

MPEA Peyre Plantade

« SOFA » Suggestions d'Outils aux FAMILLES

FICHE hebdomadaire N°3

Comment gérer les conflits dans la fratrie ?

Service de Médecine Psychologique pour Enfants et Adolescents Peyre Plantade
CHU MONTPELLIER sous la direction du Professeur Amaria Baghdadli, Chef de service



PARTIE 1- SUGGESTIONS PRATIQUES

ÊTRE UN MODÈLE

1# Comment, nous, adultes, réagissons-nous face aux conflits ? Avec notre conjoint ? Nos enfants ? Nos propres parents ? Nos réactions servent de **modèle** à nos enfants. Si nous crions ou avons recours à la violence, nous leur inculquons cette manière de résoudre les conflits

ÉVITER LES COMPARAISONS

2# Même si la tentation est forte de dire, que l'un est plus « sage », l'autre plus « têtu » ; que l'un est « sportif » et l'autre « maladroit », etc. C'est à la fois extrêmement destructeur pour l'estime de soi et, à terme, délétère, car le risque est de figer l'enfant dans un rôle dont il aura le plus grand mal à se défaire autant pour celui qui est valorisé que pour celui qui est dévalorisé.

N'oubliez pas que vos enfants vont sans cesse évoluer jusqu'à l'âge adulte. En les enfermant dans un rôle, on les empêche de s'imaginer autrement et, donc, d'évoluer.

RÉSoudre LE CONFLIT : ÊTRE MEDIATEUR ET PAS ARBITRE

3# Nous avons tendance à vouloir savoir ce qui s'est passé, qui a commencé, etc. Or, très souvent le conflit a débuté alors que nous n'étions pas là et il est difficile de connaître le déroulement de l'histoire. Nous avons alors tendance soit à punir souvent le même ou bien à punir les deux enfants en les séparant.

A court terme, cette technique peut être efficace mais à long terme les enfants n'apprennent pas à résoudre leur désaccord et la prochaine fois qu'ils seront confrontés à une même situation, il y a de fortes chances que le conflit réapparaisse.

OPTEZ POUR LA RÉSOLUTION DE PROBLÈME (EN 4 ÉTAPES)

4# ECOUTEZ chacun des enfants impliqués sans être coupé par l'autre, et reformulez à voix haute afin de s'assurer d'avoir bien compris chacun d'entre eux. Encouragez-les à exprimer leurs émotions. L'objectif n'est pas de savoir qui a tort et qui a raison mais de connaître le ressenti de chacun.

DEMANDEZ à chacun quelles sont les solutions possibles au problème. Pour cette étape, notez la liste des idées. Elles sont toutes recevables, y compris les plus farfelues. Dans l'idéal, ce sont les enfants eux-mêmes qui doivent proposer des idées. Mais vous pouvez commencer pour les aider.

CHOISISSEZ ensemble les deux meilleures solutions et demandez leur s'ils sont d'accord pour les essayer. Si personne ne s'entend, c'est le médiateur (le parent) qui tranche.

ESSAYEZ ! C'est le moment de passer à l'action en testant les solutions dans des situations réelles. Il se peut cependant que cela ne fonctionne pas. Dans ce cas, reprenez votre liste et ajustez, puis testez de nouveau.

5# Attention : Cette technique ne doit pas être utilisée au pic de la dispute. Elle doit être suivie soit dès le début du conflit quand vous sentez que la situation va dégénérer ou après le conflit quand tout le monde est calmé.

PARTIE 2 - SUGGESTIONS D'OUTILS

Vous trouverez, ici, des exemples d'outils glanés sur le net pour vous permettre d'être rapidement opérationnels. Inutile de tout mettre en place si vous n'en voyez pas l'utilité. Si vous n'êtes pas équipé d'imprimante, nous avons opté pour des outils faciles à reproduire sur papier libre.

Faire un **planning des tâches** pour toute la famille pour éviter le conflit habituel du « c'est pas mon tour » ou « c'est toujours moi ».

Le mot magique : Quand, lors d'une bataille par exemple, l'un prononce le mot magique, l'autre doit immédiatement cesser de se battre. Cela permet d'éviter que les jeux dégénèrent et se terminent par un incident douloureux. Le mot magique est un mot choisi en famille. Souvent, utiliser un mot rigolo fonctionne car cela détourne l'attention des enfants.

Favorisez les **jeux de coopération** comme «Les anges gardiens». Le but est d'accorder plus d'attention à un membre de la famille pendant toute une journée en s'assurant que tout va bien et/ou de l'aider quand elle a besoin. (Ça ne résout pas tous les conflits mais ça aide à installer un climat de bienveillance...).

Passez du temps avec chaque enfant : Planifiez un temps spécial en tête-à-tête (régulièrement). Vous pouvez par exemple raconter à l'ainé des histoires sur ses premières années, quand il était bébé. Ici, la régularité est plus importante que la quantité. Cela peut être un jeu de société rapide (15 minutes) tous les deux jours ou 5 minutes tous les soirs avant de dormir.

Faire respecter l'intimité de chacun : Définir ensemble des règles pour que chaque enfant sente son intimité respectée. Exemple ci-dessous tiré de « Frères et Sœurs. Coincés ensemble aussi bien vous entendre. » James J. Crist & Elizabeth Verdick Editions Midi trente.

Règles de protection de l'intimité


Respectez les moments de solitude des autres.
Dire j'ai «besoin de temps seul»

Respectez les espaces des autres.
Toquez avant d'entrer et entrez seulement après y avoir été invité

Les journaux, SMS et mails sont privés
Ne pas lire des mots personnels

Ne pas entrer dans les pièces privées.
Si la salle de bain et les wc sont fermés, ce n'est pas pour rien.


 Le tableau 
 « j'aide à la maison » 

membre de la famille	tâche ménagère*		pénalité prévue en cas d'oubli

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
							
							
							
							
							