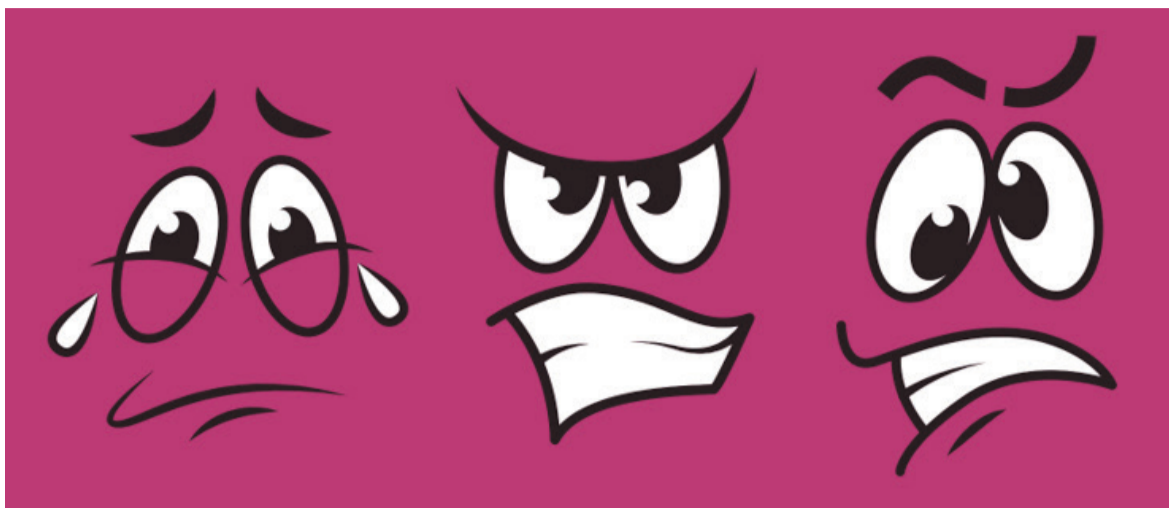


Disputes entre frères et sœurs en période de corona virus

Suite à l'effort national d'endiguer la propagation du corona virus, la plupart des familles se retrouvent confinées à la maison, contraintes à passer ensemble l'essentiel de leurs journées. La promiscuité ainsi que l'atmosphère tendue de la période que nous sommes en train de vivre peut augmenter de façon significative la fréquence et l'intensité des disputes dans la fratrie. Que pouvez-vous faire pour résoudre et réduire ces disputes?



Pourquoi ces disputes?

Les disputes entre frères et sœur amplifient l'impression de tension et de stress surtout avec ces nombreuses heures passées ensemble. Nos enfants ont plus tendance à se disputer quand ils ressentent une injustice ou lorsqu'ils voient les choses d'un point de vue différent. Ils peuvent se chamailler par ennui ou parce que chacun veut l'attention des parents. A l'adolescence, les disputes peuvent atteindre leur point culminant dans le cadre d'un processus de développement où l'autonomie et l'indépendance se construisent.

Pendant cette période de confinement où l'ambiance à la maison influe immédiatement sur chacun des membres de la famille, vous risquez de subir un grand stress en essayant de cesser la dispute et de rétablir le calme. Il est important de se rappeler et de comprendre que ces conflits ont un but utile: ce sont là des occasions rêvées pour apprendre à créer des liens avec leurs pairs, ceux qui sont leurs égaux. Les compétences nécessaires pour résoudre les problèmes, dont ils font l'apprentissage lors des disputes avec leurs frères et sœurs, contribuent à apprendre à régler des conflits, à se mesurer à des opinions différentes des leurs, à exprimer leurs besoins, à faire des concessions et même à s'excuser et à se réconcilier... Traitées correctement, les disputes aident les enfants à devenir de meilleurs maris, de meilleures femmes et de meilleurs employés.

Comment réagir aux disputes entre frères et sœurs?

Contrairement à la pulsion première, il n'est pas toujours bon de se dépêcher d'intervenir dans une dispute; en permettant à vos enfants de régler entre eux leurs différents, vous les aidez à développer des aptitudes de vie essentielles. De plus, l'attention trop soutenue que les parents portent aux disputes risquent d'encourager des comportements semblables par la suite.

Il faut bien sûr surveiller ce qui se passe. Quand les enfants communiquent et règlent le problème par eux-mêmes, félicitez-les. En cas de besoin, vous pouvez leur donner de petits conseils et orienter ainsi leurs pourparlers. Aidez-les à comprendre le motif de leur dispute et à réfléchir ensemble à une solution qui tienne compte des besoins de chacun. Proposez vite d'autres idées s'ils ont du mal à se mettre d'accord sur une solution. Rappelez-leur assez tôt les règles qui permettent de gérer les disputes de façon positive. Dites par exemple: "Vous vous souvenez que nous nous parlons tous correctement et gentiment?".

Quand faut-il intervenir?

Quand la dispute prend une forme agressive ou violente ou inclut un discours méchant ou des insultes, il faut intervenir et arrêter la dispute immédiatement. Dans une situation de ce genre, vous pourrez vous aider des étapes suivantes:

1. Intervenez et séparez les enfants avant qu'ils ne se mettent à pleurer. Vous pouvez envoyer chacun dans une pièce différente pour qu'il se calme. Si les enfants commencent à dire qui a tort, déclarez très clairement qu'en cas de dispute, toutes les parties sont à vos yeux responsables.
2. Tentez de conserver une atmosphère calme et de contrôler vos sentiments. Si vous ne le faites pas, la situation risque d'empirer. Quand il vous est difficile de garder votre calme, essayez de compter jusqu'à 10 avant d'agir et si cela ne vous aide pas, demandez à un autre adulte de traiter la dispute et éloignez-vous quelques instants.
3. Si vous parlez aux enfants immédiatement après la dispute, ils seront encore trop bouleversés et ne sont pas en état d'en discuter. Vous leur parlerez plus tard de ce qui s'est passé, mais n'oubliez pas de le faire, cette conversation aidera les enfants à régler leurs disputes de manière constructive.
4. Décidez quelles seront les conséquences de la dispute. Les décisions que vous prendrez concerneront quelque chose d'immédiat mais qui ne durera pas très longtemps: aucun des enfants par exemple ne pourra utiliser le jeu pour lequel ils se sont disputés jusqu'à ce qu'ils trouvent une solution, ou bien repoussez une activité que vous aviez prévue pour eux jusqu'à ce qu'ils se calment.

Comment discuter de la dispute?

- Attendez que l'orage s'éloigne et que les enfants soient en mesure de discuter avec logique.
- Demandez à chacun d'écouter l'autre et donnez à tous la possibilité d'exprimer leur avis à tour de rôle.
- Aidez-les à cerner l'objet de la dispute, ne focalisez pas sur qui l'a provoquée.
- Ne prenez en aucun cas parti pour l'un d'entre eux
- Amenez-les à vérifier si ce qu'ils voulaient était logique et à proposer des solutions possibles au problème. Vous pourrez aussi proposer vos propres solutions.
- Réfléchissez ensemble aux solutions proposées, poussez les enfants à réfléchir aux avantages et aux inconvénients de chacune.
- Encouragez les enfants à se mettre d'accord sur une solution qui soit acceptée par toutes les parties. S'ils n'y arrivent pas, reparlez-en plus tard et demandez-leur de réfléchir en attendant à d'autres possibilités.
- Assurez-vous que la solution choisie est juste pour les deux parties et qu'elle est appliquée comme convenu.

Comment réduire la fréquence des disputes?

Vous pourrez contribuer à conserver une atmosphère de calme et à réduire les disputes et les frictions entre les enfants en utilisant scrupuleusement les principes suivants:

Prenez soin de chaque enfant en particulier

Occupez-vous de chacun de vos enfants en particulier, serrez chacun dans vos bras, souriez-lui, faites-lui des compliments, pour qu'aucun d'entre eux ne sente qu'il lui faut être en concurrence avec les autres pour obtenir votre attention. Procurez à chacun un espace bien à lui, un tiroir pour ses affaires personnelles; veillez à ce qu'il ait des moments où s'occuper sans que ses frères ne le dérangent; essayez de trouver le temps d'être avec chacun d'eux séparément pour jouer, discuter, dessiner etc.

Soyez justes

Avec tous vos enfants, veillez à être justes et évitez les discriminations et les comparaisons entre eux. Vous n'êtes pas obligés de vous comporter de façon identique avec tous – chaque enfant a des besoins personnels caractéristiques de son âge. Ne discutez pas avec eux de ce qui est juste, expliquez que l'écart des âges crée des différences dans leurs droits et leurs devoirs. Il est important cependant de maintenir une égalité, de sorte qu'ils sentent qu'on les considère de façon équitable, sans discrimination et sans que certains se sentent systématiquement accusés des disputes et des tensions.

Faites preuve d'attention positive

Donnez aux enfants un feed-back positif quand ils se conduisent bien, dites exactement quels comportements vous avez appréciés et renforcez-les de façon explicite. Vous augmenterez les chances de voir ce comportement se répéter dans l'avenir et apprendrez aux grands et aux petits qu'ils peuvent gagner votre attention par la conduite qui convient.

Fixez des règles familiales

Fixez d'avance un petit nombre de règles simples et claires qui aideront les enfants à bien comprendre et à accepter ce que vous attendez d'eux. Formulez ces règles de manière positive et définissez ce qui est souhaitable de leur part, ce qu'il leur est demandé de faire. Vous pourrez écrire ces principes de base et les mettre en évidence à un certain endroit de la maison. Expliquez les conséquences si ces règles ne sont pas respectées. Lors des disputes vous pourrez les utiliser pour rappeler aux enfants la conduite souhaitée.

Donnez l'exemple

Considérez les polémiques entre vous, ou avec d'autres personnes, comme l'occasion de donner l'exemple à vos enfants sur la façon dont vous vous voudriez qu'ils résolvent leurs disputes. Si vous veillez à donner une tournure agréable à vos propres discussions, vous enseignerez à vos enfants comment gérer des négociations sans créer de frictions. Si les enfants vous voient vous excuser quand il le faut, il est probable qu'eux aussi sauront le faire au moment voulu.