



The Mind Hub

By



Sujet : Comment réduire les conflits fraternels à la maison

Si vous avez plus d'un enfant à la maison, vous avez probablement entendu les mots suivants :

- « Ce n'est pas juste ! »
- « Elle a commencé ! »
- « Il obtient toujours ce qu'il veut ! »

Les conflits entre frères et sœurs sont l'une des préoccupations les plus courantes partagées par les parents. La bonne nouvelle ? Les conflits entre frères et sœurs sont normaux, et lorsqu'ils sont bien gérés, ils peuvent réellement aider les enfants à développer des compétences durables en communication, régulation émotionnelle et résolution de problèmes.

Cette newsletter vous aidera à comprendre pourquoi les conflits fraternels surviennent, ce qui est typique et, surtout, comment réduire l'intensité et la fréquence des conflits à la maison.

Pourquoi les frères et sœurs se disputent-ils ?

Les conflits entre frères et sœurs proviennent généralement de quelques facteurs prévisibles :

1. Compétition pour attirer l'attention
 - a. Les enfants sont programmés pour rechercher la connexion et la sécurité auprès des aidants. Lorsqu'ils perçoivent l'attention comme limitée, la rivalité s'accroît.
2. Développement de la régulation émotionnelle
 - a. Les jeunes enfants (et même les adolescents) apprennent encore à gérer la frustration, la jalousie et la déception.
3. Différences de personnalité

- a. Certains frères et sœurs sont naturellement plus intenses, sensibles, rigides ou compétitifs. Ces différences peuvent entrer en collision.

4. Lacunes de capacités

- a. Beaucoup de conflits ne concernent pas un « mauvais comportement » mais un retard dans les compétences:

- Prendre du recul
- Contrôle des impulsions
- Pensée flexible
- Négociation

Lorsque nous changeons de perspective de « vous êtes difficile » à « vous avez besoin de compétences », notre réaction change.

Qu'est-ce qui est normal et qu'est-ce qui ne l'est pas ?

| Typique | Motifs apparentés |
|--|---|
| Disputes occasionnelles | Un enfant dominait constamment ou fut fait bouc émissaire |
| Taquinerie légère | Agressivité physique fréquente |
| Altercations physiques de courte durée chez les jeunes enfants | Hostilité persistante sans réparation |
| Des poussées émotionnelles qui se déclenchent | Peur entre frères et sœurs |

Si le conflit est intense, fréquent ou en escalade, un soutien supplémentaire peut être utile.

10 stratégies pratiques pour réduire les conflits entre frères et sœurs

1. Évitez les comparaisons
 - a. Même des comparaisons positives peuvent alimenter la rivalité, plutôt que « Pourquoi ne peux-tu pas être plus organisée comme ta sœur ? » Essayez : « Travaillons sur un système qui vous aidera à rester organisé. » Chaque enfant mérite sa propre identité.
2. Planifier du temps individuel
 - a. Même 10 à 15 minutes de temps prévisible en tête-à-tête peuvent réduire les comportements de recherche d'attention. Les enfants qui se sentent en sécurité dans leur relation rivalisent moins.
3. L'enseignement, pas seulement les arbitres
 - a. En cas de conflits, évitez de décider immédiatement qui a « raison ». À la place, des compétences de coaching telles que « Que s'est-il passé ? », « Comment vous êtes-vous senti ? », « Que pouvez-vous dire à la place ? » Avec le temps, les enfants intériorisent ce langage.
4. Établir des règles familiales claires pour les conflits
 - a. Exemples : pas de coups, pas d'insultes, faire une pause quand les voix s'intensifient, les problèmes se résolvent avec des mots. La constance est plus importante que la perfection.
5. Réduire les pièges de « justice »
 - a. Juste n'est pas synonyme. Différents groupes d'âge et besoins nécessitent des réactions différentes. On pourrait dire : « Dans notre famille, chacun obtient ce dont il a besoin, et ça peut être différent. »
6. Déconnectez si besoin

- a. Certains frères et sœurs ont besoin d'un espace structuré, par exemple des espaces devoirs séparés, des limites claires autour des objets communs. La prévention réduit les poussées.
7. Montrez une résolution calme des conflits
 - a. Les enfants apprennent plus de ce que nous faisons que de ce que nous disons. Quand les adultes crient pour arrêter de hurler, la leçon est perdue. La résolution calme de problèmes enseigne bien plus que les cours magistraux.
 8. Soyez conscient des interactions positives
 - a. Les parents interviennent souvent dans les moments négatifs, mais négligent la coopération. Le renforcement positif renforce le comportement prosocial.

Que faire en cas de conflit

1. Reste neutre et calme
 2. Déconnectez-vous en ce qui concerne la sécurité
 3. Laissez le temps de refroidissement
 4. Guidez le reflet une fois que les émotions se sont calmées
 5. Évitez les longues conférences pendant les émotions fortes.
-

❖ FAQs

1. *Q. La rivalité fraternelle est-elle normale?*
 - A. Oui. Le conflit fait naturellement partie du fait de grandir avec des frères et sœurs. Elle offre des opportunités d'apprendre la négociation, le compromettre et la régulation émotionnelle. L'objectif n'est pas zéro conflit, mais des conflits plus sains.
2. *Q. Les parents doivent toujours intervenir?*

- A. Pas toujours. Si le conflit est léger et que les deux enfants sont en sécurité, développez les compétences nécessaires pour les essayer afin d'essayer des solutions. Intervenez lorsque l'agressivité, des déséquilibres de pouvoir ou des émotions croissantes surviennent.
3. *Q. Comment gérer les plaintes constantes : „Ce n'est pas juste !”?*
- A. Validez vos sentiments sans changer de limites. « J'ai entendu dire que ça me semble injuste. C'est dur quand tout semble différent. » Puis répétez calmement l'attente.
4. *Q. L'ordre de naissance a-t-il vraiment de l'importance?*
- A. L'ordre de naissance peut influencer la personnalité et les rôles familiaux, mais il ne détermine pas le comportement. La dynamique familiale, le tempérament et les réponses parentales jouent tous un rôle.
5. *Q. Et si un enfant était toujours le coupable?*
- A. Regarde sous le comportement. L'agressivité peut indiquer des besoins non satisfaits, de la jalousie, des difficultés à contrôler ses impulsions ou une diminution des capacités émotionnelles. Adressez-vous aux schémas de manière directe et cohérente.
-

Dernières réflexions

Les relations fraternelles sont souvent les plus longues que les enfants puissent avoir dans leur vie. Même si les conflits sont inévitables, ils ne doivent pas définir la relation.

Avec des limites cohérentes, un coaching émotionnel et une connexion consciente, les conflits entre frères et sœurs peuvent passer de luttes chaotiques à des opportunités significatives de croissance.

En tant qu'aidants, nous ne pouvons pas exclure les désaccords – mais nous pouvons enseigner les compétences qui les transforment.

Si vous avez des inquiétudes concernant le niveau de stress de votre enfant ou souhaitez plus de ressources, n'hésitez pas à contacter le psychologue scolaire.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

