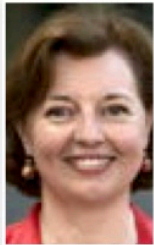




# Nos experts vous répondent

## PSYCHO

Je suis très sensible. Quand un proche me fait une remarque, même anodine, j'en souffre beaucoup et je n'arrête pas de la faire «tourner» dans ma tête. Comment prendre de la distance? (Muriel, 39 ans)



### L'experte

Nathalie Alsteen, coach, thérapeute et conférencière, [www.emotifs-talentueux.com](http://www.emotifs-talentueux.com).

Si votre réaction est aussi épidermique, c'est qu'il y a blessure. J'utilise souvent cette métaphore: vous avez une blessure au bras, et vous la cachez sous vos vêtements; si quelqu'un vous touche le bras, même sans intention de vous blesser, vous aurez mal. Si vous n'êtes pas responsable de la blessure initiale, vous l'êtes de son traitement. Posez-vous la question: quand bien même la personne cherche à me blesser, comment cela se fait-il que je me laisse atteindre? En amont, il y a toujours une croyance qui fait que certains propos vous blessent et qui met en lumière une estime de soi à améliorer: l'impression d'être nulle, de ne pas être importante, le sentiment d'être rejetée... Il faut s'accueillir soi-même pour être capable d'accueillir ce que l'autre dit de nous. Bien sûr, quand on est au sommet de l'émotion, il est bien difficile de réfléchir. Je vous conseille d'accueillir d'abord votre ressenti (avec l'aide de la pleine conscience, par ex.) et, ensuite, de prendre du recul: notez ce qui s'est «réellement» passé. Vous pouvez aussi vous adresser directement à la personne, tout en veillant à ne pas tomber dans le reproche. En cas de besoin, faites-vous aider par un proche suffisamment neutre ou par un professionnel.

## ENFANTS

Mon fils de 3 ans sait faire pipi sur le pot tout seul, mais refuse d'y faire caca. Il se retient pendant des jours, et quand il n'en peut plus, il va chercher un linge. Je ne sais plus quoi faire. (Sophie, 32 ans)



### L'experte

Cécile Leroy, psychologue (périnatalité, soutien à la parentalité, transitions...), [www.cecileleroy.be](http://www.cecileleroy.be).

D'abord, il faut préciser que l'apprentissage de la propreté se passe entre 2 et 4 ans et qu'il est important de respecter le rythme de l'enfant. Ensuite, excepté en cas de pathologie médicale, tous les enfants deviennent propres. Dans le cas de votre fils, il est probable qu'il a peur de perdre une partie de lui-même en éliminant ses selles. Dans son apprentissage de la propreté, il a déjà progressé: il sait aller sur le pot pour uriner et a trouvé une stratégie qui le sécurise et lui permet d'être propre la journée. Pour le soutenir, montrez-vous rassurante, félicitez-le en valorisant ses acquis et sa stratégie, exprimez-lui que vous avez confiance en sa capacité d'y arriver un jour, quand il sera prêt. Et en attendant, proposez-lui de continuer comme il le fait. Pour le rassurer, expliquez-lui le processus de la digestion à l'aide d'un livre. Précisez-lui aussi qu'il n'est pas sain de se retenir et que ça provoque des sensations inconfortables, voire douloureuses. En le sécurisant et en lui montrant votre confiance en lui, la situation devrait se normaliser. Si la constipation persiste, mieux vaut consulter votre médecin.

## DROITS

Je ne ressemble plus à la photo de mon permis de conduire. Dois-je en changer? (Gaëtan, 49 ans)

L'experte Dominique Gustin, responsable du service Démographie de la commune d'Ottignies-LLN.



Stricto sensu, un permis ne sert pas à vous identifier, mais à prouver votre autorisation à conduire. La loi de 1998 stipule que la photo doit être «ressemblante». Toutefois, depuis l'instauration des nouveaux permis

format «carte bancaire» en 2013, le législateur a précisé que les permis «ancien format» sont valables jusqu'en 2033. Avant cette date, ils ne doivent être remplacés pour un nouveau qu'en cas de vol, perte ou détérioration. Vous n'avez donc aucune obligation d'en changer, mais libre à vous de le faire si vous le préférez.

## Des livres pour vous aider

- *Le grand voyage de Monsieur Caca*, Angèle Delaunois, Marie Lafrance, éd. Les 400 coups.
- *Caca prout*, Dr Catherine Dolto, Colline Faure-Poirée, Frédérick Mansot, éd. Gallimard Giboulées.
- *Mais où il va mon caca?*, Mike Goldsmith, Richard Watson, éd. Larousse.

**Vous ne trouvez pas de réponses à vos questions?** Envoyez-les à *Avis d'experts*, Femmes d'Aujourd'hui, Stationsstraat 55, 2800 Malines, ou via notre site [www.femmesdaujourd'hui.be/expert](http://www.femmesdaujourd'hui.be/expert).