



Frères et sœurs : à chacun sa place

comment nourrir d'amour une fratrie ?

conférence de Laëtitia de Barbeyrac,

psycho-caractérologue et thérapeute familiale (<https://teresavie eklablog.com>)

La famille :

- école de l'amour
- papa et maman se sont choisis
- les frères et sœurs ne se sont pas choisis ils ne sont donc pas obligés d'avoir des affinités

Les parents vont apprendre à leurs enfants à s'aimer et ce, même s'ils n'ont pas d'affinités entre eux.

Chaque enfant veut avoir l'exclusivité de ses parents. Ils vont donc avoir un **deuil** à faire à partir du moment où il y a des frères et sœurs.

Transmettre de l'amour à chacun :

La vision d'un enfant :

- l'amour de papa et maman c'est comme un gâteau. Plus il y a d'enfants, moins il y a de gâteau...

Le rôle des parents est de changer cette vision.

Nous avons tous besoin d'avoir un sentiment d'**importance** et d'**appartenance**.

Si un enfant, n'a pas de sentiment d'appartenance il va être pénible.

Pour aider les enfants à ressentir ces deux sentiments, il faut s'appuyer sur les **langages de l'amour**. Repérer les langages d'amour de ses enfants les aidera à se sentir aimé tout en sachant quoi donner à chacun.

La Jalousie (= une émotion) :

- C'est une émotion. Toute émotion cache un **message**.

- Dans la jalousie, le message est qu'il y a une insatisfaction dans la relation : un amour ne circule pas entre moi et quelqu'un.
- Quand l'amour échangé est satisfait et nourrissant la jalousie diminue. Comment faire ?
 - 1 - **écouter** les émotions ressenties et les accueillir
 - 2 - souligner le caractère unique de l'enfant. Bien lui faire comprendre qu'il n'y en a pas deux comme lui. Chaque enfant est **unique** au monde. Ne pas hésiter à préparer une liste pour chacun.
 - 3 - pas de comparaison. Chaque parent voit/sait que ses enfants sont différents mais la comparaison doit s'arrêter là. Il est important d'éviter de parler d'un frère ou d'une sœur quand nous sommes avec un enfant. Éviter de trop dire "frère", "sœur", "petit", "grand" et parler d'eux en utilisant plutôt leur **prénom** à chacun.

Les rôles :

- *aîné, dernier, bébé, bordélique, bavard, grognon, organisé, etc...* Nous jouons/endossons constamment un rôle.
- Il faut garder en tête cette phrase : "En ce moment, *"cet enfant"* fait preuve de...". Il est important de ne pas enfermer un enfant dans un rôle. C'est "en ce moment", ce n'est pas pour toujours. On peut faire sortir les enfants des rôles dans lesquels ils se sentent enfermés. On peut leur montrer qu'ils peuvent être différents.
- attention à l'aîné de la famille → une idée enracinée : "les aînés doivent montrer l'exemple". Il faut sortir de cette idée et déraciner ça. **C'est papa et maman qui doivent montrer l'exemple** et non l'aîné; ce n'est pas un rôle pour lui. Il ne faut pas mettre autant de pression sur l'aîné.
- attention aux croyances → il faut donner autant à chacun. C'est une idée fausse. Les besoins sont différents en fonction de chaque enfant.

L'amour c'est plutôt comme un **collier de perles** qu'un gâteau.

L'expérience du collier de perles :

- prendre des perles toutes de la même taille et de la même forme mais avec plusieurs couleurs.
 - faire un collier : "ça c'est l'amour de maman pour "x" (mettre une perle). Puis enfiler une perle pour chacun.
- prendre une perle très très différente → "ça c'est l'amour de maman pour papa"
- prendre d'autres perles différentes pour d'autres personnes.
- plus il y a de perles, plus il y a d'amour, plus c'est beau → **l'Amour c'est beau !**

La difficulté des relations entre frères et sœurs :

Expliquer les relations : respect, bienveillance, écoute, courtoisie

L'expérience des écharpes :



Montrer toutes les possibilités sur chaque écharpe : lâcher une écharpe d'un côté, des deux côtés, faire un ou plusieurs noeuds dessus, etc...

- l'expérience des écharpes aide les enfants à concrétiser visuellement ce qu'est une relation.
- une relation n'empêche pas une autre
- pour restaurer/réparer une relation : **pardon, écoute, compréhension, réparation**

Forcément quand on vit ensemble il y a des conflits; tout est normal, c'est **inévitable**.

La gestion des conflits entre frères et soeurs :

Quand il y a des conflits :

- s'il n'y a pas de danger physique ou moral → ne pas intervenir
- s'il y a une demande d'aide
 - → **reformuler** les choses sans prendre parti = **décrire** la situation telle qu'on la voit (*même si on sait*). Il faut rester aussi **neutre** que possible.
 - → encourager la **recherche de solutions** par eux-mêmes : “ 1 camion, 2 enfants... c'est un problème difficile mais je suis sûre que vous pouvez trouver une solution”. (*attention à l'âge des enfants tout de même : 2 enfants de 3 ans et 18 mois par exemple sont encore trop petits pour trouver la solution ensemble*)
 - → s'ils ne trouvent pas de solution tout seuls : il faut prendre une mesure radicale en imposant une solution. Attention la solution ne doit convenir à personne (*cela insinuera à la recherche de solutions par eux-mêmes*)
 - quand c'est plus compliqué, prendre les enfants et **expliquer les émotions**. Puis les encourager à trouver des solutions acceptables pour les 2 parties. La recherche de solutions doit être **respectueuse** pour tout le monde. Vérifier ensuite que la solution trouvée est **applicable** et **appliquée** par tout le monde. Parfois, la bonne solution peut arriver plus tard (*tâtonnement*).
- l'inversion des rôles peut également aider dans les conflits → “si tu étais à sa place, qu'est-ce que tu ferais ?”

- dans certains cas et avec certains enfants (*attention donc au caractère propre de chaque enfant*) → humour et interventions décalées peuvent aussi fonctionner. (d'où l'importance de connaître les caractères de ses enfants)

Important :

- quand ça se passe bien il faut les **féliciter**; avoir des **paroles valorisantes** à leur égard.
- il faut aussi "traîner" et "appliquer" auprès d'eux quand ça va bien et pas seulement pour la gestion des conflits.
- les enfants ont besoin qu'on leur dise qu'ils ont bien joué, bien parlé, etc...
- il n'y a que de cette façon qu'on peut leur montrer ce qu'est une bonne relation → **"il faut mettre de l'engrais sur ce qui va bien; ce que l'on veut faire pousser !"**

Gérer l'agressivité et la violence entre frères et soeurs :

L'agressivité et/ou la violence d'un individu sort dans un périmètre de sécurité; ici la famille. Le plus efficace est de décharger sur un frère ou une soeur. Ce qu'il faut avoir en tête : **celui qui agresse va mal. Il n'est pas paisible à l'intérieur.**

- 1 - Intervenir sur l'agressé → le mettre de côté pour qu'il soit en **sécurité**
- 2 - S'occuper de l'agresseur : donner un **espace de calme**, de **solitude** → "le **temps de pause**"*

**Le temps de pause : prendre un temps en famille pour définir le temps de pause de chacun. Trouver un code (visuel ou auditif) pour passer en temps de pause. Chacun connaît le temps de pause de chacun et le respecte.*

Le cas des attaques verbales : elles atteignent l'**estime de soi**; ça fait mal.

Quelques règles basiques pour éviter cela :

- 1- **pas d'insultes** (il faut être ferme et déterminée avec cette règle; JAMAIS)
- 2- **retranscrire l'émotion** → au lieu de dire "t'es méchante", dire "je suis contrarié" (cela s'apprend et demande du temps)
- 3- **pardonner** : apprendre à pardonner et demander pardon. Il y a 2 leviers pour engager/favoriser/amener le pardon :
 - le repas à table : on ne mange pas avec son ennemi → "est-ce qu'on est tous en paix? "
 - la prière ; on ne peut pas prier ensemble si on est fâché.

Forger un esprit d'équipe entre frères et soeurs / en famille :

- Créer des **rituels familiaux** → ça soude la famille + développe le sentiment d'appartenance.

- Réfléchir et chercher en couple comment faire pour former un esprit d'équipe (idées de sorties, de défis, etc...)
 - Cultiver les liens et les connexions au **quotidien** → vivre des **aventures familiales** au quotidien.
-

EN RÉSUMÉ :

Le rôle des parents :

- apprendre aux enfants à s'aimer (même quand il n'y a pas d'affinité)
- repérer les langages d'amour de chacun de ses enfants
- développer le sentiment d'importance et d'appartenance
- préparer une liste pour chaque enfant reprenant son caractère unique
- ne pas enfermer un enfant dans un rôle
- attention à l'aîné
- faire l'expérience du collier pour expliquer l'amour de maman/de papa
- faire l'expérience des foulards pour expliquer les relations
- gestion des conflits : reformuler (=neutralité) / encourager la recherche de solution
- encourager, avoir des paroles valorisantes, féliciter quand les relations sont saines = l'engrais
- vigilance par rapport à l'agressivité = enfant non paisible
- définir un temps de pause pour chaque membre de la famille (code visuel et/ou auditif)
- chercher comment former un esprit d'équipe (rituels, aventures...)