

Naviguer à travers les conflits dans la fratrie sans perdre votre relation

[Agression](#) | [Attachement](#) | [Discipline](#) | [Frustration](#) | [Siblings](#)

Les parents croient généralement qu'un frère ou une sœur est le plus beau cadeau qu'ils puissent offrir à leur enfant. Cette pensée vole en éclats aussitôt que ces mêmes enfants commencent à se disputer et à s'attaquer l'un l'autre, physiquement ou verbalement.

Se mouvoir dans les conflits fraternels est une tâche épineuse. D'un côté, le parent se sent poussé à protéger l'enfant sous attaque, mais que faire pour *l'autre enfant*, qui vit également une grande frustration? Plus important encore, comment un adulte peut-il cheminer dans l'incident tout en préservant sa relation avec chacun des enfants?



S'il est un domaine du rôle parental pour lequel les parents espèrent toujours trouver une solution miracle, c'est bien celui des conflits entre frères et sœurs. En réalité, la maturité sera l'ultime réponse à la barbarie de leurs interactions, mais en attendant, il vous faut gérer les situations. Pour vous aider, gardez en tête ces quelques règles lorsque les enfants se querellent et que vous tentez d'intervenir.

1. Prenez la responsabilité d'aider les enfants en situation de conflit

Quand les enfants sont en difficulté, ils ont besoin que l'adulte intervienne et prenne une part active pour dompter le chaos ambiant. Il peut s'agir d'une simple constatation sur le moment présent : « Ça ne va pas ici », « Il faut arrêter ça », « Les frères ne sont pas des objets à frapper », « Les sœurs ne sont pas faites pour qu'on crie après elles ».

Mieux vaut agir sur les circonstances plutôt que de tenter de maîtriser un enfant hors de lui. S'ils doivent être séparés l'un de l'autre, essayez de le faire sans humiliation, en disant par exemple : « Nous avons besoin d'une pause » ou « Je vais vous aider à trouver autre chose à faire parce que ça ne fonctionne pas du tout pour le moment ». Vous pouvez aussi décider d'aborder le problème lorsqu'ils seront en mesure de vous entendre, émotionnellement.

Un enfant peut considérer comme blessant le fait que l'adulte ne vienne pas à son secours lorsqu'il est en difficulté avec la fratrie. Il doit pouvoir compter sur l'adulte protecteur, alors si celui-ci ne répond jamais à l'appel, leur relation pourrait en souffrir.

2. Protégez votre relation avec les deux enfants

Dans le but de sauvegarder la relation avec chacun des enfants, il est préférable de ne pas se trouver en position de juge et juré. Si l'intervention porte sur l'équité et la répartition du blâme, l'un des enfants risque de se sentir lésé, et alors l'incident en deviendra un de relation avec vous.

Afin d'éviter cet écueil, écoutez chaque enfant et reconnaissez sa frustration. Par exemple : « Tu es fâché parce que ta sœur a crié après toi » et « Tu es fâché parce qu'il t'a poussé à son tour ». Ainsi, tout en indiquant que ce

n'est pas en agissant de la sorte que nous réglons nos différends, vous communiquez que vous comprenez comment ils se sentent. Prendre la défense *émotionnelle* de chacun des enfants leur transmet que vous êtes bien présent et vous permet d'aborder le problème de leur *comportement*. Par exemple : « Je vois que vous êtes fâchés tous les deux alors je vais vous aider à trouver une façon de partager ce jouet ». Avec un enfant plus vieux qui a passé une mauvaise journée à l'école et qui se défoule sur sa sœur, vous pouvez vous approcher et lui dire : « Je vois que tu as eu une journée frustrante et que tu as besoin de te défouler, mais ta petite sœur n'est pas la personne sur laquelle te laisser aller. Je suis ici et je peux t'aider ».

Lorsque vous aidez l'enfant à comprendre les émotions qui l'ont mené à agir de façon immature, vous êtes en meilleure position pour l'inciter à agir différemment la prochaine fois. Ce sont les émotions qui propulsent le comportement et c'est donc à ce niveau que nous devons travailler.

Afin de conserver la relation avec plus d'un enfant à la fois, il est également essentiel de tracer un pont sur le comportement problématique pour transmettre le désir d'être avec chacun des enfants malgré sa conduite. Puis, vous parlerez avec les enfants après l'incident, de préférence séparément plutôt qu'ensemble.

3. Utilisez votre relation pour solliciter les bonnes intentions

Même quand les enfants sont en mesure d'agir de façon mature, plus solide est votre relation, plus forte sera votre influence pour qu'ils réagissent mieux à la prochaine occurrence d'une situation problématique. En verbalisant les incidents, vous pouvez faire appel aux bonnes intentions : « Appelle-moi quand tu as besoin d'aide » ou « Partage tes jouets et prenez-les chacun à votre tour » ou « Communique avec des mots ». Même si l'enfant oublie ses bonnes intentions dans le feu de l'action, cela ouvre tout de même la voie à différentes façons d'agir et réitère vos attentes.

Il n'est pas inutile de mentionner que lorsque l'enfant est envahi par ses émotions, ses gestes dépassent sa pensée, ce qui est d'ailleurs aussi vrai pour les adultes. La maturité émotionnelle requiert temps et patience, et pour que l'enfant continue à prendre de la maturité et à se laisser guider par nous, il faut s'assurer de la solidité de notre relation.

4. Imposez l'ordre par la structure et la routine

Lorsque les enfants se disputent, il peut être utile de prendre en considération l'ensemble du contexte et d'imposer une certaine routine. Par exemple, si de jeunes enfants sont laissés à eux-mêmes, il est fort probable qu'ils se livrent à des disputes territoriales pour des jouets ou des gens. Il en va de même des terrains de jeux et des cours de récréation peu surveillés.

Une grande partie de l'environnement de l'enfant et de la structure dans laquelle il évolue devrait inclure la supervision d'adultes qui peuvent intervenir et offrir des suggestions pour guider les interactions. Pour les enfants plus vieux, soyez à portée de voix pour neutraliser les façons inappropriées d'interagir.

Quant à la routine, disons que lorsque les choses portent à interprétation, il y a plus de marge pour se disputer. Si vous avez mis en place des routines pour déterminer qui passe en premier et comment se fait la rotation entre les enfants, comment on partage les choses, il reste moins de place à l'argumentation.

5. Consolidez la relation entre frères et sœurs en favorisant des rapprochements

Afin d'entretenir et de renforcer l'attachement entre les membres de la fratrie, n'hésitez pas à jouer l'intermédiaire en pointant les similarités. De plus, amener les enfants à collaborer à un projet ou à jouer et avoir du plaisir avec vous éveillera leur instinct d'appartenance et de loyauté.

Il peut également être utile de solliciter la participation de l'ainé dans son rôle de grand frère ou grande sœur, un rôle d'aidant auprès des plus jeunes. L'enfant aidant passe alors de la position de rival à celle de protecteur.



Lorsque les conflits sont chroniques

Si vous avez l'impression que la frustration dirigée contre un enfant ou qui alterne de l'un à l'autre est en croissance, penchez-vous sur la source de ce qui ne fonctionne pas. La frustration est souvent reportée sur un membre de la fratrie sans pour autant être dirigée contre cette personne ni provoquée par la situation.

1. **Vérifiez si vous aggravez la frustration de l'enfant** par votre façon de gérer les conflits ou d'appliquer votre discipline. Si vos interactions laissent supposer une faible invitation au contact et à la proximité, vous augmentez la frustration en pensant la gérer. Dans ce cas, il vous faudra rétablir la relation et vous montrer solidaire des émotions de l'enfant tout en communiquant ce qui ne fonctionne pas. Par exemple, vous pourriez lui dire : « Je sais que tu es frustré parce que ton frère ne veut pas jouer avec toi pour le moment. Je peux t'aider avec ça, car les frères ne sont pas là pour qu'on crie après eux, même quand on est en désaccord. »
2. **Examinez, dans l'environnement de l'enfant, les relations qui ne fonctionnent pas pour lui.** L'enfant s'ennuie-t-il d'un parent absent, malade, en voyage ou à cause d'une séparation ou d'un divorce? Vit-il des difficultés à l'école avec ses pairs ou un enseignant? Souhaite-t-il faire partie d'un certain groupe dont il se sent rejeté? Éprouve-t-il des difficultés scolaires ou traverse-t-il un épisode frustrant? Si les enfants ne parlent pas de leurs frustrations quotidiennes avec vous, renforcer votre relation pourrait peut-être les amener à partager. Devant un enfant rempli d'énergie d'attaque, ne perdons pas notre intuition de la frustration qui est derrière.
3. **Vérifiez si son cœur ne s'est pas endurci, s'il est encore capable de pleurer.** En d'autres mots, voyez s'il montre des signes de sollicitude, s'il est ému avec certaines personnes ou dans le cadre de certaines situations. Si ces émotions tendres sont moins apparentes ou se raréfient, cela pourrait être dû à l'inhibition émotionnelle qui fait suite à une surcharge ou à de la souffrance. Dans ce cas, la routine et la structure seront vos meilleurs alliés, de même que la supervision pour prévenir les blessures, tant à l'enfant qu'aux autres. Parallèlement, veillez à réduire la surcharge émotionnelle en renforçant votre relation. L'enfant qui éprouve de la bienveillance est moins porté à exploser de frustration.

La seule véritable façon d'éviter les conflits dans la fratrie est d'avoir un enfant unique. Le conflit vient avec le territoire lorsqu'on doit s'occuper de plus d'un être immature à la fois. Il fait également partie des relations humaines, où nos besoins et sentiments varient en fonction de nos relations.

Nous devons guider les enfants à travers les conflits, sauvegarder notre relation avec chacun d'eux et les aider à comprendre les émotions qui les mènent. Il nous faut aussi maintenir l'ordre, leur montrer des façons civilisées d'entrer en relation et attendre patiemment que la maturité livre, avec notre aide, un individu doté de maturité émotionnelle, réfléchi, indépendant et mesuré. D'ici là, les enfants vivront des frustrations et nous devons les aider.

Dr Deborah MacNamara est membre du corps professoral du [Neufeld Institute](#), auteure succès du livre [Jouer, grandir, s'épanouir](#), et directrice du Centre *Kid's Best, Bet Counselling and Family Resource Centre*.