

FRATRIE

JE T'AIME MOI NON PLUS



Entre frères et sœurs, les relations sont parfois passionnées, d'autrefois explosives. C'est dans ce petit laboratoire vivant que nous faisons nos armes. Qu'on apprend à faire sa place et à la revendiquer. Qu'on découvre le partage. Qu'on teste la négociation et surtout qu'on se dispute. Tous les ingrédients des relations vivantes.

Dossier réalisé par **Clémentine Rasquin**

L'idée de ce dossier est née d'une discussion dans les couloirs de la Ligue des familles. « J'ai regretté que *le Ligueur et mon bébé* s'arrête aux 3 ans de ma fille. Quand mon fils est né, j'aurais aimé lire sur cette nouvelle fratrie que j'avais fondée », confie un jour Caroline*.

Telle une petite graine, l'idée à germé. Oui, le sujet fratrie méritait bien un dossier. Parce que les relations fraternelles sont souvent les plus longues d'une vie. Parce que, qu'on le veuille ou non, les frères et sœurs sont là. Indéboulonnables. On ne se sépare pas d'un frère comme on quitte un amour. Tout comme on ne s'éloigne pas d'une sœur comme on le ferait d'une ami-e. Contre vents et marées, les relations fraternelles sont là.

Si elles méritent notre attention, c'est aussi par l'ambivalence qu'elles revêtent. « Ils se disputent, mais ne peuvent se passer l'un de l'autre », raconte Astrid, maman de trois garçons. Un jeu de société qui tourne au vinaigre, une partie de foot qui se muscle, un grand frère qui se fait expulser des genoux maternels par le petit dernier. Les exemples ne manquent pas pour décrire les rivalités et conflits entre frères et sœurs. Pourtant, ce sont les mêmes frères et sœurs qui sont là en cas de coup dur. Quand un grand de la cour de récréation a la main légère sur le cadet ou la cadette... Quand le parent réprimande un peu fort le petit dernier... Quand il faut venir consoler la grande sœur lors de son premier chagrin d'amour...

* prénom modifié



LA FRATRIE

LE PARENT PAUVRE DE LA FAMILLE

Alors que la recherche démontre pourtant leur rôle positif sur la sécurité affective et le bien-être psychologique, les relations fraternelles sont trop peu prises en compte. Pourtant, c'est aussi dans ces relations dites horizontales que se développent des compétences sociales et relationnelles.

Du mémoire à la clinique, en passant par le (post) doctorat, Stéphanie Haxhe, coordinatrice de l'antenne famille du service de santé mentale de Verviers et formatrice à l'Ardoise pivotante (ardoisepivotante.be), n'a eu de cesse de s'intéresser à la fratrie. Un intérêt constant qui l'a conduit à un constat : la fratrie est trop peu prise en compte. Une carence observée aussi bien dans la recherche universitaire, que dans la formation et par ricochet dans la prise en charge clinique.

« Une jeune fille que je suivais en consultation m'a rapporté que pendant un an et demi ses deux parents ont été voir un psy avec sa sœur atteinte d'anorexie. Elle n'a jamais été associée à la thérapie familiale alors qu'elle aussi avait des choses à dire ». Un exemple qui en dit long sur le manque de reconnaissance du lien fraternel.

C'est dans les cas de garde partagée ou d'enfants placés que le manque de prise en compte de la fratrie est le plus dommageable, constate Stéphanie Haxhe. « En préparant une conférence, j'ai réalisé que la Belgique n'avait pas d'article de loi qui protégeait les frères et sœurs ». Heureusement, ce manque a été comblé depuis peu (voir encadré).

« La plupart des frères et sœurs sont les un-es pour les autres une source de soutien psychologique tout au long de la vie »

VOUS CONSTATEZ QUE LA RECHERCHE FRANCOPHONE S'INTÉRESSE FORT PEU À LA FRATRIE EN COMPARAISON D'AUTRES PAYS QUI ONT INVESTIGUÉ CES RELATIONS. QUELLES SONT LES EXPÉRIENCES DONT NOUS DEVRIONS NOUS INSPIRER ET TENIR COMPTE ?

Stéphanie Haxhe : « À ma connaissance, il y a une expérience phare qui a été réalisée aux États-Unis dans les années 80. Elle démontre le lien d'attachement qui unit les membres d'une fratrie et le rôle des aîné-es comme figure d'attachement. L'expérience est assez classique, un cadet est laissé seul dans une pièce en présence d'un étranger et se dirige vers son aîné pour se rassurer.

L'expérience démontre un double mouvement, d'une part du cadet qui va vers l'aîné pour se sécuriser et, d'autre part, de l'aîné qui endosse un rôle protecteur et va vers le plus jeune lorsqu'il le sent en détresse. Cela démontre le rôle des aîné-es dans la sécurisation de l'attachement. Si ce genre d'expérience était mieux connue ou davantage répliquée, on hésiterait à dix fois avant de séparer les fratries. »

Y A-T-IL D'AUTRES APPORTS DE LA RECHERCHE SUR LA QUESTION DES FRATRIES ?

S. H. : « Oui, je pense aussi à une étude qualitative réalisée il y a une vingtaine d'années en Angleterre. L'étude portait sur 200 familles qui avaient toutes vécu un événement stressant au cours de l'année écoulée. Les chercheurs et chercheuses ont

testé deux facteurs : la qualité de la relation fraternelle et les symptômes de dépression et d'anxiété. Les résultats démontrent que les enfants qui rapportent une relation fraternelle positive présentent significativement moins de signes anxieux et dépressifs relatifs à l'épisode stressant. On peut en déduire un lien clair entre la qualité d'une relation fraternelle et le bien-être psychologique. Plus largement, la plupart des frères et sœurs sont les un-es pour les autres une source de soutien psychologique tout au long de la vie. Ce n'est pas rien de constater ça. »

VENONS-EN AUX RELATIONS FRATERNELLES, QU'ONT-ELLES DE SPÉCIFIQUES AU SEIN DE LA FAMILLE ?

S. H. : « La relation fraternelle est un lien à la fois singulier, spécifique, vivant. Et comme tout ce qui est vivant, cela demande du soin. Ça a l'air très simple dit comme ça, mais ça implique beaucoup de choses. Cela signifie que rien n'est donné ou acquis pour la vie. Qu'une relation fraternelle, comme une relation amicale ou de couple, ça s'entretient, ça demande de l'investissement, de l'écoute et de l'attention.

Bien sûr, les parents peuvent contribuer à l'harmonie fraternelle, mais pas trop et pas tout le temps. L'accueil est de mettre les parents au centre de tout, mais tout ne se joue pas dans les liens verticaux parents-enfants. L'horizontalité de la relation entre frères et sœurs est toute aussi importante et invite à revoir les pratiques thérapeutiques familiales. Un peu comme une révolution copernicienne dans laquelle l'adulte accepte de ne pas être tout pour l'enfant, de ne pas être le soleil autour duquel l'enfant et son avenir gravitent, mais plutôt une planète, de référence certes, mais une planète parmi d'autres tout aussi importantes pour lui. »

QU'EST-CE QUI SE JOUE DANS CES RELATIONS FRATERNELLES HORIZONTALES ? EN QUOI SONT-ELLES IMPORTANTES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ?

S.H. : « La relation fraternelle est une relation horizontale de pair à pair. On est dans quelque chose de symétrique contrairement à la relation d'autorité entre le parent et l'enfant qui est une relation verticale et asymétrique. Au cours d'une vie, les relations horizontales sont celles que nous entretenons le plus que ce soit avec les collègues, avec le partenaire de vie ou les ami-es.

Ce que l'enfant apprend dans la relation fraternelle aura de grandes répercussions sur toutes les autres relations horizontales de sa vie.

On parle d'ailleurs de laboratoire social pour qualifier les relations fraternelles. C'est un laboratoire, car c'est là qu'on peut y faire toutes sortes d'expériences qu'on ne pourrait pas se permettre avec des ami-es parce qu'il y aurait un risque de rupture. Avec les frères et sœurs, on peut se taper dessus un jour et on sait très bien qu'on va se retrouver le lendemain au petit déjeuner.

L'enfant développe toute une série de compétences dans les relations fraternelles. Il y apprend le partage et la solidarité comme lorsqu'il se serre les coudes en fratrie face à l'autorité parentale. C'est aussi là qu'il apprend à gérer un conflit, autre apprentissage très important. Les études ont montré que les enfants uniques sont moins à l'aise dans les situations de conflit, car ils manquent d'expérience en la matière. Se faire entendre, négocier, nouer des alliances, ce sont aussi des compétences qui se développent dans la fratrie.

Autre compétence propre à la fratrie et qui s'avère utile à l'âge adulte : la capacité à prendre sa place et à s'ajuster aux autres.

« Avec les frères et sœurs, on peut se taper dessus un jour et on sait très bien qu'on va se retrouver le lendemain au petit déjeuner »

'Tiens, si je me comporte ainsi, mon frère réagit ainsi. Si je fais ça, ma sœur fait ci'. Ce processus d'ajustement social entre

frères et sœurs trouve des résonances à l'âge adulte dans la manière dont nous sommes acceptés par nos pairs. A contrario, des relations fraternelles conflictuelles seront associées à des compétences sociales moindres, un attachement plus faible à l'école ou à un groupe. Le rôle du parent est aussi déterminant. Pour certains d'entre eux qui ont eu des vécus

de solitude, le fait de vivre avec une fratrie complice est compliqué, car ils se sentent exclus. Ils ont tendance à diviser pour mieux régner, alors que normalement une alliance positive entre enfants ne devrait pas être perçue comme une menace par le parent. »

AVOIR SA PLACE DANS UNE FRATRIE, C'EST QUELQUE CHOSE D'IMPORTANT, MAIS QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE RÉELLEMENT ?

S.H. : « C'est une question très vaste et complexe. La réponse dépend de chaque famille. Avoir une place, c'est reconnaître par exemple qu'au sein de la famille Martin, il y a Paul, Suzanne et Jean et pas un aîné, une puînée et un benjamin. Chacun des enfants est reconnu ainsi que ce qu'il apporte en particulier à la fratrie comme à la famille.

Dans ma pratique clinique, je constate que chaque enfant a besoin d'être reconnu et de savoir ce qu'il apporte à sa famille. C'est d'ailleurs une question que je pose souvent aux parents : 'Que diriez-vous que cha-



cun de vos enfants apporte à la famille ? Qu'est-ce qui caractérise chaque enfant ? Et je le demande aussi aux enfants : 'Sais-tu ce qui rend tes parents particulièrement fiers de toi ? Qu'est-ce que tu as toi et que les autres n'ont pas ?'. Les enfants adorent réfléchir à leur contribution. Reconnaître la singularité de chaque membre de la fratrie, c'est aussi réduire la rivalité. Puisque chacun est unique, il n'y a pas matière à comparaison. »

EN SAVOIR +

Les liens fraternels reconnus dans la loi depuis 2021

« En travaillant à SOS Village d'Enfants à Marche-en-Famenne, j'ai expérimenté l'importance de maintenir les fratries unies dans le cas d'enfants placés. J'ai aussi réalisé que ce n'était pas la norme mais plutôt l'exception qui confirme la règle. Grâce au soutien de Bernard De Vos, Délégué général aux droits de l'enfant, j'ai mis sur pied un groupe d'expert-es pour travailler sur une proposition de loi que nous avons soumise à la Chambre. Depuis mai 2021, les liens personnels entre frères et sœurs sont reconnus dans le Code civil belge. La loi du 20 mai 2021 stipule que, dans le cas d'un placement ou d'une séparation, sauf exception motivée, on ne sépare pas les fratries. »



JALOUSIE ET RIVALITÉ

COMMENT LES PARENTS PEUVENT DÉJOUER LES TOURS

La fratrie, c'est l'histoire d'une grande qui perd sa place d'unique et celle d'une petite qui éprouve un manque. Alors, ils et elles comptent pour savoir qui aura le plus. Heureusement, les parents ont plusieurs cordes à leur arc pour couper le sifflet de la rivalité.

Maureen*, 3 ans, vient d'être grande sœur. Depuis que son petit frère est né, elle est jalouse. En particulier au moment des tétées. Caroline*, sa maman, raconte. « Au début, je pouvais allaiter et m'occuper de Maureen. Mais, en grandissant, Louis* devenait distrait et tétait moins bien, j'allais donc m'isoler. C'était très compliqué à vivre pour Maureen ».

À PEINE NÉE ET DÉJÀ RIVALE

« La fratrie se crée à partir d'un vécu douloureux de perte chez l'aîné, explique Nicole Prieur, psychologue et auteure du livre *Arrêtez de vous disputer !* (Albin Michel). Pour l'aîné, l'arrivée du second entraîne un profond sentiment de perte et une menace existentielle très forte. Le regard parental se détourne et l'enfant a le sentiment de compter moins. » Pas de chance pour Caroline, la naissance de son second coïncide avec le confinement. Pas de ressources à puiser chez un

grand-parent ou une baby-sitter pour consacrer des temps exclusifs sans mettre l'un ou l'autre de côté lorsque papa n'est pas là. C'est vers le livre *Frères et sœurs sans rivalité* d'Adele Faber et Elaine Mazlish (Aux Éditions du Phare) que Caroline se tourne pour puiser des idées.

Plongée dans le livre, elle découvre une mise en situation : comment vous sentiriez-vous si votre moitié ramenait sa nouvelle conquête à la maison ? L'exercice parle à Caroline qui prend conscience de ce que sa grande vit. La maman pioche aussi des pistes concrètes à mettre directement en application. Une phrase retient particulièrement son attention : quand on insiste pour que les

frères et sœurs s'aiment, ils finissent par se détester. Quand on permet aux frères et sœurs d'exprimer leurs sentiments négatifs envers l'autre, ils finissent par s'aimer.

« Ça a été une révélation dans mon nouveau rôle de maman d'une fratrie. J'ai pu parler avec ma fille de l'ambivalence des émotions et reconnaître qu'avoir un petit frère ça pouvait procurer de la joie et de l'amour mais aussi être source de colère et tristesse. » Traductrice et éditrice des livres de Faber et Mazlish, Roseline Roy explique que « L'écoute des sentiments est toujours la première étape. Tout être humain a besoin d'exprimer ses sentiments et qu'ils soient reconnus ». En pratique, une petite phrase toute simple du style « Tu trouves que je passe plus de temps avec ton frère. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour que tu sentes que toi aussi tu as ta part ? » peut déjà avoir beaucoup d'effet. Chez Caroline, c'est Maureen qui lance l'idée de pouvoir regarder un dessin animé au moment des tétées. C'est aussi elle qui réclame un moment seule avec maman après.

Depuis la naissance du petit frère, Caroline et Maureen ont ainsi un code : le pouce levé. Quand Maureen fait le geste, elle signale à sa maman qu'elle a besoin d'un moment exclusif. Si c'est possible, Caroline lève aussi son pouce et toutes deux s'éclipsent pour recharger leur réservoir.

« Quand l'enfant sent qu'il a une oreille empathique, ça le libère et il se met en recherche de solutions, souligne Roseline Roy. C'est aussi ça la beauté de l'approche Faber et Mazlish, c'est qu'elle est orientée

« La plupart des frères et sœurs sont les un-es pour les autres une source de soutien psychologique tout au long de la vie »





solution et qu'elle mobilise l'enfant dans cette recherche. Depuis trente ans que je pratique, les enfants m'impressionnent toujours par leur capacité à trouver des solutions adaptées à leur situation. On est dans une société où on pense qu'il faut tout régler. C'est faux. L'enfant est le spécialiste de sa propre cause. »

Chez Sophie*, c'est la cadette qui est en souffrance, jalouse des privilèges de sa grande sœur. Lisa* vit, par exemple, comme une injustice le fait que sa sœur aille au lit plus tard. « On n'arrive pas à la raisonner, la jalousie prend le dessus et déclenche de grosses crises de colère ».

Ce témoignage rejoint l'analyse de la psychologue Nicole Prieur. « Du point de vue du cadet, c'est le sentiment de manque qui domine. Puisque la relation fraternelle se construit sur un sentiment de perte chez l'aîné et de manque chez le cadet, les enfants vont compter et la rivalité va s'installer ».

EN FINIR AVEC LE MYTHE DE L'ÉGALITÉ

Quand les enfants font les comptes et qu'ils veulent prendre leurs parents en traîtres, difficile de savoir comment réagir. Se réclamer d'une certaine égalité ou, au contraire, assumer un traitement différencié ?

Les parents d'Alex* ont misé sur le principe d'égalité. Jusqu'à la fin du secondaire, leur position tient la route. Mais lorsque l'aîné entame un cursus universitaire et accède à un kot, les choses se corsent. Au terme des études, le cadet a fait ses comptes : le logement de son grand frère a coûté 8 000 €, il aimerait donc disposer de la somme équivalente.

Chez Sophie aussi, les parents sont à cheval sur l'égalité. « Mes sœurs aînées n'ont pas kotté, du coup, je n'ai pas pu non plus. Mes parents avaient un grand souci d'être justes avec chacune de leurs six filles. S'ils donnaient une somme d'argent à l'une, ils faisaient pareil pour les autres ».

Pour Astrid*, maman de trois garçons de

1 an et demi, 6 et 8 ans, ce qui compte, c'est l'égalité de traitement. « Les règles de la famille sont valables pour tout le monde, y compris Antoine*, le dernier. Il commence à frapper, je le gronde et j'instaure le coin. J'ai vu que les grands vivaient ça comme quelque chose de juste ».

« Je n'ai jamais été partisane de l'égalité, assume Candice*, maman de trois enfants de 8, 10 et 12 ans. Mon aînée souffre d'un trouble de l'attention, on consacre plus de temps pour la soutenir dans son travail scolaire et on est aussi plus coulant au niveau de ses résultats. J'adapte le discours et les attentes en fonction de chaque enfant et de ses capacités. »

Même son de cloche chez Nathalie, maman de trois enfants de 2, 6 et 8 ans. Les rituels de mise au lit, l'attention ou le temps dédié avec l'un ou l'autre varie en fonction des

besoins de chacun.

« L'égalité est un mythe, commente Roseline Roy. Plus le parent attire l'attention des enfants sur l'égalité, plus l'enfant cherchera la faille ». Faites le test et donnez cinq bonbons à vos enfants en insistant sur le fait qu'ils reçoivent le même nombre... ils trouveront toujours qu'ils n'ont pas les mêmes couleurs ou formes !

Le titre du chapitre quatre de *Frères et sœurs sans rivalité* est sans équivoque : *Donner pareil, c'est donner moins*. Dans une scène de vie, un cadet se plaint auprès de son père d'avoir reçu moins de crêpes que son aîné. Dans la première série, le père se justifie et répond qu'il a donné à chacun quatre crêpes de taille égale. Faber et Mazlish recommandent plutôt de se concentrer sur les besoins individuels de

[suite page suivante ►](#)

À LIRE

Pour les parents

Frères et sœurs sans rivalité, Adele Faber et Elaine Mazlish (Aux Éditions du Phare). Le livre s'appuie sur les expériences et échanges des ateliers fratrie organisés par Adele Faber et Elaine Mazlish, mères de famille américaines et co-auteurs de l'approche Parler/Écouter. Le manuel reprend des réflexions et dialogues et présente sous la forme de bande dessinée des situations-types autour de l'expression des sentiments, de la coopération entre enfants, des rôles de « bourreaux » et « victimes »... Plus d'infos : fabermazlish-aep.com

Pour les enfants

La sélection littérature jeunesse d'Isabelle Derumier, du prix Bernard Versele et de la bibliothèque de la Ligue des familles

► 0-3 ans

- *Petite sœur*, Iris de Moüy (l'école des loisirs -Loulou & cie)
- *La chaise*, de Peter Ezra et Jack Keats (Didier jeunesse)

► Dès 3 ans

- *Alphonse, tu mets de la boue partout !*, Daisy Hirst (Albin Michel jeunesse)
- *Le premier frère de Mimi Quichon*, Anaïs Vaugelade (l'école des loisirs)
- *L'aventure du dégât des eaux*, Marie Darrieussecq et Nelly Bluementhal (Albin Michel jeunesse)
- *Sur les genoux de maman*, Ann Herbert Scott et Glo Coalson, (l'école des loisirs)
- *Tromboline et Foulbazar : Le Petit Frère*, Claude Ponti (l'école des loisirs)

► Dès 6 ans

- *Max est jaloux*, Dominique Saint-Mars et Serge Bloch (Calligram)
- *Sœurs et frères*, Claude Ponti (l'école des loisirs)
- *Mon frère et moi*, Yves Nadon et Jean Claverie (Gallimard jeunesse)

chaque enfant, ce qui donnerait la réponse suivante : « Oh ! As-tu encore faim ? Aimerais-tu la moitié d'une crêpe ou as-tu assez faim pour une entière ? ».

Nicole Prieur confirme. « Cessons de croire en l'égalité dans la fratrie. Aucun enfant ne représente la même chose pour ses parents, mais différences ne veut pas dire préférences. Chaque enfant est singulier et c'est cette singularité qu'il est essentiel de faire valoir, sans la mettre en concurrence ».

COMPARAISON N'EST PAS RAISON

On touche là un enjeu crucial de la relation fraternelle : la comparaison. « Plus on compare, plus on alimente la rivalité et les conflits dans la fratrie », explique Roseline Roy. « Regarde, ta sœur est déjà prête » ; « Prends exemple sur ton frère qui mange de tout ». Les mots sortent, impossible de les rattraper. Pourtant, vous savez qu'ils n'amènent rien de bon.

Astrid envisage les comparaisons sous un autre angle. « Quand mon second est entré en primaire, j'ai réalisé à quel point il avait des facilités en lecture comparé à son grand frère. C'est aussi en les comparant que j'ai pris conscience du soin en écriture de l'aîné, cela me permet de les valoriser chacun dans leurs forces ».

Stéphanie Haxhe, docteure en psychologie, constate que les fratries de trois du même sexe sont celles où le risque de rivalité et de conflit est le plus important. « Le chiffre trois favorise les alliances deux contre un. Le fait d'être du même sexe augmente aussi les possibilités de comparaison ».

Pour éviter la comparaison permanente, Stéphanie Haxhe utilise une image parlante : chacun sa niche. « Quand chaque membre de la fratrie a sa niche, il délimite son territoire et réduit le terrain de la rivalité ». Prenons en exemple le fameux « Tu l'aimes plus que moi » et passons-le sous le scan de l'approche Faber et Mazlish.

« Rien ne sert de nier ou de contre-argumenter en expliquant qu'il y a assez de place pour tout le monde dans votre cœur, répond Roseline Roy. L'enfant qui se sent moins aimé a besoin d'être reconnu et que son parent le rassure de son amour ».

L'approche conseille d'utiliser le compliment descriptif pour citer ce que vous aimez chez lui : « J'aime ta vivacité d'esprit, j'aime ton énergie, j'aime te voir te réveiller le matin de bonne humeur ». « Reconnaître que chaque enfant est unique. L'acter en accordant à chaque enfant un temps exclusif et privilégié renforce son sentiment d'exister et d'être important », conclut Nicole Prieur.

*Prénoms modifiés



VÉCU

La fratrie comme ressource

« Entre mes deux grands, il y a énormément de jeux et de complicité et une passion commune pour le football. Le fait d'être grands frères a aussi augmenté leur estime d'eux-mêmes.

À l'âge adulte, avoir une fratrie offre un fameux soutien. Avec mes frères et sœur, on peut compter les uns sur les autres. Quand maman a eu un cancer, on a fait un planning pour qu'elle ne soit jamais seule à ses chimios. Encore aujourd'hui, deux ans après, on essaye d'être attentif à elle à tour de rôle. »

Astrid, maman de trois garçons de 1 an et demi, 6 et 8 ans et membre d'une fratrie de quatre enfants

« J'ai découvert assez tard qu'on pouvait ne pas s'entendre entre frère et sœur. Les miens sont une priorité, je les défendrais envers et contre tout. On se ressemble physiquement, on a les mêmes idées politiques, une vision de la vie assez similaire, ça facilite notre complicité. Ça ne nous a pas empêché d'être jaloux les uns des autres ou de nous disputer. »

Candice, maman de trois enfants de 8, 10 et 12 ans et membre d'une fratrie de trois enfants

« Les deux grandes sont super complices depuis que la seconde est entrée en secondaire. Elles sont presque dans un rapport de copines, s'échangent des fringues, papotent musique, discutent beaucoup. La dernière souffre de jalousie envers sa sœur du milieu. Ses blessures font écho aux miennes. Enfant, je me trouvais aussi plus moche ou plus nulle que mes sœurs et j'avais l'impression de compter moins et de ne pas vraiment avoir une place différenciée des autres.

Par ailleurs, depuis que l'état de santé de notre père décline, notre fratrie s'est fort divisée, il y a des alliances, nos rapports se sont distendus. Il m'a fallu ce clash pour réaliser à quel point la fratrie était une ressource pour moi. »

Sophie, (belle-)maman de trois filles de 10, 14 et 20 ans et membre d'une fratrie de six filles

FRÈRES ET SŒURS SE DISPUTENT

ON FAIT QUOI ?

Ils et elles s'adorent et se déchirent. Comment réagir face à leurs disputes ? Premier conseil : les banaliser. Elles sont monnaies courantes. Elles font même le sel, le charme et la trame des relations fraternelles d'après nos expertes.

Stéphanie Haxhe, docteure en psychologie, coordinatrice de l'antenne famille du service de santé mentale de Verviers et co-fondatrice de l'asbl l'Ardoise Pivotante (ardoisepivotante.be)

EN SE DISPUTANT, L'ENFANT TESTE ET APPREND

Le conflit, c'est un peu comme un orage en été, ça permet de nettoyer des choses dans la relation. De la même manière qu'il faut des averses pour nettoyer l'air en été, il faut des disputes pour qu'une relation soit vivante. Si les partenaires sont mal à l'aise avec le conflit, les relations se nécrosent.

Les parents redoutent souvent les conflits de leurs enfants alors qu'en se disputant, ils testent et apprennent. Benjamin Jacobi, psychanalyste et professeur, détaille ce processus d'apprentissage. L'enfant tente une stratégie, observe les effets sur l'autre, s'auto-évalue et corrige le tir. C'est très instructif, car ce qui s'apprend dans la fratrie se jouera par la suite dans d'autres relations horizontales. Apprendre à être à l'aise avec le conflit, c'est une véritable habileté sociale que l'enfant pourra mobiliser par la suite avec ses ami-es, dans son couple ou au travail.

PLUS FACILE DE SE DISPUTER EN FRATRIE QU'AVEC LE PARENT

Les enfants n'osent pas entrer en conflit avec leurs parents et font souvent payer l'addition aux frères et sœurs. Ça me fait penser à une fratrie de trois sœurs que je suis en consultation qui se disputent énormément. Elles ont une maman assez fragile qui d'un coup est animée et propose des activités, puis les annule parce qu'elle n'est pas assez bien. Les filles sont remplies de colère, mais n'osent pas la diriger contre leur mère qu'elles sentent trop fragile. Du coup, elles se divisent entre elles.

LA JUSTE PLACE DU PARENT DANS LE CONFLIT FRATERNEL

Quand le parent interfère trop, il s'approprié le conflit. Mais ne rien dire, ça ne va pas non plus. L'écueil, c'est la question : « Qui a commencé ? ». Chaque partie pense que la séquence démarre quand elle s'est sentie agressée. Le parent peut rassembler les enfants et les faire discuter entre eux, comme un médiateur. On aurait tendance à les isoler, à discuter avec l'un-e, puis avec l'autre, alors que ce qui ressort dans ces dialogues est souvent précieux à entendre pour l'autre.

Roseline Roy, traductrice et éditrice des ouvrages de Faber et Mazlish (Aux Éditions du Phare)

Dans les conflits de fratrie, il faut éviter de prendre parti. C'est quelque chose de très fréquent et spontané, mais ça assigne un rôle de juge au parent qui décide de qui a tort et de qui a raison. On met de l'huile sur le feu. Prendre parti alimente la jalousie et la rivalité. En pratique, l'approche Faber et Mazlish propose les étapes suivantes :

- 1 **Reconnaître les émotions** (ça te fait de la peine quand ton frère prend un jouet avec lequel tu joues). L'approche de Faber et Mazlish est basée sur l'écoute des sentiments. En se focalisant sur ses sentiments, l'enfant se sent reconnu et ses sentiments sont légitimés. C'est contre-intuitif, car on a l'impression qu'on va en faire des « mauviettes » à force d'accorder autant d'attention aux sentiments alors que c'est tout le contraire.
- 2 **Écouter la version de chaque enfant** (tu as envie de continuer à jouer avec ces cubes et ton frère aussi aimerait pouvoir les utiliser).
- 3 **Manifester de la compréhension pour les deux parties** (je comprends que vous



avez envie tous les deux de jouer avec la même chose).

- 4 **Exprimer votre confiance quant à leur capacité à trouver une solution acceptable pour les deux** (qu'est-ce que vous pourriez trouver comme solution qui convienne à l'un-e comme à l'autre ?).
- 5 **Quitter la pièce.**

Nicole Prieur, philosophe, psychothérapeute et responsable de formation au CECCOF (Centre de Formation et recherche en clinique de l'individu, du couple et de la famille, à Paris)

Surtout ne pas culpabiliser. Le conflit est inhérent au lien fraternel, c'est ce qui en fait aussi la richesse. Tant qu'il y a un équilibre entre les moments de complicité et de conflit, il n'y a pas de souci à se faire.

Le rôle du parent, c'est d'imprimer la loi sur les interdits : ne pas frapper, ni injurier. La loi introduit une notion de verticalité dans les relations fraternelles horizontales et confère aux parents l'autorité. Elle permet d'intégrer l'idée que ni le frère, ni la sœur n'a de pouvoir sur l'autre.

Quand les moments de rivalité prennent le dessus, il y a souvent de l'inconscient parental ou familial qui s'imisce. Par exemple, un conflit larvé du couple qui se met en scène dans la fratrie avec des alliances parent-enfant. Il faut alors se demander ce qui appartient au couple dans ce que les enfants jouent sur la scène de la fratrie.