

*Frère et sœur en vacances ensemble ! (suite)*

## L'art de gérer les conflits dans les relations fraternelles

Accompagner les relations fraternelles est parfois comparable aux giboulées du mois de mars. On peut partir sereinement, mais se retrouver soudainement pris dans une tempête. Pour obtenir une multitude d'idées, de patience et de créativité, suivez notre dossier spécial sur la fratrie !

Cette semaine, nous vous présenterons les pièges à éviter et les conseils pour désamorcer les conflits. Restez à l'écoute !

### **Piège n°5 : La division qui enrage**

Un piège courant est de toujours exiger que tout soit partagé en permanence. Certes, le partage est une valeur importante, mais il ne faut pas oublier l'essentiel : la sécurité. Avant de pouvoir partager, il est primordial de se sentir en sécurité sur ce qui ne sera jamais partagé. La vigilance est de mise. Parfois, nous insistons trop sur la valeur du partage sans prendre en compte le besoin de sécurité préalable.

### **Conseil**

- L'amour ne se divise pas. Lorsque l'autre enfant arrive, le premier enfant conserve exactement la même quantité d'amour de ses parents. L'amour se multiplie, mais il ne se divise pas. Il est essentiel que l'enfant comprenne qu'il conserve l'intégralité de l'amour de ses parents. Son territoire d'amour est préservé, et notre cœur ne se déchire pas en deux. Au contraire, c'est un nouvel espace d'amour qui apparaît, et rien dans notre amour pour lui ne sera altéré.
- En ce qui concerne son espace géographique, ses objets et ses jouets, tout ne doit pas forcément être partagé. Les parents doivent veiller à respecter l'intimité de chacun. Pour les enfants qui partagent la même chambre, cela peut être un peu plus complexe, mais il est possible de trouver des aménagements tels que des rideaux ou des espaces de rangement pour délimiter leur territoire respectif. Penser à établir certaines frontières est essentiel pour éviter les conflits.

### **Piège n°6 : Se poser comme le justicier**

Combien de fois nous retrouvons-nous propulsés dans le rôle du justicier ? En tant que parents, nous sommes souvent désignés comme les juges ou les arbitres qui doivent trancher les conflits entre nos enfants. Cela nous place dans une position de tribunal où nous écoutons les versions de chaque partie, cherchant à être objectifs et équitables. Cependant, nous devons faire attention, car ce piège nous conduit parfois à discréditer les émotions et les besoins de l'un de nos enfants au profit de l'autre.

### **Conseil**

Face au conflit ou à la dispute :

1. Reconnaître la colère que chacun ressent.
2. Écouter la version de chacun SANS chercher à prendre parti.
3. Exprimer votre compréhension du défi que cette situation représente.
4. Exprimer votre confiance en chacun d'eux pour trouver une solution SANS violence ni agressivité.

5. Proposer et discuter ensemble d'une solution alternative qui respecte les émotions et les besoins de chacun, si possible.
6. Sinon, si la situation devient trop tendue, prendre du recul en quittant la pièce.

Il est important de garder à l'esprit que les enfants apprennent à résoudre leurs conflits en observant comment les adultes gèrent les leurs. Nous devons nous examiner nous-mêmes dans cette épreuve. Cela s'applique non seulement à notre couple mais aussi à nos interactions avec le monde extérieur.

Comment traitons-nous nos émotions et celles des autres ? Quelles stratégies adoptons-nous pour sortir d'un conflit ?

Il est essentiel de prendre le temps d'en discuter avec nos enfants après coup. En enseignant des stratégies de communication sans violence, nos enfants nous encouragent souvent à suivre ce chemin, peu importe notre âge et notre histoire.

