

SURMONTER LA RIVALITÉ DANS LA FRATRIE

Ils se provoquent, se comparent, se disputent...
Entre frères et sœurs, la vie n'est pas un long
fleuve tranquille. Voici des pistes pour vous aider
à ramener la paix dans votre salon.

STÉPHANIE JAVET POUR LA VIE



Quel point commun entre la fête de Noël qui approche, une semaine de vacances familiales et un héritage à partager ? Les plus avertis répondront : les tensions et conflits qui surgissent ! Les rendez-vous récurrents ou le décès d'un parent, qui viennent révéler au grand jour les dysfonctionnements de la fratrie, sont pour beaucoup très redoutés. Car, dans ces moments de retrouvailles (joyeuses ou tristes), chacun va reprendre sa place : l'aîné, la cadette et le benjamin... Souvent les frustrations de l'enfance, les rivalités et jalousies remontent, inconsciemment. De toute façon, la jalousie est inéluctable, comme vous le verrez dans cet article. Elle date de la nuit des temps : rappelez-vous Abel et Caïn ! Alors, comment l'appréhender ? Éveiller, avec une bonne dose d'amour et un doigté de psychologue, chaque enfant à découvrir son charisme, son caractère – unique – et ses besoins, dans un esprit d'équité et non d'égalité, et en chassant toute tentation de comparaison et de compétition, est un art à cultiver. Jeunes parents, à condition que vous soyez vous-mêmes des modèles pour gérer les crises, vos enfants, qui auront été éduqués dans ce sens, une fois devenus adultes, vivront ces étapes – parions-le ! – avec plus de sérénité. Cette enquête de Stéphanie Combe est donc à lire et à relire quand les tiraillements de votre petite marmaille vous usent. C'est du vécu !



VÉRONIQUE DURAND
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE LA RÉDACTION, V.DURAND@LAVIE.FR

« Pourquoi tu restes plus de temps avec lui, le soir ? » ; « Tu lui as donné moins d'épinards qu'à moi ! » ; « Il a pris mon jouet sans me demander ! » Tous, nous rêvons d'une vie de famille harmonieuse, quand trop souvent notre quotidien résonne de : « Arrêtez de vous disputer » ! Le climat familial n'est pas toujours au beau fixe. Et si, pour commencer, on changeait de regard sur le conflit ? Les frictions dans la fratrie sont inéluctables. « Vouloir protéger ceux qu'on aime des difficultés est illusoire, voire toxique, indique en souriant Johanna Den Hollander. Sans le conflit, l'enfant n'apprendrait jamais à se positionner, à être responsable de sa vie et à avoir un impact sur le monde qui l'entoure. » Seulement, peu d'adultes savent gérer sagement les conflits, sans violence contre soi ou contre autrui. Dans les ateliers de communication éducative qu'elle anime, Humain demain, inspirés de l'approche de Faber et Mazlish, cette spécialiste en

neuro-éducation préconise aux parents de ne pas intervenir à chaud. « Une émotion intense nous coupe de notre cortex pré-frontal et nous prive de notre capacité de raisonnement et d'empathie. Enfants comme parents se retrouvent dans une logique de survie, de lutte, de rigidité. » Mieux vaut consoler l'enfant gîlé qui pleure, ainsi que l'auteur du méfait, dont la création a été saccagée, et revenir sur l'événement après coup. « L'affrontement peut avoir un aspect constructif, confirme la coach parentale Nathalie de Boisgrollier. Il oblige à dire non, à négocier, à trouver la phase de résolution. »

Par ailleurs, notre propre histoire joue un rôle, comme le souligne cette auteure d'Élever ses enfants sans élever la voix (Albin Michel) : « Sans s'en rendre compte, le parent s'identifie souvent à l'enfant qui occupe le même rang que lui au sein de la fratrie. Cette projection peut le conduire à avoir des réactions qui ne sont pas toujours adaptées. » Cette prise de conscience peut aider à mieux discerner le bien-fondé de

nos interventions. Dès 5 ou 6 ans, l'enfant est capable de poser une limite, de définir une règle et de la respecter. Veut-il jouer seul ? Avec sa petite sœur ? Les parents peuvent guider cet apprentissage, en tête-à-tête, lors d'un moment privilégié. Il s'agira pour l'un de verbaliser ce qu'il souhaite, pour l'autre d'apprendre à respecter l'interdit, sans avoir recours à la violence.

Équitable n'est pas égalitaire

« Certains sont tombés dans le piège d'un principe d'égalité, que les enfants renvoient en boomerang, analyse Nathalie Reinhardt, présidente et coordinatrice de l'association des Ateliers Gordon (www.ateliergordon.com). Les parents n'ont pas à donner de façon égale, mais de façon équitable. » Cette équité aide à accepter les différences et évite de verser dans la comparaison. « Je

suis partie 15 jours au Japon avec mon aîné, l'année dernière, témoigne Stéphanie (voir page suivante), et les autres n'ont pas été jaloux. Nous prenons du temps avec chacun d'eux, ils savent que leur tour viendra. »

Nathalie Reinhardt utilise l'analogie des estomacs, une image appréciée par les plus jeunes : « À table, petits et grands ne mangent pas la même portion : tout dépend des besoins. » Là se trouve la clef pour désamorcer les conflits : comprendre quel besoin est en jeu derrière la chamaillerie. Le psychologue américain Abraham Maslow a identifié nos besoins fondamentaux, à la fois d'« avoir » mais aussi d'« être » : physiologiques, sécuritaires, d'appartenance et d'amour, d'estime de soi et de reconnaissance, d'accomplissement de soi. Lorsqu'un petit se plaint « Z'en ai marre, c'est toujours avec elle que tu es », sa demande cachée est

« passe plus de temps avec moi ». Mais quel est son besoin ? L'écueil consiste à dire « Ok, je vais passer plus de temps avec toi » sans être remonté jusqu'à son besoin. « Or l'enfant a besoin de comprendre ce qu'il ressent, reprend la coordinatrice des Ateliers Gordon. Il n'est pas sécurisant d'accéder à son désir sans limite. Ce n'est pas parce que l'enfant fait une demande (surtout de type égalitaire) qu'il faut dire oui. Tout l'enjeu consiste à accéder au besoin. »

D'abord combler les besoins

Selon l'étape de croissance, certains besoins se manifestent de façon plus impérieuse. « Le besoin d'identité s'exprime de façon prédominante chez l'enfant jusqu'à 7 ans, précise ainsi Karine Le Goaziou dans Je crois en toi ! (le Souffle d'or). Il se montre aut centré, non parce qu'il serait capricieux,

« Leur donner confiance en eux »

« Petits, nos enfants se sont souvent disputés par rapport aux injustices qu'ils pouvaient ressentir dans les règles de vie : répartition des tâches ménagères, heure de coucher, permission de sortir... Ils n'appréciaient pas non plus que l'on porte davantage d'attention à l'un ou à l'autre. Mais ils s'entendent plutôt bien. En grandissant, il leur arrive même de se défendre les uns les autres ! On a aussi eu tendance à comparer le travail de notre aîné avec celui de sa sœur, car, comme tous les parents, nous ne sommes pas parfaits. Pourtant, nous évitons de le faire, nous cherchons à leur donner confiance en eux. C'est important dans une société de compétition. »

PROPOS RECUEILLIS PAR
CHARLOTTE HOURDIN

FRANÇOISE ET OLIVIER, PARENTS
D'ANTOINE (17 ANS),
CAMILLE (16 ANS) ET ÉMILE (13 ANS),
À CLERMONT-FERRAND (63)

STUDIO THIBAUT MAZEN POUR LA VIE

cocon" (la famille), puis dans son cercle social plus étendu (proches, école). Se sentir investi d'une mission d'exister précède tout désir de réalisation de soi », conclut-elle.

Comme par hasard, toute la fratrie convoite le seul yaourt à la banane ! C'est ce que l'anthropologue René Girard nomme le désir mimétique, à l'origine des conflits rivalitaires. Selon sa théorie, l'enfant ne désire pas réellement l'objet (parfois, il déteste la banane !) mais il veut comme son frère, en s'identifiant à lui. Le fait que l'objet puisse être possédé par l'autre le rend irrésistible. Il revient aux parents d'aider les enfants à identifier leurs besoins réels, en les distinguant de leurs désirs, parfois mimétiques. « En réalité, ces réactions pulsionnelles cachent pour les frères et sœurs l'obtention de la reconnaissance de l'amour du parent », explique Nathalie de Boisgrollier. Jalousie et rivalités, causes des disputes

entre frères et sœurs ? Pour elle, la raison se trouve ailleurs : « Chaque enfant a des besoins spécifiques. La confrontation entre les différentes étapes de développement provoque des conflits. » Par exemple, l'aînée, qui a besoin d'autonomie et d'intimité, ne veut plus prendre son bain avec la cadette, qui a besoin de passer du temps à deux. Si chaque besoin est légitime, il importe de prendre en compte celui de l'autre.

Écouter plutôt que raisonner

Différents outils aident à venir à bout des problèmes, lorsqu'ils sont anti-nomiques, à commencer par une écoute inconditionnelle. « Si l'enfant se plaint, c'est un cadeau ! Il montre qu'il est encore ouvert à la communication », encourage Johanna Den Hollander. Le plus dur consiste à demeurer dans une attitude d'accueil, à accepter les propos de l'enfant, sans

chercher à le raisonner. Facile à dire, difficile à faire ! Lorsqu'il se plaint : « Elle a plus de jouets que moi », on a souvent tendance à rétorquer : « Regarde tous ceux que tu as déjà ! » Mais, comme l'analyse cette spécialiste en neuro-éducation, « le parent envoie alors deux messages négatifs :

À LIRE



Parents efficaces. Les règles d'or de la communication entre parents et enfants, de Thomas Gordon, Marabout, 6,50 €.

Frères et sœurs sans rivalité, d'Adèle Faber et Elaine Mazlish, Phare, 20 €.



« Tu ne sens pas ce que tu sens » et « Je ne t'accepte pas comme ça ». Et d'insister : « Or les sentiments ne se raisonnent pas : ils se ressentent ! Mieux vaut refléter ses propos : "Tu te sens frustré, déçu, mal aimé." Si son ressenti est accepté, l'enfant a le sentiment d'être accepté lui-même dans son intégrité. » Voilà qui nourrit l'estime de soi.

Les Ateliers Gordon conduisent à travailler la médiation, dont les résolutions de conflit, notamment dans la fratrie. « Une fois le besoin déterminé, on ouvre la porte à quantité de solutions, reprend Nathalie Reinhardt. Ainsi un besoin de reconnaissance ne repose pas uniquement sur les parents : l'enfant se reconnaît-il lui-même, ses frères et sœurs lui laissent-ils de la place ? » Lors d'un atelier, un brainstorming fait jaillir plein d'idées : changement de place hebdomadaire à table, "special child of the day" : à tour de rôle,

chaque enfant est l'objet des attentions de toute la famille, installation d'un paravent dans une chambre partagée afin de matérialiser deux espaces distincts, etc. « Mais le plus souvent, lorsqu'on a mis un mot sur le besoin, il s'est autorésolu ! », assure la présidente de l'association.

Ne pas se poser en arbitre

« Le positionnement des parents est souvent le problème majeur », poursuit-elle. Pour apprendre aux enfants à gérer un conflit, il faut commencer par sortir d'une posture de juge ou d'arbitre. Sinon, à la moindre difficulté, ils se tournent vers l'adulte. » Pour résoudre un problème, la famille peut s'asseoir par terre et faire tourner un "bâton de parole", comme l'utilisait Maria Montessori. Celui qui tient l'objet parle, sans être interrompu par des protestations ou justifications, et bénéficie de l'attention

PROLONGEZ CES PAGES



RCF RADIO Bien vivre psychologie sur RCF le jeudi 1^{er} décembre, à 12 h 50.

Avec Stéphanie Combe, en direct, au micro de Vincent Belotti dans les Bonnes Ondes. Fréquences RCF au 04 72 38 62 10 ou sur www.rcf.fr

de l'auditoire. « Cet exercice permet de prendre en compte les ressentis de chacun, ajoute Johanna Den Hollander, d'argumenter, d'écouter l'autre. » L'occasion aussi pour l'enfant, spectateur de disputes récurrentes entre son frère et sa sœur, d'exprimer son malaise face à son impuissance ou son sentiment d'être transparent. « Souvent, on mésestime la capacité des enfants à réfléchir, à trouver des solutions. Cet exercice responsabilise, il ouvre l'esprit et la créativité et permet de dénouer des crises. »

Ces rendez-vous de communication réguliers évitent que les rancœurs s'enkystent dans la fratrie. Ils permettent d'évaluer les solutions choisies et de prévenir d'autres conflits. Un « tour de merci » (les membres se remerciant mutuellement) inverse aussi la vapeur. C'est le moment de remarquer les efforts et de témoigner sa gratitude pour le cadet, par exemple, qui a pris l'habitude de frapper avant d'entrer ou pour l'aîné qui a prêté spontanément un jouet. Autant de moyens d'améliorer le climat familial et faire qu'après l'orage et la pluie, le soleil revienne. **STÉPHANIE COMBE**

Ces cinq phrases à bannir

« Je vous aime tous pareil ! » L'enfant préfère entendre pourquoi il est aimé, de manière spécifique. Mieux vaut être précis.

« Tu as encore eu une mauvaise note ? » Les difficultés scolaires de l'un ne concernent pas les autres. On l'évoque en tête-à-tête avec lui, et non lors du repas familial.

« Si vous n'arrivez pas à vous entendre, je confisque le jouet. » Cela vous semble juste, en réalité, vous allez dans le sens du dominant qui prive l'autre du jouet.

« Comme tu es l'aînée/le cadet, tu peux... » Attention à ne pas enfermer l'enfant dans un rôle en raison de sa place dans la fratrie. S'appuyer sur son âge s'avère plus pertinent.

« Ton frère, lui, arrive à... » Veillons à valoriser l'enfant dans ses qualités et compétences propres, même si elles ne sont pas scolaires. Et à favoriser l'entraide plutôt que la compétition.



STÉPHANIE COMBE POUR LA VIE

« On évite de laisser traîner les conflits »

« Ils sont deux par chambre, mais tous leurs jouets se trouvent dans la salle de jeux commune. En règle générale, j'évite d'intervenir dans leurs disputes, pour ne pas risquer de prendre le parti du plus malin... S'il n'y a pas l'unanimité pour choisir un dessin animé, c'est nous qui tranchons en choisissant un autre. Nous sommes très "jeux de société" ; or il y a des bons et des mauvais perdants ! En cas de colère injustifiée, nous demandons à l'enfant d'aller au coin, non comme une punition, mais pour lui donner le temps de respirer calmement et de réfléchir à ce qui vient de se passer. C'est lui qui décide de revenir quand il va mieux et il doit demander pardon, faire un bisou. Nous ne sommes pas rancuniers, nous évitons de laisser traîner les conflits, y compris dans notre couple. »

FABIEN ET STÉPHANIE, PARENTS D'ALIXANE (8 ANS), CYPRIEN (6 ANS), DOMITILLE (5 ANS), BRIEUC (2 ANS), À FAGNIÈRES (51)