'ouvrir à l'autre, c'est aussi lui laisser la possibilité de nous montrer

qu'il est capable de faire mieux que notre ex !

« Développez votre écoute, sachez accueillir votre partenaire, conseille la psychologue. Ne le brusquez pas en exigeant des preuves d'engagement tout de suite, autorisez-vous à être aveuglée par la passion et à mettre de la magie, du romantisme dans vos rencontres ! » Ne vous faites pas trop vite une opinion de lui, découvrez-le petit à petit. Laissez le temps à la relation de s'installer et de trouver son rythme.

Et si vraiment ce manque de confiance perdure et vous empêche de nouer une histoire solide, parlez-en à vos proches. « Demandez-vous d'où vient cette méfiance qui vous empêche de créer du lien, relève Yvonne Poncet-Bonissol. Très souvent, elle a été véhiculée dès l'enfance par un discours maternel négatif sur les hommes, suite, peut-être, à une séparation dou-

loureuse. » Soyez consciente que vous ne pouvez pas tout contrôler et qu'il n'y a pas d'amour sans prise de risques. S'autoriser à essayer, c'est aussi s'assurer de ne pas avoir de regrets !

Notre conseil

Évitez de faire passer un interrogatoire en règle à votre nouveau partenaire dès les premiers temps : le suspecter d'avoir été infidèle dans le passé n'est pas la meilleure manière de démarrer votre relation !

* Auteure de *Secrets de famille* (éd. Larousse) et *Adolescents : crises, révoltes, fractures* (éd. Danales).

Plus de conseils sur maximag.fr/psycho-sexo