

GESTION DES CONFLITS AU SEIN DE LA FRATRIE

Le 26 septembre, aux bâtisseurs en herbes, à Chambourcy (78), Ségolène, psychologue à L'Accolade, a donné une conférence sur le thème de la **gestion des conflits au sein de la fratrie**. Devant un public de parents et d'éducateurs, elle a donné des conseils afin de gérer les conflits entre enfants et adolescents. En voici un résumé.

Chacun de ces thèmes est repris dans divers articles, déjà parus ou à paraître, sur le blog de laccolade.org. Les différentes idées sont essentiellement issues de l'ouvrage "**Frères et soeurs sans rivalité**" de Faber et Mazlish. Elles sont complétées selon mon propre positionnement en tant que psychologue et maman de 3 jeunes enfants ainsi que par les apports d'autres auteurs : Siegel (le cerveau de votre enfant), Gordon (Eduquer sans punir) et Chapman et Campbell (langages d'amour des enfants).

Tout d'abord, rappelons qu'aucune fratrie n'est semblable à un autre et qu'aucun parent n'est semblable à un autre. De ce fait, les conseils (ou "habiletés" pour reprendre le terme de Faber et de Mazlish) ne sont pas universels. Je vous propose de les mûrir, de les adapter à vos propres convictions, à la situation telle qu'elle se présente et à vos enfants. N'hésitez pas à les "**prendre ou à les tester**".

De plus, il est essentiel de ne pas partir du postulat que l'objectif de cette conférence est d'éliminer les conflits de la maison. Une éducation réussie n'est pas une éducation où les enfants ne se disputent plus. Bien s'entendre avec son frère ou sa sœur ne signifie pas ne plus avoir de sujet de discorde. Le conflit fait partie de la vie. L'objectif d'un parent est d'enseigner à l'enfant/l'adolescent des techniques pour gérer les conflits. Chaque dispute au sein de la fratrie est une occasion en or pour **apprendre à nos enfants à gérer les relations interpersonnelles**, à savoir donner son point de vue et entendre celui de l'autre, à comprendre ses émotions... Ce sont de merveilleuses opportunités d'apprentissage !

Faber et Mazlish distinguent **différents niveaux de crise** ! Elles adaptent les réponses parentales en fonction du niveau d'intensité de la dispute. L'appréciation des "niveaux de dispute" reste différente selon les adultes (certains sont plus sensibles que d'autres) et peut évoluer. Il est bon de confronter son point de vue avec des tiers ou bien même avec l'enfant ("Mais là, c'était une vraie bagarre ou c'était pour de faux ?").

Niveau 1 : Chamaileries normales

Les enfants/ado se disputent, il y a quelques éclats de voix mais chacun est encore maître de ses émotions.

A ce stade, il s'agit de... **ne pas intervenir** !! En effet, les enfants/ado ne sont pas encore envahis par leurs émotions, ils sont donc encore capables de raisonner. Ils pourront dès lors éprouver leurs capacités à gérer un conflit, tester différentes expériences et ainsi gagner en autonomie et en responsabilisation. Laisser les enfants faire leur propre expérience, à ce moment-là, est un vrai acte éducatif.

Niveau 2 : la situation se dégrade

Les enfants/ado sont encore maîtres de leurs émotions mais la situation commence à être compliquée et les enfants ne trouvent **plus d'issue**. Le ton monte, l'agressivité commence à pointer le bout de son nez. Il est temps d'intervenir avant que ça ne se termine mal.

Lors de la conférence, j'ai proposé cet exercice tiré des ateliers Faber et Mazlish, Frère et soeur sans rivalité. Vous pouvez également le faire ici. Vous allez vous mettre dans la peau d'un enfant ou d'un adolescent (ou vous rappelez celui que vous étiez). Pour chacune des phrases, prenez le temps de vous interroger sur : vos émotions (que ressentez-vous à la lecture de ces phrases ?), vos pensées (Quelles pensées vous viennent à l'esprit ?) et vos actions (Comment auriez-vous réagi ?).

Voici les phrases, souvent dites par un adulte lors d'un conflit entre enfants/ado :

- Arrêtez tous les deux
- Qui a commencé ? Dites moi la vérité, maintenant.
- Vous devriez avoir honte. Vous battre pour de petits jouets. Vous n'arrêtez jamais de vous quereller.

Peut-être vous êtes vous dits : "si j'arrête, elle va gagner", "c'est lui qui a commencé", "c'est de sa faute"... Peut-être avez-vous ressenti de vives émotions, de la rancœur envers votre frère ou sœur ou même envers votre parent. Je doute que les remarques de votre parent ne vous aient aidé à vous apaiser, prendre du recul, vous donner envie de trouver un terrain d'entente avec votre frère/sœur.

Afin d'aider les enfants à sortir de leur conflit, tout en leur permettant de se sentir apaisés et sereins, Faber et Mazlish conseillent plutôt de suivre cette procédure :

1 : Verbalisez les sentiments des enfants

2 : Reflétez le point de vue de chacun des enfants

3 : Décrivez le problème avec respect

4 : Manifestez votre confiance dans la capacité des enfants à trouver une solution qui leur convient mutuellement

5 : Quittez la pièce

Ainsi, chaque enfant se sent **écouté, respecté, compris**. Dès lors, il est plus en mesure d'entendre le point de vue de l'autre. S'il a pris du recul par rapport à ses émotions, qu'il a eu une écoute empathique pour l'autre et qu'il a compris le nœud du problème, il est sûrement apte à trouver par lui-même une solution. L'adulte se dégage donc de la situation, pour permettre aux enfants/adolescents de se responsabiliser par rapport à leur conflit.

Niveau 3 : situation qui pourrait devenir dangereuse

Un enfant est sur le point de frapper l'autre ? Il le menace avec un objet ? La situation est à deux doigts d'être dangereuse. Rapidement, le parent se doit de **décrire le danger** (« je vois un enfant sur le point de taper son frère »), **de fixer les limites** (« la situation est très dangereuse ») et au besoin, de **séparer les enfants**.

L'enfant « agresseur » n'est jamais violent sans raison. Il est possible qu'il exprime là une souffrance, un mal-être, un **besoin non satisfait**. Le parent est là pour accompagner son enfant, l'aider à démêler la situation et les émotions ressenties. Il est de notre responsabilité de chercher le besoin non assouvi afin d'y répondre au mieux. Filliozat parle d'un réservoir affectif : quand ce réservoir est plein, la personne est apaisée, sereine et ses relations à autrui sont saines. Quand ce réservoir est vide, la personne est stressée et ses relations à autrui peuvent être empreintes d'agressivité. Le parent peut nourrir ce réservoir.

Niveau 4 : situation vraiment dangereuse

Les enfants se battent, les objets volent dans la pièce...

Daniel Siegel explique que le **cerveau** est composé de 3 zones : la **partie primitive**, située au niveau de l'amygdale, sert à réagir en cas de danger extrême et donne 3 réponses automatiques : la fuite, l'inhibition motrice ou l'agressivité. La **partie limbique** est, entre autre, le centre des émotions (colère, tristesse, peur, joie...). Enfin, la **partie du cortex pré frontale** régit, entre autre, la réflexion, l'analyse... Quand les 3 zones sont connectées par les neurones, les émotions sont contrôlées par le cortex et la personne peut prendre du recul et s'apaiser facilement.

Ces zones sont entièrement **connectées les unes aux autres à l'âge de 25 ans**. Dès la naissance, les réseaux se créent et se consolident. L'enfant est donc très immature sur le plan émotionnel et jusqu'à 6 ans, il ne peut pas raisonner et réfléchir ses émotions. A l'adolescence, les connexions sont encore fragiles et la moindre émotion vive les court-circuite.

En conséquence, à ce stade de la dispute, aucun des protagonistes n'est en mesure de raisonner ou de se calmer sur commande. L'adulte se contente donc de décrire ce qui se passe et de séparer les enfants/ado.

Niveau 0 : problème récurrent

Vous avez observé que vos enfants se disputent toujours pour la même raison. Vous avez tout essayé et rien ne fonctionne. Il est temps de se poser, au calme, pour trouver une solution en commun.

Faber et Mazlish proposent « la résolution de problème » qu'elles ont tiré de **Thomas Gordon**. Il a inventé une **résolution de conflit gagnant-gagnant** dont l'idée phare est de dire que chacun des contingents sortira gagnant du débat. En d'autres termes, une discussion permettra à chacun de trouver une solution qui lui conviendra.

Voici la procédure à suivre :

1. **Convoquez** les partis et expliquez le but de cette rencontre
2. Expliquez les **règles de base** de la rencontre
3. Ecrivez les **sentiments** et préoccupations de chacun des enfants. Les relire à haute voix
4. Donnez du temps à chacun pour **réfuter** sa partie
5. Invitez tout le monde à suggérer **toutes les solutions possibles** (vous aussi, dont certaines farfelues)
6. **Choisissez** ensemble les solutions acceptables pour tous
7. Déterminez une **auto évaluation**.

Ces différents conseils et habiletés peuvent être complétés par la lecture de l'excellent ouvrage "Frère et soeur sans rivalité" de Faber et Mazlish. Les **ateliers** peuvent être un bon support pour tout adulte souhaitant approfondir les différentes notions abordées dans le livre et en échanger avec d'autres parents et professionnels. Ils sont proposés au sein de **L'Accolade par Ségolène** (la conférencière).

Bibliographie enfant :

- La Dispute, Edouard Manceau (pour les tout-petits, 2/5 ans)
- La Dispute, Norbert Landa et Tim Warnes (4/7 ans)
- Lili se dispute avec son frère, Dominique de Saint Mars, Serge Bloch (6/10 ans)
- Mon amour, Astrid Desbordes et Pauline Martins,
- Le meilleur des amis, Gary Chapman, Rick Osborne
- As-tu rempli un seau aujourd'hui ?, le bonheur quotidien expliqué aux enfants, Carol McCloud

Bibliographie adulte :

- Frère et soeur sans rivalité, Faber et Mazlish
- Parler pour que les enfants écoutent et écouter pour que les enfants parlent, Faber et Mazlish
- Le cerveau de votre enfant, Daniel Siegel et Tina Payne Bryson
- Eduquer sans punir, Thomas Gordon
- Langage d'amour des enfants, Gary Chapman et Ross Campbell
- Au coeur des émotions de l'enfant, Isabelle Filliozat