

LYDIA RAMOS

vous répond



**Q :** Mes parents ont divorcé quand j'avais 5 ans. J'ai toujours vécu avec ma mère, et parfois j'allais chez mon père. J'ai 18 ans et j'aimerais me rapprocher de mon père, mais je ne sais pas comment m'y prendre. On ne parle jamais de sujets intimes.

Je te comprends quand tu dis que tu ne sais pas comment t'y prendre avec ton père. Cela fait maintenant 13 ans que tu ne vis plus avec lui. Il est donc normal que tu sentes une distance entre vous deux. Mais tu sens aussi que tu as besoin de passer du temps avec lui et qu'il faut que vous brisiez la glace.

Pour vous rapprocher, il serait bien que vous puissiez partager des moments de qualité autour d'une activité. C'est certainement ce qui aide le mieux pour briser la glace. As-tu déjà réfléchi à ce que vous aimez en commun ? Cela peut être le cinéma, faire du sport, de la randonnée, de la musique, visiter des musées, aller au fast-food, faire une partie de jeu vidéo. Tu peux aussi lui proposer de venir te voir à une compétition sportive si tu es dans un club ou à un concert si tu joues d'un instrument ou toute autre activité que tu pratiques. C'est souvent de cette façon-là que les liens se créent, en partageant des activités.

Tu peux aussi demander à ton père si tu peux venir chez lui les week-ends et peut-être pendant les vacances. Et si vous habitez dans la même ville, vous pouvez envisager de faire une activité ensemble une fois par semaine.

Et puis, si tu te sens trop timide pour lui proposer toutes ces choses de vive voix, réfléchis à lui envoyer un mail. Parfois, la communication commence derrière un écran mais il ne faut pas que ce temps dure trop longtemps. Ça doit aider pour la reprise de contact. Et c'est important que dans ce mail tu dises à ton père que tu as besoin de passer du temps avec lui et que sa présence te manque.

Il faut aussi que tu acceptes que pour parler de sujets intimes, ça peut prendre du temps. Votre relation a besoin de mûrir. Il faut que l'un et l'autre, vous vous fassiez confiance mutuellement. Et pour cela, il n'y a pas de mystère. Il faut passer du temps ensemble.

Je voudrais aussi t'encourager à demander à ton père qu'il te parle de son adolescence, de son enfance, de sa rencontre avec ta maman. C'est aussi un bon moyen pour que tu apprennes des choses sur lui. Ça sera plus facile ensuite d'aborder avec lui des sujets plus intimes. Parce qu'effectivement, ce dont tu as besoin, c'est d'avoir une référence pour passer certains caps dans ta vie. Dans ces moments-là, on cherche souvent des réponses auprès de ses parents.

C'est en tout cas une très belle aventure que tu t'apprêtes à vivre en reprenant contact avec ton père. De beaux moments de qualité vous attendent ensemble. Alors, en avant, la balle est dans ton camp.