

Les conflits dans la fratrie

La naissance du 2ème, du 3ème, ou ...

Commençons par *remettre les choses dans leur contexte*:

Notre aîné(e) est en train de vivre un vrai *bouleversement*. L'arrivée d'un bébé, moins de temps avec maman et papa, les parents qui sont fatigués, moins souriants, moins dynamiques et qui sont complètement gagas de ce petit bout de chou qui ne parle pas et qui ne bouge pas.

On leur dit sans arrêt qu'on les aime et que ça ne change rien, mais dans les faits beaucoup de choses changent et surtout le temps qu'il passe avec nous. Nos petits peuvent donc se mettre à douter quant à notre amour et à notre relation.

Le psychologue Haim Ginott propose de partager les mots suivants avec nos enfants avant l'arrivée de leur petit frère ou petite soeur:

"Des fois, il va être amusant, d'autres fois, il va te déranger. Des fois, il va pleurer et être agaçant pour chacun de nous. Tu te sentiras parfois laissé de côté. Tu pourras te sentir jaloux. Quand tu te sentiras comme ça, viens m'en parler et je te donnerai des câlins. Tu sauras que je t'aime."

Vous pourrez reformuler cela avec vos propres mots pour que votre enfant sente l'authenticité du message. L'important est de leur transmettre que l'on comprend l'ambivalence de leur sentiment (j'aime ma petite soeur et en même temps parfois j'aimerais la renvoyer à la maternité), que l'on comprend qu'il y a eu beaucoup de changements pour eux, mais que quoi

qu'il arrive on sera toujours là pour les écouter, les câliner, les soutenir et les remplir de notre amour.

Voyons quelques points importants qui vous aideront à accompagner vos enfants dans cette expérience de la fratrie en nous rappelant bien sûr que les aînés ne sont pas les seuls à ressentir de la jalousie ou de la rivalité dans la fratrie.

Quelques points clés au sujet de la fratrie

Empathie: mettez-vous dans leur basket

Montrez-leur que vous comprenez ce qu'ils ressentent:

"C'est pas toujours facile d'avoir un petit frère ou une petite soeur (ou un grand frère ou une grande soeur), parfois tu aimerais avoir maman et papa rien que pour toi. Je comprends."

Accepter et autoriser l'ambivalence de leur sentiment

Parfois, ils adorent être avec leur petit frère ou leur petite soeur et parfois ils sont très en colère contre eux ou très jaloux. C'est normal! Si on leur dit qu'ils n'ont pas le droit de ressentir cela, on crée alors une importante tension, culpabilité et pression en eux. Saisissez les opportunités du quotidien pour leur permettre d'exprimer cette ambivalence. "Je vois que tu es fâché que ton frère t'ait pris ton jouet, je comprends." ou bien "Je vois que tu es fâché que je porte ton petit frère et pas toi, je comprends mon coeur." Ces émotions sont normales et il ne sert à rien de vouloir les étouffer.

C'est en acceptant ses émotions que l'enfant pourra construire une relation saine avec son frère ou sa soeur.

Différencier les émotions des comportements

Il a le droit d'être jaloux et d'être en colère, car toutes les émotions sont acceptables, mais pas tout comportement ou tous les mots. "Je vois que tu es en colère, mais on ne tape pas ou on n'insulte pas."

Respecter leur sentiment

Laisser un espace de parole à vos enfants pour exprimer ce qu'ils ressentent sans vous justifier ou essayer de leur montrer qu'à vos yeux ils ont tort. Par exemple, si votre enfant vous dit: "tu t'occupes tout le temps de ma grande soeur et jamais de moi", ne commencez pas par lui faire une longue liste des choses que vous faites avec elle pour lui prouver qu'elle a tort. Commencez par écouter. "C'est vrai, tu penses cela? Raconte-moi, je t'écoute." Une fois que votre enfant a fini de vous expliquer comment il se sent (ne l'interrompez pas toutes les deux secondes), vous pouvez lui dire quelque chose comme: "Je ne savais pas que tu ressentais cela, merci de me le dire".

Rappelez-vous que les relations ne sont pas faites de vérités objectives, mais de vécus subjectifs. On a tous le droit d'avoir des ressentis différents

Vous pouvez ensuite bien sûr partager votre ressenti: "De mon côté, je n'avais pas l'impression de passer plus de temps avec ta soeur. J'avais l'impression qu'on faisait beaucoup de choses toi et moi, mais peut-être pas assez à ton avis. Je comprends tout à fait. Tu as bien fait de m'en parler."

Ensuite, essayez de répondre à son besoin de connexion avec vous:

“Est-ce que tu sais ce qui pourrait te faire te sentir mieux? Aurais-tu besoin d’un gros câlin ou de passer un moment avec moi ce week-end ou bien as-tu une autre idée? **Chaque fois que tu te sens ainsi tu pourras venir me le dire.**”

Montrez-leur qu’ils sont uniques

Souvent, les enfants nous demandent si on les aime de la même façon l’un et l’autre. C’est important de leur rappeler qu’ils sont uniques. Comme le disent Faber et Mazlish dans leur livre sur la fratrie: “Il n’y a qu’une personne comme toi dans le monde entier et personne ne pourra jamais prendre ta place.” Vous n’avez pas besoin de toujours tout faire pareil pour l’un ou l’autre comme pour leur montrer qu’il n’y a pas de préféré. Ce sont deux individus différents et ils n’ont pas les mêmes besoins. Donc au lieu de vous soucier de tout faire à l’identique pour chacun d’entre eux, concentrez-vous sur les besoins individuels de chacun de vos enfants. Certains de nos enfants ont besoin de beaucoup rigoler, d’autres de faire des activités ensemble, d’autres de moments de grands câlins.

Accordez aussi des avantages en fonction de l’âge pour qu’ils sentent que chaque âge à ses bénéfices et que tout n’est pas pareil. Vous passez plus de temps à porter le plus petit, mais le plus grand se couche un peu plus tard ou joue à des jeux de société de plus grands par exemple.

Remplir la relation

Essayez d’avoir des petits moments seuls avec chacun d’entre eux lors desquels on se concentre uniquement sur l’enfant avec qui on est. On pose le smartphone, l’iPad ou autres et on joue à quelque chose qui lui fait plaisir. On n’a pas besoin de longs moments (10-15mn), faites en fonction du besoin de votre enfant et de la réalité de votre quotidien.

Parfois, il aura peut-être besoin de petits moments fréquents dans la semaine et parfois peut-être des moments plus long, mais moins fréquent.

Lorsque vous sentez que l'un de vos enfants se dispute beaucoup avec son frère ou sa soeur, qu'il la ou le critique souvent, qu'il vous fait beaucoup de reproches, c'est peut-être une façon de vous dire qu'il a besoin de passer plus de temps avec vous

Alors, gardons nos yeux et nos oreilles ouverts pour répondre aux besoins de nos enfants.

Ne cherchez pas à diminuer la rivalité en cachant les gestes de tendresse envers le plus petit ou le plus grand

Ils auraient l'impression qu'on leur cache quelque chose (à juste titre d'ailleurs) et ils douteront donc de notre amour envers eux et de la confiance qu'ils peuvent nous porter. Écoutez-vous et exprimez librement à chacun d'entre eux vos signes d'affection quand vous le souhaitez.

Ne faites pas de comparaisons

On augmente souvent la rivalité avec nos remarques: "regarde ton petit frère, lui ne fait jamais de crises" ou bien "lui, à ton âge il parlait déjà bien." Ce type de phrase est à éviter absolument. Valorisez ce que vos enfants savent faire, ne les comparez pas de manière compétitive et ne les humiliez pas. S'ils vous disent: "Moi j'ai marché avant Louis. Je suis beaucoup plus fort." Vous pouvez répondre: "Oui, c'est vrai, tu as marché très tôt. Et Louis a

parlé très tôt. On a tous des choses qu'on fait plus facilement et d'autres qui nous prennent plus de temps à apprendre. On est tous différents."

Si votre enfant vous répète à quel point il est plus fort, décidez ce qu'il essaye de vous dire: "Je vois que tu veux me montrer comme tu es fort. Et tu veux me dire que tu es plus fort que ton frère. Je te trouve très très fort mon coeur. Et ton frère aussi. On est tous différents et je vous aime tous les deux énormément. Et vous n'avez pas besoin d'être fort pour que je vous aime. Je vous aime quoi que vous fassiez, c'est comme ça."

Ne pas être le juge des disputes, mais le coach des relations

Plutôt que de sans cesse punir l'un ou l'autre des enfants et de faire le juge de qui à raison et qui à tort, demandez-leur plutôt: "Qu'est-ce qui se passe?" à la place de "Qui a fait quoi?". Ne cherchez donc pas un coupable, mais plutôt une solution à une situation donnée. En sortant du rôle de juge, on dégage aussi nos enfants du rôle de victime ou coupable dans lequel on a tendance parfois à les placer. Si on agit en tant que juge, on ne fait qu'augmenter le sentiment de colère de nos enfants l'un envers l'autre. "C'est à cause de toi que je me suis fait punir, je te déteste!" Ou bien: "Toi t'es le chouchou de maman, car tu te fais jamais punir". Aidons-les à trouver des solutions et enrichir leurs compétences d'interactions sociales plutôt qu'à perdre notre temps à trouver un coupable.

Rappelez-vous qu'une relation aimante n'est pas une relation lisse et sans conflits

Il est important de savoir gérer des désaccords afin de renforcer notre relation et savoir qu'on peut survivre à cela et s'aimer malgré tout. Les différends et les désaccords font partie des relations sociales. Le but n'est pas d'éviter d'être en désaccord, mais de donner des outils à nos enfants pour qu'ils apprennent à gérer ces différends de façon constructive et respectueuse. Donc, n'oubliez pas que la relation entre frère et soeurs est un magnifique terrain d'apprentissage des relations humaines. Saisissez ces opportunités pour les aider à grandir et gérer ces conflits de façon constructive.

Attention aussi à ce qu'on modèle en tant que parents dans notre quotidien

Le couple

Si au sein du couple on s'hurle dessus fréquemment lorsqu'il y a un désaccord, on va bien sûr s'attendre à ce que nos enfants fassent pareil entre eux et/ou avec nous. On se fâche souvent sur nos enfants lorsqu'ils se disputent entre eux, mais regardons également quel modèle on leur donne. On a le droit d'être fâché et contrarié bien sûr, mais pas de l'exprimer n'importe comment. Apprendre à gérer et réguler nos propres émotions en tant que parents est un des pas les plus importants si on souhaite que nos enfants apprennent à le faire.

La relation avec nos enfants

C'est pareil que pour le couple. Faites attention à comment vous réglez les conflits avec vos enfants. Réglez les différends avec eux de la façon que vous aimeriez qu'ils le règlent entre eux. Utilisez le TU plutôt que le JE (je suis fâchée plutôt que tu es insupportable), parlez de façon respectueuse à vos enfants, soyez empathique et aidez-les à trouver des solutions. Vous donnerez alors un modèle à vos enfants qu'ils pourront imiter par la suite.