

Frère et sœur en vacances ensemble ! (série) Comment gérer sans exploser ?

C'est vieux comme le monde, les frères et sœurs se disputent l'attention et l'amour exclusif de leurs parents. Chacun veut tout l'amour et l'attention pour lui-même, et la présence d'un frère ou d'une sœur peut nous frustrer. La fratrie est souvent le terrain d'expérimentation de la frustration. Nous aspirons à l'exclusivité, mais réalisons que c'est impossible, ce qui entraîne un tumulte émotionnel appelé jalousie.



La jalousie est toujours déclenchée par la peur ! Elle est liée à la peur de l'insécurité, du rejet, du manque, de l'abandon, de la solitude, de l'injustice et de l'infériorité. C'est la peur d'être moins aimé que l'autre, de ne plus être aimé du tout.

Au cœur de la jalousie, il y a toujours un cri désespéré d'amour.

Cependant, cette expérience de jalousie au sein de la fratrie est en réalité très constructive, car elle nous enseigne des leçons essentielles pour la vie. C'est un apprentissage sur la réalité de la frustration et sur la gestion des inégalités et des différences.

Cela ne signifie pas pour autant que les parents ne doivent pas accompagner leurs enfants dans ces moments. Reconnaître la légitimité de la jalousie fraternelle ne veut pas dire se désengager de l'accompagnement nécessaire !

Pièges à éviter et conseils pour cet été : c'est ici !

Piège n°1 : Vouloir faire taire la jalousie et les rivalités à tout prix

« Sois gentil, tu l'aimes quand même ta sœur ? »

Parfois, nous appréhendons tellement les disputes et nous cherchons tellement à voir nos enfants s'aimer que nous activons des mécanismes d'hyper vigilance pour minimiser à tout prix toute situation qui pourrait être source de conflit. Cependant, en agissant ainsi, nous refusons d'admettre que ces sentiments font partie intégrante de la vie en famille.

Le conseil :

- Accueillez profondément cette jalousie. Donnez-lui le droit d'exister. Cependant, il est primordial de bien distinguer l'émotion du comportement : il est tout à fait juste de punir les actes violents ou agressifs, mais en même temps, les enfants ont besoin d'aide pour exprimer leurs sentiments, même les plus difficiles, comme l'envie que l'autre disparaisse...
- Pour réguler leurs émotions, il est essentiel de leur permettre d'exprimer librement toutes leurs émotions, même les plus sombres, à quelqu'un qui soit capable de les comprendre et de les entendre.

Piège n°2 : la comparaison qui peut aller jusqu'à la stigmatisation

« L'aînée c'est celle qui est tellement jolie... la cadette c'est la plus scolaire, et le benjamin c'est le calme de la famille... » Parfois, on en arrive même à leur des numéros : « mon numéro 1 c'est le matheux, mon numéro 2 c'est le clown, mon numéro 3... » Mon tout est une famille !!!

Évitons vraiment... cherchons à éviter toutes ces comparaisons insidieuses. Même si nous le savons au fond, ces automatismes nous embarquent de manière si rapide. « Toi au moins, quand je te dis d'aller mettre la table tu le fais, pas comme ta sœur... », « Pourquoi avec toi, j'ai besoin de répéter 50 fois alors que ton frère... » et ainsi de suite...

La comparaison est ce qui fait le plus souffrir, toujours, et à n'importe quel âge. C'est un poison pour la confiance en soi, et d'ailleurs, si nous avons plus confiance en nous-mêmes, nous serions moins jaloux les uns des autres !

Le pire, c'est qu'ensuite nous nous plaignons que nos enfants se comparent entre eux et cultivent un esprit compétitif. Nous sommes déjà dans une société qui nourrit la compétitivité, et nous-mêmes sommes pétris d'automatismes de comparaison. Essayons, essayons fort de nous entraîner à les désamorcer.

Le conseil :

- Rester dans la description. Uniquement dans la description. Par exemple, dire : « Je trouve que tu fais ceci ou cela vraiment très bien, je suis fière de toi », ou encore : « Quand tu agis comme ceci ou comme cela, ça me rend triste ou ça me met en colère parce que c'est compliqué pour moi... ». Restons sur la description des faits, des émotions et des situations, sans chercher à porter de jugement en les comparant aux autres, et surtout pas au frère ou à la sœur...
- Individualiser nos enfants sans les comparer : mettons en valeur leurs ressources, leurs points forts, leurs compétences...