

La fratrie et si on en parlait ?

PAR CATHERINE ZOBOUYAN, DOCTEUR, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE SPECIALISEE EN NEUROPSYCHOLOGIE



Je voudrais que vous fermiez les yeux quelques instants, afin de replonger dans votre enfance : essayer de vous rappeler d'un souvenir avec votre frère et/ou votre sœur. Essayer de visualiser la scène : Quel souvenir remonte à vous ? Le lieu, les couleurs, les sensations, les personnes. Que ressentez-vous : des émotions positives, des émotions négatives ? De la joie, de la colère ? Les deux à la fois ?

La fratrie est un puissant réceptacle de nos émotions les plus profondes, les plus intenses et les plus contradictoires. Le passé s'entremêle insidieusement au présent et influence la vision du parent. Dans ce domaine aussi, nous avons des croyances communes très ancrées, sur ce que devrait être la relation frère/sœur, sur ce qu'elle n'est pas ou des croyances plus personnelles ... mais allons voir ce qui s'y joue plus exactement.

« TON PETIT FRERE, TU DOIS L'AIMER ! ».

Quelle injonction douloureuse à supporter, quelle idée difficile à accepter ! Partager avec un inconnu ses parents, leur amour, leur attention, mes jouets, ma chambre et si je ne le fais pas, je ne suis pas gentil(le) ! Quelle dureté en plus

de ne pouvoir exprimer sa jalousie, quand l'amour, l'exclusivité sont menacés.

Et, du côté des parents, c'est encore pire : ils ont un sentiment profond d'échec face à la jalousie et aux disputes de leurs enfants, au point d'anticiper tous ces moments de partage en famille, avec une vraie appréhension. Ils pensent

alors qu'ils n'ont pas su s'y prendre, qu'ils ont « raté quelque chose », cela se surajoute aux tensions déjà présentes. Souvent, nous entendons : « ...Quand ils se disputent, je suis en difficulté et je ne sais quoi faire ! ».

Quand nous cherchons à comprendre la relation dans une fratrie, c'est une relation triangulaire : nous ne pouvons la dissocier de la relation des parents avec chaque enfant (le moment de son arrivée, son histoire, ses affinités ou pas) et des parents avec la fratrie en général : tout est intriqué. Inconsciemment, le frère/la sœur vont s'ajuster, les enfants peuvent ressentir une certaine alliance avec leurs parents ou pas, ce qui va déterminer aussi inconsciemment leur positionnement dans la fratrie. En tant que parent, il est important d'observer cela, d'accepter que la relation soit moins fluide avec certains de ses enfants sans culpabiliser, mais pour trouver ce qui est remarquable chez chacun d'eux, pour les aider à s'individualiser et in fine à s'apaiser. *Chaque enfant est unique.*

« ...TU NE DOIS PAS ETRE JALOUX ! NOUS VOUS AIMONS PAREIL », LA JALOUSIE, L'ORIGINE DE CETTE RIVALITE.

Les enfants ne recherchent pas uniquement l'amour de leurs parents, mais également la préférence, l'exclusivité. C'est l'origine de cette rivalité. Ils se sentent en péril au niveau du lien d'attachement à l'arrivée d'un frère/d'une sœur ; la fratrie c'est avant tout une expérience de frustration : il connait un sentiment de perte ou de manque affectif. De perte aussi au niveau de l'image de soi, quand il devienne « le mauvais objet » face à cette agressivité subite, cette colère, qu'ils peuvent ressentir.

Mais ce qui pose problème c'est les réactions qu'induit cette jalousie, pas l'émotion en elle-même. Pour aider l'enfant qui se voit imposer une relation fraternelle, il est important de reconnaître que rien n'est évident, il est important de différencier les émotions du comportement. Il faut aider l'enfant à exprimer tous ses sentiments : sa joie, son impatience, mais aussi sa peur, son sentiment d'injustice, sa colère, sa haine peut-être. Il se sent alors soulagé et compris et cela désamorce son sentiment de colère, en laissant plus de place aux sentiments positifs. Pour autant, nous ne sommes pas en train de valider un comportement agressif... mais nous expliquons ce qui se passe en lui, et qu'il ne doit surtout pas se sentir coupable ou méchant vis-à-vis de cela, ni menacé par rapport à l'amour de ses parents.

L'arrivée d'une sœur ou d'un frère entraîne un véritable bouleversement de ses repères, de son idée du lien. Accompagner l'enfant dans cette expérience de frustration, l'accompagner dans cette expérience de perte affective, mais aussi narcissique du fait de cette agressivité sous-jacente et naissante envers son puîné est essentiel. « Je vois que tu es énervé, furieux contre ta petite sœur et que tu lui en veux ! » Reconnaître comme naturel ce ressenti devient un élément fondateur au niveau de l'identité, de l'image de soi et de la relation sociale. Car en regardant l'autre, l'enfant apprend à se différencier, il se construit et trouve petit à petit sa place. Le lien affectif, c'est aussi se confronter à l'idée de perdre, de partager.

Dans ce contexte, le parent devient un médiateur de toutes ces émotions intenses, de tous ces mouvements contradictoires ; le parent doit aider la fratrie à s'auto-réguler (les enfants ne peuvent le faire seul jusqu'à un certain âge), à gérer ses conflits, en insufflant parfois des solutions, mais en laissant aussi, le plus possible, les enfants trouver une issue. Plutôt que de trancher les parents

ouvrent la communication « que ressentez-vous ? », « de quoi avez-vous besoin ? », « quelles solutions pouvez-vous trouver ? ». Les parents les aident en insistant sur leurs atouts, leur singularité, afin que chacun trouve une place unique et une identité à part entière pour intégrer une base affective sécurisée de sa relation d'attachement.

N'ayons pas peur de faire des différences pour en finir sur la rivalité. On ne peut pas donner pareil à tous, mais répondre aux besoins spécifiques de chacun, à des moments différents, au moment où l'enfant en a vraiment besoin. « J'ai passé beaucoup de temps avec ton frère c'était son anniversaire, la prochaine fois, quand tu en auras besoin, je serai là également pour toi... ».

Aimer ce n'est pas donner pareil, c'est donner en fonction du besoin de chacun. Reconnaître chaque enfant unique, avec des temps privilégiés et des activités en fonction de ce qu'il est. Il se sentira alors pleinement sécurisé.

La relation frère/sœur devient ainsi, un vrai terrain de la vie : la famille est une équipe où chacun est concerné par ce que vit l'autre, où l'on affronte des tornades, où on exprime ses émotions, où l'on vit des moments d'entraide, de plaisir et ses premières expériences d'attachement, d'apprentissage « d'être » avec l'autre.

Louise me racontait que toute son enfance était teintée de la présence de ses nounous en continu. Ses parents, très occupés, n'avaient jamais de disponibilité pour elle et ses frères, sœurs. À maintes reprises, en secret, les enfants avaient imaginé un plan finement organisé, pour s'enfuir durant la promenade quotidienne dans le jardin public.

Ils avaient prévu de partir à l'insu de leur nounou, à toute allure avec le landau de la petite sœur. En parlant, en imaginant, en partageant, en montant ces plans de fuite, combien ils avaient souri, ri, combien ils s'étaient sentis libérés, forts et courageux, libres et autonomes. En réalité, ils avaient développé à partir de leur lien, de leurs pensées communes et de leur proximité, assez de complicités, d'imagination pour se sentir moins impuissants et moins seuls. Quelle force !

Au final, la relation Frère/Sœur, nous aide à mieux nous définir, nous comprendre, à grandir ! Cela peut être un réservoir de ressources de plaisir, d'amusement, de protection...

Ces paroles résument assez bien combien la fratrie et la famille sont le socle fondateur de l'être en devenir (1) : « ...Imaginons, ai-je pensé, un monde où les frères et sœurs grandissent dans des foyers où blesser les autres n'est pas permis, où l'on enseigne aux enfants à exprimer sagement leur colère, de façon sûre. Un endroit où chaque enfant est valorisé en tant qu'individu, plutôt qu'en relation avec les autres. Un endroit où la coopération est la norme, plutôt que la compétition ; où personne n'est emprisonné dans un rôle et où les enfants reçoivent l'aide nécessaire pour résoudre leurs différends ; et admettons que ces enfants grandissent et deviennent des piliers du monde de demain ? Quel demain ce serait ! Les enfants, élevés dans de tels foyers, sauraient comment s'attaquer aux problèmes de notre monde sans attaquer ce monde. Ils auraient les habiletés et l'engagement nécessaires pour y arriver. Ils sauveraient notre famille universelle. »

(1) « Frères et sœur sans rivalité », Faber et Mazlish