

Claire Tétier - Graines de Confiance

PARENTS



LES DISPUTES DANS LA FRATRIE



A PROPOS DE L'AUTEUR

Je m'appelle **Claire Tetier**, je suis professeure-documentaliste, Formatrice en Compétences Psycho-Sociales (CPS), **maman et belle-mère** de 4 grands enfants (famille recomposée).

J'ai d'abord découvert la Discipline Positive en 2016, en tant qu'enseignante : cela a changé mon rapport aux ados, tant dans mon établissement scolaire qu'à la maison.

C'est pourquoi je me suis formée, sur mon temps libre, auprès de l'Association Discipline Positive France , comme :

- formatrice d'**ateliers de parents** (2018)
- formatrice pour la **petite enfance** (2020)
- consultante « Empowering people in the workplace » pour l'**entreprise** (2021).
- **formatrice** d'enseignants et de facilitateurs en Discipline Positive pour la classe et pour la famille (2023)

Mon but est maintenant de transmettre ces outils puissants au plus grand nombre et dans toutes les sphères de la vie : car du plus jeune âge jusqu'à la vieillesse, les principes de la psychologie individuelle développée par Alfred ADLER et Rudolf DREIKURS s'appliquent dans le fonctionnement de l'humain et pour nos relations interpersonnelles.

J'ai donc fondé en 2021 l'entreprise **Graines de Confiance**, qui propose des ateliers, formations et conférences sur les relations interpersonnelles, le management positif, la prévention du burn-out et le soutien à la parentalité.

Ma devise résume tous mes domaines d'intervention :
On fait mieux quand on se sent mieux !

Contact :

- Mail : ctetier.disciplinepositive@gmail.com
- Téléphone : (+33) 6.33.31.80.85
- Site web :

<https://www.grainesdeconfiance.fr/>



A PROPOS DE CE GUIDE

Dans ce document, j'espère être assez concise pour vous apporter de la valeur rapidement, mais j'espère aussi rentrer assez dans les détails pour que vous intégriez complètement les outils partagés ici.

La Discipline Positive est une démarche éducative **ni permissive, ni punitive**. Elle propose un juste milieu entre

cadre ET connexion
structure ET chaleur
sécurité ET autonomie
limites ET liberté
respect de l'adulte ET respect de l'enfant
fermeté ET bienveillance.

Elle est basée sur les travaux d'Alfred ADLER et Rudolf DREIKURS, deux médecins psychiatres autrichiens du 20^e siècle qui ont étudié le comportement social humain et fondé la Psychologie individuelle (au sens de l'individu « que l'on ne peut diviser » = approche holistique et systémique).

Ces théories ont été reprises et adaptées par Jane NELSEN et Lynn LOTT, fondatrices de l'association internationale Positive Discipline Association qui compte à ce jour 26 000 adhérents répartis dans une soixantaine de pays.

La Discipline Positive aide ainsi des milliers de parents dans le monde, car elle contribue :

- à une **autorité juste** et efficace ;
- à un **ambiance familiale** sereine et agréable ;
- au **respect mutuel** (des enfants ET des parents) ;
- à la construction de **compétences de vie** (estime de soi, empathie, communication, résilience..) ;
- à une parentalité **épanouie et déculpabilisée**.

Ce guide s'adresse aux parents (pour des enfants de tous âges – de 0 à 25 ans!), mais aussi à **tous les éducateurs** : beaux-parents, grands-parents , familles d'accueil ...

Dans ce document, je vous présente mes conseils et astuces pour **désamorcer les disputes** entre frères et sœurs et leur apprendre à gérer leurs conflits et à trouver des solutions par eux-mêmes.

1. L'impact du rang de naissance

Alfred ADLER fut l'un des premiers à s'intéresser aux relations entre la personnalité et le rang de naissance, c'est à dire la position que l'individu occupe dans l'**ordre chronologique dans sa fratrie**.

Dans les ateliers de Discipline Positive, nous étudions comment l'enfant, à partir de son ordre de naissance, tend à **comprendre son rôle** et la place qu'il occupe dans sa famille : le ressenti d'un aîné, d'un cadet, d'un « petit dernier » ne seront pas les mêmes... car les attentes des parents évoluent aussi.

Il ne s'agit pas de classer ou généraliser, mais plutôt d'intégrer la fratrie comme **facteur d'influence** à la source de conflits. Bien sûr cela dépend aussi du nombre total d'enfants, de leur sexe, de l'écart d'âge, sans oublier l'influence de leur propre logique avec laquelle chacun va interpréter ces nombreux facteurs.



Quand nous échangeons entre parents pour réfléchir aux **avantages et inconvénients de chaque place** dans la fratrie, nous constatons souvent que nos traits de caractère sont en lien avec ce que l'on pensait devoir faire en tant qu'enfant pour développer des sentiments d'appartenance et d'importance au sein de notre famille :

- les aînés peuvent penser qu'ils doivent être responsables ; ils sont souvent perfectionnistes, conformistes, autoritaires. L'aîné subit les attentes très élevées des parents. Cette pression de la performance va lui coller à la peau et engendrer un grand sentiment de responsabilité.

Tout bascule à l'arrivée du deuxième. L'aîné exagère son rôle de modèle pour assurer sa place, alors que le nouveau venu peine à trouver la sienne. Il a souvent l'impression de vivre dans l'ombre de son aîné et éprouve parfois un sentiment de manque par rapport à lui ; l'aîné peut être jaloux car il doit maintenant partager l'attention de ses parents...

- les cadets (2^e ou enfants « du milieu ») qu'ils doivent être différents et se trouver une autre « spécialité » que leur aîné. Ils peuvent être excessivement sociables, ou au contraire timides ; ils sont plutôt sympatiques et compréhensifs.

- les derniers-nés peuvent croire qu'ils doivent « faire le clown » pour avoir leur place dans la famille, ils sont souvent créatifs et aiment s'amuser. Les parents sont beaucoup plus tolérants... et affectueux. C'est souvent le petit dorloté de la famille ! Il n'est pas étonnant d'entendre l'aîné rouspéter parce qu'il a dû se battre pour obtenir des faveurs, alors que tout est permis au petit dernier.

De plus, chacun a sa naissance part d'un **sentiment d'infériorité** car tout le monde autour de lui (parents et aînés) savent déjà faire ce qu'un bébé ne sait pas faire.

Le fait de prendre conscience, en tant que parents, de cette **dynamique inhérente à la constitution de la famille**, permet de décider :

- de ne pas comparer nos enfants,
- de ne pas toujours demander à l'aîné d'être le modèle de ses frères et sœurs ou de céder le premier lors des chamailleries,
- d'encourager chacun,
- d'essayer d'instaurer une atmosphère familiale plus propice à la coopération qu'à la compétition.

Cela permettra d'éviter quelques conflits et disputes entre frères et sœurs !

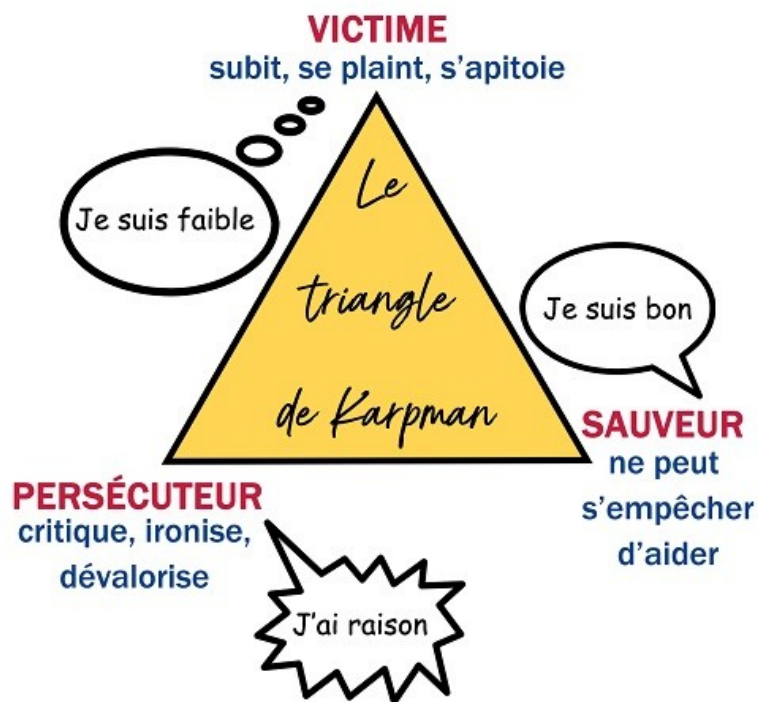
2. Tous dans le même bateau

Avez-vous remarqué comment les enfants, par leurs disputes, vous demandent implicitement d'intervenir et surtout de **prendre parti** pour « donner raison » à l'un ou à l'autre ? Ils vous posent en arbitre, afin d'obtenir à un « gagnant » et un « perdant ».

Or, sommes-nous toujours certains de savoir qui a raison et qui a tort ? Qui a commencé ? Qui a provoqué la dispute ?

En décidant qui est le coupable ou en voulant assumer la responsabilité de résoudre le conflit, nous encourageons sans le vouloir les rivalités entre frères et sœurs et nous risquons d'aggraver la situation.

En voulant jouer le rôle de « sauveur », nous entrons dans le « triangle dramatique » décrit par Stephen Karpman en 1968 : (analyse transactionnelle)



Il a mis en évidence un scénario relationnel typique entre victime, persécuteur et sauveur. Le triangle dramatique est à la base des jeux psychologiques qui se jouent entre deux personnes capables de **jouer alternativement les trois rôles** :

Par exemple, je suis intervenue (sauveur) pour venir en aide à ma fille la plus jeune (victime), en réprimandant l'aîné (persécuteur). Celui-ci trouve cela vraiment injuste, car je n'avais pas vu que sa sœur l'avait provoqué. Il devient victime, et m'accuse de le persécuter. Il me dit des mots blessants (me persécute à son tour)...

Ces jeux psychologiques qui tournent vite à la manipulation, et ce type de scénario pratiqué inconsciemment peut se répéter tout au long de la vie s'il n'est pas conscientisé.

Pour en sortir rapidement, il est conseillé de mettre tous les enfants « dans le même bateau » et de se retirer de leur conflit.

Une activité de Discipline Positive permet aux parents d'expérimenter cela en utilisant « **les 3 S de la dispute** » :

- **Sortez** = Le parent s'assure que les enfants l'ont vu, puis s'en va
- **Supportez-les** = Le parent reste là et observe la scène, mais n'intervient en aucun cas
- **Sortez-les** = Le parent fait sortir tous les enfants sans faire de différence entre eux (chacun dans sa chambre, ou tous ensemble dehors, ou on change de sujet et on fait un jeu..)

... Si vous essayez vous verrez souvent la dispute « retomber comme un soufflé » car justement vous ne prenez pas parti, vous n'accordez pas d'attention à leurs cris (la dispute est souvent une demande d'attention) et les enfants se calment car ils ne veulent pas avoir le mauvais rôle de la dispute en votre présence.

3. La roue des choix

Un autre outil de Discipline Positive consiste à préparer une « roue des choix » avec vos enfants. C'est une façon ludique de faire une **recherche de solutions**.

- choisissez un moment calme (= pas juste après une dispute!)
- proposez à vos enfants de trouver plein d'idées pour gérer les disputes et les aider à bien réagir quand ils sont énervés contre leur frère ou leur sœur
- listez toutes les solutions issues de ce brainstorming collectif (même les idées les plus farfelues)
- puis dessinez un grand cercle, faites autant de quartiers que d'idées proposées, et demandez-leur de dessiner ou illustrer chaque solution.



4. Qu'apprend-on du conflit ?

Finalement, il est impossible de vivre ensemble sous un même toit, d'avoir chacun sa personnalité, d'être tous différents et de ne jamais se disputer ! Alors voyons plutôt comment rendre cela constructif.

Dans leur livre *Le cerveau de votre enfant*, Daniel Siegel et Tina Payne écrivent que tous les enfants passent par des conflits : c'est le dépassement de ces désaccords qui va permettre de tisser des liens avec leur entourage et d'acquérir des **compétences socio-émotionnelles**.

Les conflits peuvent apprendre à chacun à comprendre qu'on peut avoir plusieurs avis et opinions, **plusieurs points de vue** sur le même problème. Demander aux enfants de changer de point de vue leur est bénéfique, alors que les punitions et les leçons de morale ne leur apprennent rien en matière d'**empathie**.

- Ils peuvent aussi apprendre à repérer et analyser les **émotions** des autres, et à réguler les leurs.

- Ils enseignent enfin à **se réconcilier**, faire la paix, réparer la relation ou les objets cassés.

... Autant de qualités très utiles pour la vie !

Mais aussi : en permettant à nos enfants d'expérimenter les conflits, nous leur apprenons à :

- s'affirmer,
- se protéger,
- savoir dire non,
- se défendre,
- respecter les limites,
- négocier,
- pardonner....
- Et imaginer des solutions gagnant-gagnant !!!

POUR ALLER PLUS LOIN

Les formations et ateliers de Discipline Positive, conçus par Jane Nelsen et Lynn Lott, sont basés sur l'expérience. La lecture d'un ebook, quel que soit le soin que j'y aie apporté, ne peut égaler la participation à une série d'**ateliers pour les parents**.

→ Vous y jouerez des interactions entre parents et enfants pour toucher le ressenti des protagonistes « de l'intérieur » et comprendre les réactions de chacun.

→ Vous découvrirez de nombreux outils fermes ET bienveillants à la fois, pour mettre en place une ambiance familiale respectueuse des besoins de chacun (parents et enfants)

→ Vous apprendrez à trouver des solutions par vous-mêmes en suivant les étapes et en organisant des Temps d'Echanges en Famille

- Ces ateliers d'une durée totale de 14h abordent **différents thèmes** :

- poser les bases d'une autorité juste
- colère, crises, émotions
- décoder les comportements inappropriés pour les désamorcer
- éduquer sans punir, c'est possible !
- consolider l'estime de soi de nos enfants
- les disputes entre frères et sœurs
- tous différents et dans le même bateau !
- Pour un changement durable

Si ce guide vous a plu, je ne saurais trop vous conseiller de vous inscrire aux prochaines sessions :


- soit des ateliers **en présentiel** : contactez-moi pour connaître mes prochaines dates et lieux d'intervention

- soit des ateliers **en visio** : voir mon site, rubrique « actualités » (je mets en place 2 à 3 sessions d'ateliers en ligne par an)

Je reste à votre disposition, **contactez-moi** pour toute question.

- Mail : ctetier.disciplinepositive@gmail.com
- Téléphone : (+33)6.33.31.80.85
- Site web : <https://www.grainesdeconfiance.fr/>

Vous pouvez me suivre sur :

 LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/claire-tetier>

 Instagram : <https://www.instagram.com/grainesdeconfiance/>

