

La rivalité entre frères et sœurs

L'expression $1 + 1 = 3$ signifie qu'un enfant plus un autre n'égal pas 2 mais 3 enfants, puisqu'il faut compter l'interaction entre les deux.

- *La rivalité entre frères et sœurs est inévitable*

Il existe quelques stratégies pour intervenir efficacement dans ce genre de conflit mais il vaut mieux faire le deuil d'une entente parfaite entre ses enfants.

L'acceptation des orages périodiques peut même s'avérer le premier pas dans la bonne direction.

En général c'est relié au désir d'obtenir de l'attention et de l'amour du parent. Ensuite cela souligne leur manque d'habileté dans les relations interpersonnelles, ce qui est tout à fait normal car cette habileté s'apprend au fil des années et il revient aux parents de l'enseigner.

Certains parents tentent de diminuer la rivalité en offrant exactement la même chose à chacun des enfants, que ce soit en cadeau ou en punition. Malheureusement ce n'est pas la solution magique ; les études montrent qu'éliminer la diversité ne fait qu'accentuer les problèmes, l'enfant ne se sent plus reconnu comme unique et agit encore plus pour se distinguer des autres.

- « *Chacun son tour* »

Ceci dit il y a un certain ordre naturel des choses à respecter chaque fois que la fonction d'attente « chacun son tour » intervient. Que ce soit dans une file d'attente ou autour d'une table, le premier arrivé est le premier servi. Ainsi, l'aîné a droit à des privilèges supplémentaires puisqu'il est arrivé en premier dans la fratrie. De manière à ce que chaque scène de la vie quotidienne ne se déroule pas dans le désordre, encore faut-il faire respecter cet ordre d'arrivée établi par la nature. De même que la terre a la préséance sur l'humain, puisqu'elle est arrivée avant lui, si le petit essaie

de prendre la place du grand, ou que le grand donne la sienne au petit, c'est là que le chaos survient.

- *Utiliser une formulation positive*

Au lieu de traiter les demandes du petit par des « t'es trop petit » ce qui le diminue, utiliser plutôt une formulation positive du genre : *je parie que tu as hâte d'avoir dix ans toi aussi.*

- *Utiliser des mots qui ne font pas parti de leur vocabulaire*

Pour les distraire, les mettre dans le même panier et leur montrer indirectement que cela ne les glorifie pas à nos yeux de les voir dans ces états-là, nous pouvons lancer par exemple un *Olala quels égrillards bilieux ces deux-là* afin qu'ils nous regardent bizarrement et finissent par se détourner de leur discorde.

- *Reconnaître la difficulté de partager*

S'abstenir de donner des jouets à d'autres enfants (sœur plus jeune, cousin) sans demander leur permission.

- *Leur demander de trouver des solutions*

L'imagination fertile à cet âge leur fournit des idées créatives propices à la solution de leurs discordes habituelles, pour peu qu'ils y soient encouragés.

- *Faire dessiner*

Pour les plus jeunes, dessiner un vilain portrait de l'autre est un exutoire à leur colère dont le tout peut être récupéré par l'humour en disant qu'on ignorait que leur frère pouvait avoir l'air aussi monstrueux.

- *Le moment particulier : reporter son émotion « à chaud » pour la traduire en mots « à froid »*

Agir en amont avec le rituel du moment particulier pour les guerres générées par le besoin d'obtenir l'attention du parent.

Offrir une période de temps variable, idéalement au moins 15 minutes par semaine, où chaque enfant est assuré d'avoir son parent tout entier, juste pour lui. Ce moment est utilisé selon le choix du parent ou de l'enfant. Lorsqu'une situation épineuse se présente, on rappelle à l'enfant qu'à son

moment particulier, il pourra nous dire tout ce qu'il vit au sujet de cette situation. Cela a deux avantages

- savoir qu'on aura bientôt l'occasion de s'expliquer calme immédiatement,
- passer à autre chose en attendant d'exprimer ses griefs.

Avec un peu de chance, lors du moment particulier, l'événement sera devenu anecdotique, la charge affective disparue et son contenu oublié. Ainsi on lui apprend à ne pas participer au mélodrame humain et à en reparler « à froid » avec les civilités qui s'imposent. Il est alors judicieux de montrer l'exemple lors d'une discorde entre adultes, afin de lui enseigner par l'apprentissage vicariant, les mots exprimant les émotions et les intentions. Par exemple lors d'une dispute avec son conjoint: *je dis cela « à chaud » mais je vais attendre que ça redescende, on en reparle « à froid » une prochaine fois.*

Lors de ces moments particuliers, éliminer toutes les autres distractions : fermer la télévision, éteindre l'ordinateur mettre son téléphone sur répondeur, apposer une pancarte sur la porte indiquant *on est occupé à être ensemble* afin de montrer qu'on y attache de l'importance.

- *Accorder le droit de se disputer*

À condition d'aller dans le lieu réservé à cette fin : dehors !

- *Utiliser la confusion*

Se montrer confus pour générer de la confusion: *attendez je n'arrive pas à tout noter. Pourrais-tu me répéter ce que tu viens de dire ? Juste une minute, attends, redis-moi toi, ce que tu m'as dit, non tout à l'heure...* Finalement, après un *laisse tomber* agacé, ils se séparent et chacun retourne à ses occupations.

- *Eviter de prendre parti*

Prêter attention à leur mécontentement et à leur colère mais éviter de prendre parti comme ils le souhaitent. Cela aide à développer les outils de communication nécessaires au maintien de relations harmonieuses avec les autres.

- *Utiliser les symboles et métaphores comme un code qui leur rappellent immédiatement la conduite à tenir*



Pour les aider à prendre conscience de la portée de leurs gestes, des symboles comme le DVD qui enregistre tout ou l'histoire de l'enfant qui constate que le bois reste abîmé même une fois qu'il a retiré les clous qu'il avait planté lorsqu'il était énervé. Ou des exemples réels où des frères et sœurs adultes ne se fréquentent plus à cause de mauvais souvenirs d'enfance, sont autant de moyens de rappeler via le symbole présenté, qu'il faut limiter ses désaccords.

- *Éviter la question : qui a commencé ?*

En cherchant le gagnant on encourage le perdant à gagner la prochaine fois. Dire plutôt : *qu'est-ce qui ne va pas avec vous ?*

- *Répéter de façon neutre les arguments de chacun*

« Nicolas, ta sœur a dit que tu l'avais bousculé. Anne-sophie, ton frère a dit que c'est toi qui as commencé. Nicolas, Anne-sophie dit que ce n'est pas vrai ». Et ainsi de suite.

De cette manière ils réalisent que l'on n'intervient pas pour régler leurs différends. Accorder une attention aux deux, sans prendre parti leur fait comprendre qu'il est inutile de compter sur nous pour résoudre leurs conflits et les contraint à développer des méthodes plus matures pour réussir à s'entendre.

- *Le secret de la méthode qui fonctionne éternellement*

Qu'est ce qui pousse dans un coin de jardin laissé à l'abandon ?

Qu'est ce qui s'installe plus facilement, l'ordre ou le désordre ?

Dans une pièce qu'on cesse de ranger, dans une voiture qu'on n'utilise plus, dans un corps qu'on néglige, qu'est ce qui tombe en panne ? L'attention qu'on y porte. Ainsi renouveler son attention sur ce que l'on a redéfinit comme des priorités permet de se prémunir des mauvaises herbes.