



n°4



les cahiers de *l'Enfant et la Vie*

7,95 euros

Des frères et sœurs dans ma vie



édité par le centre
nascita du nord

lenfantetlavie.fr

Préface



En étant frère de... ou sœur de... une chance m'est donnée de devenir plus moi-même

Je vais avoir à engager quotidiennement une relation où j'existe en tant que personne peu à peu consciente de ce que je ressens, de ce qui m'anime, de ce dont j'ai besoin, envie, de mes différences et ressem-

blances... Ce ne sera pas "moi d'abord" mais "moi parmi les autres", puis moi avec les autres... C'est cette "existence propre" qui nourrira, tout autant que les repas de famille, ce(s) lien(s) particulier(s) que je n'ai pas choisi(s).

Afin d'accéder à cette capacité à être lui au sein même de sa fratrie, l'enfant a en tout premier lieu besoin de sentir que ses parents aiment le connaître et cherchent

à le comprendre. Pas seulement dans les sentiments nobles qu'il éprouve envers ses frères et sœurs mais dans la complexité des sentiments qui sont en lui. Cette attitude d'accueil de la part de l'adulte le libère et lui permet de passer à l'étape suivante: Comment allons-nous construire la relation à partir de ce "réel"?

Dans ce cahier vous trouverez deux types d'approches:

- S'ouvrir à l'intérêt pour le monde intérieur qui est en soi et en chacun de nos enfants*
- Choisir dans un ensemble d'outils de communication, de développement personnel ou pratiques ceux qui nous parlent et nous font évoluer.*

En étant frère ou sœur, l'enfant apprend presque tout de la communication. Mais soyons réalistes: cela demande au moins tout le temps de l'enfance...

Entre intempéries et beau temps, souhaitons de belles périodes d'accalmie à votre vie familiale

¶ Odile Anot

Merci... Nadine Boucher; Sandrine-Frédérique Durand, Armelle Girard, Héléne, Dominique Letellier, Jean-Michel, Soline Lucas Railliet, Maryvonne, Bernard Descampiaux, Marie Parasote, Bénédicte Queruau Lamerie, Jeannette Toulemonde, Catherine Tron Mulder; Linda Verhelst... A la rédaction, à la relecture, pour une page ou davantage, un conseil avisé, une écoute attentive, une remise en question, une conférence, une interview... Mais aussi grâce à vos photos et illustrations, vous avez permis que ce projet s'enrichisse et aboutisse page après page... Merci aussi à vous tous, nombreux, qui avez apporté vos témoignages généreux et sincères dont un certain nombre sont accessibles sur notre site pour prolonger le thème de ce cahier: www.lenfantetlavie.fr

Photos de couverture : Frédérique Thépot (bandeau), Famille Corbel Giovannelli (pleine page).

Réseau des professionnels : nos correspondants Elisabeth Martineau et Florentine Witz, journalistes.

Notre illustrateur : Lilyan.

Reproduction interdite sauf autorisation de la rédaction. redaction@enfantetlavie.fr

Magazine imprimé sur un papier couché "satimat green" issu de forêts gérées durablement et comportant plus de 60% de fibres recyclées. La fabrication de la pâte à papier nécessite 35% d'eau en moins, 20% d'énergie en moins et émet 20% de CO2 en moins par rapport à la fabrication d'une pâte pour papier couché classique.

Sommaire

À chacun sa fratrie

- 5 Pas de fratrie idéale
- 10 Quand la fratrie compose une autre partition
- 11 Deux fratries peuvent-elles n'en devenir qu'une ?
- 13 Frères ou sœurs jumeaux
- 14 Le décès d'un des leurs
- 15 Témoignages

Frères et sœurs, une communication qui ne va pas de soi

- 21 Communication et médiation...
Entre techniques et travail sur soi

Huit écoles de communication et de développement

- 22 L'analyse transactionnelle
- 24 La Communication Non Violente
- 26 La méthode Espere® de Jacques Salomé
- 28 La méthode de Faber et Mazlish
- 30 Les disputes chez Jeannette
- 32 A l'école des intelligences relationnelles et émotionnelles (EIREM)
- 34 Les ateliers Gordon
- 36 La Programmation Neuro linguistique
- 38 Personnalité et Relations Humaines
- 40 Et maintenant, qu'est-ce que je fais avec tout ça ?
- 42 Témoignages



Ce lien qui nous unit

- 45 Qu'est-ce donc qu'être frère et sœur ?
- 50 Lettre à mon frère que j'ai longtemps mis à distance pour mieux me trouver
- 51 Osons la sororité
- 52 Témoignages

Pour plus de fraternité entre nous

- 55 Apprendre à gérer mon stress
- 56 Développer l'esprit de coopération par les jeux
- 58 Inviter nos enfants à écrire pour différer la pulsion... et nous aussi
- 59 Surtout pas de mots qui fâchent
- 60 Conclusion
- 61 Joies de la fratrie en images

Les cahiers de l'Enfant et la Vie n°4 édité par le centre nascita du nord.
Tél. 03 20 43 10 76

Insertion d'un appel de réabonnement et d'une enveloppe T dans une partie des numéros.

Conception - réalisation : Bayard Service édition.
BP60090. 59874 Wambrechies. 03 20 13 36 60.
Conception graphique : Samuel Ruchot.
CPPAP 0214G84256 - ISSN 1148-5752
Imprimerie Offset impression, Pérenchies.

À chacun sa fratrie



Dans son livre “Dialogue avec les mères” (Editions Laffont 1973), Bruno Bettelheim évoque un rendez-vous avec cette maman qui parle de son problème avec sa petite fille Pat. Celle-ci manifeste à sa façon combien elle est malheureuse: Elle emprunte le prénom d’une autre et change le sexe et le prénom de sa petite sœur née récemment, refusant durant plusieurs mois qu’on les appelle autrement que selon sa volonté. Suite au travail de recherche établi avec le célèbre docteur, cette maman cesse de faire le jeu de l’enfant et la ramène au réel de la situation nouvelle. Mais elle même change: “Quand mon mari est rentré à la maison je lui ai annoncé que je ferais moins de cuisine et de ménage et que, pendant quelques temps j’allais consacrer tout mon temps à mon enfant”. Et elle le fit. Le comportement de sa fille aînée changea beaucoup aussi. Le docteur eut l’occasion de préciser à cette maman que si elle n’avait pas consacré davantage de temps à son enfant il n’y aurait pas eu de changement.

Pas de fratrie idéale

Dans son milieu familial, rien ne prédestinait Minou Poirier à devenir médecin et psychanalyste, si ce n'est qu'elle avait remarqué dès l'enfance que sa mère, souvent malade, allait mieux pendant quelques jours lorsqu'elle avait pu parler d'elle à quelqu'un d'attentif. Maman de quatre enfants, Minou Poirier a également recueilli deux enfants dans des circonstances inattendues. En libéral de 1962 à 1992, en tant que médecin endocrinologue, gynécologue médicale puis psychanalyste-psychosomaticienne, elle a reçu des personnes atteintes de cancer, de Parkinson, de sclérose en plaques, de maladies auto-immunes et autres, travaillant avec elles sur les facteurs psychologiques favorisant la maladie.

Depuis 1992, elle travaille au sein d'un organisme qu'elle a créé : l'"Institut de formation Corps-langage"

Minou Poirier a écrit deux livres sur des thèmes qui lui sont chers, l'un "**Dis, Papa, j'ai besoin de toi**" sur la place du père dans la structuration de la personnalité de l'enfant, l'autre "**En forme toute la vie, prévenir la maladie, participer à sa guérison, vieillir? Pas de quoi en faire une maladie!**". Deux livres accessibles à tous, écrits dans un langage très simple.

Minou Poirier aime "Interpeller des personnes pour qu'elles réfléchissent sur leur parcours et sur elles-mêmes, afin d'être de mieux en mieux en elles et avec les autres". C'est ce qu'elle nous propose au cours de cette interview.

minoupoirier.e-monsite.com

Formant des soignants et du personnel socio-éducatif, à la relation d'aide, à la psychosomatique, sous forme de stages intensifs, analyse de pratique, supervision, suivi individuel, de conférences.

La fratrie idéale existe-t-elle?



Minou Poirier.

Minou Poirier précise que l'"idéal", le "parfait" n'existent pas, ce sont des rêves. Il existe plutôt : "Ce qui paraît souhaitable !" Tout en sachant que nous sommes des êtres humains, qu'il est possible que bien qu'étant conscients de ce qui serait bon pour l'enfant, il soit parfois

impossible de le réaliser car nous sommes limités par l'environnement et aussi par des conditionnements inconscients. A chacun d'assumer ses limites.

Pour Minou Poirier, c'est évident, la position qui est la nôtre au sein de la famille ainsi que les projets parentaux qui y sont intimement liés auront des incidences durables, voire définitives sur nos vies influençant notre insertion professionnelle et sociale. Est-il possible de s'en défaire ? Elle explique : "Les premières relations que l'enfant met en place sont celles qu'il crée avec ses parents. Il va y faire référence tout au long de sa vie en s'y opposant ou en y adhérant jusqu'au jour où, faisant un travail sur lui-même, il relativisera ces habitudes de fonctionnement, il pourra alors non pas les faire disparaître, mais s'en libérer un peu".



Certaines personnes jeunes viennent en psychanalyse avant d'avoir des enfants en disant : *“J’ai eu un gros problème avec mon père ou ma mère, je viens le déposer chez vous avant.”*

Quelles sont les spécificités liées à la place dans la fratrie ?

Le statut d’aîné

Pour Minou Poirier, il est celui qui porte le plus souvent les désirs conscients et inconscients des parents : ce qu’ils n’ont pas pu avoir ou n’ont pas pu être. Il peut aussi être vécu comme le prolongement des parents, ceux-ci lui donnant les responsabilités qu’ils n’arrivent pas à assumer seuls, notamment dans le soin des frères et sœurs.

“On m’a destiné à les soigner, à les porter, on m’a chargé. Pas étonnant que je me sente écrasé, secourant les autres en permanence sans pouvoir penser à moi. Je suis dans le rôle qu’on m’a donné.”

Cependant, être l’aîné comporte un gros avantage, celui d’être “le plus grand”, place enviée par le plus petit. Ce statut conditionne, en insertion professionnelle, aux postes à responsabilités et aux emplois sociaux.

“Le petit” ou le plus jeune aura l’avantage de bénéficier de ce que les parents auront vu de leurs erreurs avec l’aîné. Mais ceux-ci étant imparfaits, ils feront d’autres erreurs !

On dit souvent que le dernier profite de plus de souplesse, moins d’autoritarisme de leur part. C’est le cas lorsque les parents ont le nombre d’enfants souhaité. Par contre, s’ils restent sur leur faim, ils ont tendance, inconsciemment, à l’empêcher de grandir, d’autant qu’à cette place, l’enfant se sent “le petit”, le “moins fort”, “moins intelligent”, moins... Et il peut avoir de la difficulté à prendre sa place sociale.

“J’avais dans ma clientèle une patiente qui avait trois doctorats et qui continuait de se sentir “petite”!”

Quant à celui du milieu, il sera, le plus souvent, épargné des projets des parents, surtout si, avant lui, se trouvent déjà une fille et un garçon qui eux ont été cibles des projections du père et de la mère. Les percevant moins motivés à s’occuper de lui, il peut se sentir moins aimé. Il sera davantage “l’original, l’artiste”, il aura plus de liberté intérieure. Ni dans les grands, ni dans les petits, il se sent un peu seul, différent.

Une cliente et artiste était la septième d’une famille d’agriculteurs de treize enfants. Elle était “transparente”, autant dans les groupes qu’elle fréquentait qu’au sein de sa famille.

Et l’enfant unique ?

Le conseil de Minou Poirier : *“L’intégrer très jeune dans des groupes où il vivra une socialisation par la relation d’égal à égal : crèche, halte-garderie, etc.”.*

En étant seul dans son monde au côté de deux adultes, l’enfant unique perd quelque chose car même si la fratrie est aussi une source de conflits, on y fait bloc vis-à-vis des parents, on s’y sent plus fort.

L’enfant unique est-il plus sûr de lui ? Sera-t-il plus solide ? Il semble qu’il soit plus confiant dans sa valeur mais a davantage de difficultés relationnelles.

Existe-t-il un nombre souhaitable pour composer une fratrie ?

“Le nombre importe peu. Il y a de grandes familles heureuses et de petites familles heureuses.” Ce qui importe, c’est que les parents aient le nombre d’enfants qu’ils souhaitent avoir et peuvent assumer en ayant une relation individuelle à chacun.

Existe-t-il un espacement souhaitable entre deux enfants de la fratrie ?

C’est oui ! Notre psychothérapeute explique : *“Le petit enfant ne s’aperçoit pas qu’il existe des relations extérieures à lui avant deux ans et demi, trois ans. Il se sent le centre du monde. Lorsqu’il s’aperçoit qu’entre son père et sa mère (beau-père, belle-mère), il existe une relation, cela le dérange et il veut la casser en se mettant au milieu.*



Si les parents savent lui faire vivre que ça n’est pas possible (ex : en ne le laissant pas entre eux dans le lit, sur le canapé, en lui disant que là n’est pas sa place, mais aussi en le rassurant sur l’amour qu’ils lui portent), il sera triste quelques semaines, sera peut-être un peu malade mais il acceptera qu’il y ait des choses dans la vie dans lesquelles il n’a rien à voir.” Pour Minou Poirier, l’enfant “fera son deuil” et, dégagé de la préoccupation à être le centre du monde, rassuré qu’il est toujours aimé, il lui viendra le désir de grandir, d’apprendre, il devient apte à l’apprentissage, apte à entrer à l’école.

Du même coup, il est prêt à accepter que ses parents créent une nouvelle relation avec un petit frère. Certes, à l’arrivée du plus jeune, il y aura un peu de jalousie mais sans grand dommage, sans grand drame.



Cette période s'appelle "la phase œdipienne". Elle arrive vers deux ans, deux ans et demi. Trop souvent, les parents ont peur de faire vivre cette étape à l'enfant car elle demande de le frustrer mais c'est la frustration imposée dans l'amour qui fait grandir. Et Mme Poirier précise que : *"Ce sont ces enfants qui n'ont pas fait leur Œdipe qui peuplent les cabinets de psychanalyse !"*

Si on ne passe pas cette étape, bien plus que de trouver un boulot, c'est sa place sociale et sa propre valeur que l'on ne trouve pas.

Quand des enfants sont non désirés ?

"Si on ne les pas tous désirés, il faudra les adopter deux fois au lieu d'une ! Une première fois parce qu'on ne les a pas prévus, une seconde fois parce qu'ils ne seront de toute façon pas comme prévu, qu'on les ait voulus ou non !"

Minou Poirier rappelle que l'Homme est très limité dans ses appréciations et tient à apporter une distinction importante concernant l'amalgame fait entre "erreur" et "faute" : *"Si j'avais pu ! Oui, mais je ne pouvais pas ! Si j'avais su ! Oui, mais je ne savais pas !"* Dans ce cas, je ne suis pas coupable, j'accepte d'être un être humain limité qui peut progresser mais qui de toute façon n'aura jamais la toute puissance, il s'agit là d'une erreur. Dans le second cas, j'ai fait exprès de faire quelque chose de

mal, c'est-à-dire j'ai posé cet acte d'une façon consciente, là il y a faute.

L'enfant qui vit dans une ambiance de culpabilité se sentira lui aussi coupable. Ce qui amène Minou Poirier à rappeler qu'il est très important de connaître ses limites afin de les assumer. Cependant, cette psychothérapeute a observé aussi que l'envie d'être tout puissant est parfois tellement forte que certains préfèrent se sentir coupables, au risque de se pourrir la vie et celle des autres plutôt que d'accepter d'être limités.

Quand la famille se recompose, que fait-on de la place de chacun ?

Minou Poirier nous invite à la vigilance car toucher à la place d'un enfant, c'est la lui faire perdre. Cela peut entraîner des maladies, le rendre agressif, violent. *"Le plus souhaitable, il me semble, est de faire comprendre aux enfants que deux fratries – sans en modifier la structure – vont cohabiter désormais. Il s'agira de laisser à chacun la liberté et le temps d'établir avec ces "nouveaux venus" (y compris le beau-père ou la belle-mère) la relation qui lui est propre. Les sentiments ne se commandent pas, on ne devient pas frère, sœur ou enfant de... parce que les parents sont devenus amoureux l'un de l'autre. Il en est de même pour les beaux-parents : on n'est pas maître de ses sentiments envers les beaux-enfants."*

A ses yeux, le respect des sentiments de chacun est le facteur indispensable pour favoriser les bonnes relations et la survenue éventuelle de sympathie, voire plus. Mais il faut exiger que chacun respecte les règles sociales de politesse, non-agression physique, liberté de parole sans insulte, etc.

Enfin pour Minou Poirier, "Aimer quelqu'un ce n'est pas se projeter en lui".

Comment dire que c'est par amour que nous faisons venir au monde un enfant puisqu'il

n'existait pas encore ?

Par contre, nous pouvons reconnaître que nous avons un désir de lui (le plus souvent). Et qu'à travers lui, nous recherchons quelque chose. Minou Poirier prend pour exemple mère Teresa qui n'a pas eu d'enfant et disait combien son engagement était son bonheur, sa façon de se réaliser.

Apprendre à mettre une distance entre son enfant et soi afin de ne pas se projeter sur lui, réaliser la différence entre lui et soi. Ainsi permettre à chacun de nos enfants d'avoir leurs propres désirs que nous pourrions enfin écouter. Telle est la perspective qui s'offre à nous à la lecture de cette interview.

¶ Interview réalisée par Odile Anot

SECOND DANS UNE FRATRIE DE QUATRE

Alors que mon dernier-né avait un an et que je lui nouais un bavoir autour du cou, notre second qui avait perdu sa place de "petit" dernier qu'il avait été durant cinq ans, me dit soudain de serrer plus fort !



Nous étions lui et moi très fusionnels (trop) avant la naissance de son frère et voilà qu'il ne manifestait plus aucun geste d'affection envers quiconque ni n'en acceptait plus non plus. Nous le respections sans comprendre vraiment ce qui se jouait en lui. Peut-être a-t-il pris cette décision radicale pour ne pas souffrir de n'avoir plus l'exclusivité des bras et de l'amour de sa maman ? Un jour où le climat de confiance était suffisamment établi entre lui et moi, il me dit textuellement, avec beau-

coup de gravité et d'émotion : "Tu ne m'aimes plus, maman, tu préfères mon petit frère". Que de courage sortit de lui pour m'exprimer enfin ce qu'il ressentait et le faisait souffrir. J'ai été saisie, décontenancée et interpellée. Il s'agissait d'urgence face à son interpellation claire, que je change et pas avec des mots ! Le plus jeune avait maintenant quasi trois ans, j'avais repris un travail qui comptait beaucoup pour moi, mon homme avait aussi quelques attentes pour retrouver un équilibre conjugal après quatre naissances, je jonglais donc entre amours et nécessités. Jamais plus cette fusion et cette complicité d'avant ne sont revenues. Il aurait eu besoin d'aide dans cette période pour trouver sa place entre grande sœur, grand frère et petit frère et pour que nous ayons une nouvelle relation, lui et moi. Mais je ne l'ai pas compris. Nous avons mis longtemps, mon mari et moi, pour réaliser les conséquences des choix pris et la part d'inconscience (et heureusement) qui est nôtre quand nous faisons des enfants. Heureusement, il y eut du très positif car notre fils m'a vue materner, m'intéresser à un métier. Il a partagé son enfance et maintenant son adolescence avec un véritable ami de combat et de complicité ; ce frère lui est un cadeau quotidien qu'il n'a pas demandé. Ils ne le disent pas, mais c'est flagrant. Et je ne dis pas cela pour me sentir moins coupable même si j'éprouve encore un vif regret. Mais je voyais si mal, alors !

¶ Elodie

Quand la fratrie compose une autre partition

De plus en plus de familles sont aujourd'hui recomposées. Comment dans ces conditions garantir à chacun une juste place ?

Quand les parents se remarient, ils créent une nouvelle famille. Des liens apparaissent entre l'enfant du nouveau couple et les enfants des unions précédentes ainsi qu'entre le beau-père ou la belle-mère et les enfants du conjoint issus d'un mariage précédent.

Comment nous ajuster aux changements de configuration relationnelle ? Comment changer, puisque si nous changeons, nous obligeons les autres à changer aussi ? Quels sont les défis pour maintenir les liens, la confiance, les valeurs de solidarité et de cohérence ?

Les défis sont différents pour chaque membre de la famille en train de se construire une nouvelle identité, avec de nouvelles frontières, de nouvelles règles, de nouvelles relations. Une recomposition ne peut se faire bien souvent qu'au prix de certains deuils, de pertes, de désillusions et d'une grande dose de créativité.

Ainsi il peut exister des codes de rencontre entre ex-conjoints à travers lesquels la relation continue à vivre "malgré" la rupture. L'épreuve d'une rupture (familiale, conjugale, amoureuse...) est toujours difficile, car elle demande un réel travail de réaménagement identitaire : on ne peut plus continuer comme avant puisqu'une personne importante disparaît du réseau relationnel. Rester en bons termes entre deux personnes qui se détestent est assez difficile, car elles attendent de nous que nous choisissons notre camp. Ici la place des grands parents est souvent primor-

diale par la prise de distance lors des moments conflictuels entre parents et beaux-parents. L'enfant issu de la nouvelle union peut sembler avoir une position enviable du fait qu'il y a beaucoup de monde autour de lui : papa, maman, demi-frères et demi-sœurs. Mais d'un autre côté, il est le ciment de tout le groupe, et cela peut s'avérer lourd à porter pour un enfant.

A chaque nouvelle configuration familiale, un nouveau mode d'être ensemble doit se créer, comme par exemple lors de gardes alternées. Toute la fragilité de la situation va résider dans la manière dont les père et mère vont être capables de laisser de la place aux beaux-parents dans leurs relations avec leurs enfants. De la différence entre parents biologiques, légaux, adoptifs, du quotidien, d'élection peuvent naître des conflits d'autorité.

L'ajustement dans la famille demande beaucoup de tolérance et de patience au nouveau couple. Chaque famille peut avoir des modes de cohésion très différents. Ainsi une famille peut connaître une cohésion très forte, voire fusionnelle, avec une grande proximité, mais aussi beaucoup de bagarres. Car se bagarrer c'est aussi une manière de rester en lien.

Et les grands parents ? Leur rôle est important dans les situations de séparation en assurant la continuité et en rassurant les enfants, leurs parents étant dans l'incapacité momentanée de leur offrir la sécurité affective suffisante.

Dossier 87 Editions Feuilles Familiales

"Une juste place pour l'enfant" Texte rédigé par José Gérard

📖 **Résumé par Sandrine-Frédérique Durand**

Deux fratries peuvent-elles n'en devenir qu'une ?

Marybonne est maman de quatre enfants. Sa famille s'est reconstituée avec deux enfants de son premier mariage et deux enfants de son deuxième mariage. Les deux aînés avaient quatre et six ans au moment du divorce, tous sont adultes maintenant.



En cohérence avec les valeurs de mon compagnon et de moi-même, il a toujours été important de :

Mettre des mots, d'une part sur les événements et leurs conséquences, d'autre part de **dire clairement qui est qui**, d'écouter les **sentiments** vécus par l'enfant et de lui expri-

mer aussi ce qu'il pouvait entendre sans trop d'explications ou de justifications, dont il ne comprend rien quand il est trop jeune ou trop ému. Mentir, cacher quelque chose à un enfant par souci de le protéger, édulcorer une difficulté, minimiser un chagrin fait plus de mal que la vérité exprimée. De même, passer des faits ou des sentiments sous silence sous prétexte que "c'est du passé" ou "ça ne le regarde pas" fait beaucoup de mal car tout enfant, à tout âge, sent et sait (cf. le livre et film "le secret").

Dire à un enfant qu'il devra appeler son beau-père "Papa" ou que c'est son "deuxième Papa", peut mettre beaucoup de confusion en lui aussi. C'est là qu'il est capital de laisser parler son cœur à hauteur d'un cœur d'enfant, c'est-à-dire simple et vrai. Chez nous, les aînés ont toujours appelé leur beau-père par son prénom différenciant le père du beau-père sans laisser croire à l'enfant que son père a été remplacé ou qu'il a "deux papas", ce qui est aussi saugrenu que de dire à un enfant qu'il n'a pas de père.

Respecter le besoin de l'enfant de voir chacun des parents et leurs familles respectives et l'y aider est capital. Sans pour autant rester absolument "ami" avec tout le monde.

Plus les parents de famille recomposée ont accepté leur situation et leur vécu, plus les enfants seront libres de grandir et de vivre et non de se percevoir en difficulté sous prétexte que leurs parents ne vivent plus ensemble.

Si le parent assume sa situation, aidé par quelqu'un qui l'aidera à traverser l'épreuve de deuil que représente un divorce, il n'aura pas besoin de prendre ses enfants en otage par du chantage affectif ou toute autre manipulation.

Nous avons toujours tenu à **respecter aussi le parent absent**, sans jamais dénigrer sa personne. Sans doute ai-je été aidée en cela par la position identique de mon premier mari et de sa famille. Ce qui fut différent de savoir nous affirmer dans nos choix éducatifs et de simplement dire, parfois, que nous n'étions pas d'accord sur certains points.

Par la suite, le tout a été d'apprendre à vivre ensemble, ce qui est valable dans toute famille.

Quand je compare la maturité de mes enfants avec ma propre immaturité au même âge, je constate que mes enfants sont conscients des difficultés inévitables d'une vie de couple et de famille. Ouverts à la nécessité de construire des relations au jour le jour, ils sont heureux de vivre et en voie de construction.



Champéroux

Les événements, aussi difficiles ou douloureux soient-ils, renforcent ce sentiment de désappropriation qui fait que *“nos enfants ne sont pas nos enfants”*, comme le dit Khalil Gibran dans un poème. Aujourd'hui, nos quatre enfants sont adultes et en bonne relation, parfois très proche, entre eux.

UNE FAMILLE RECOMPOSÉE EST UN UNIVERS À PART

Tout ce qui est juste dans une famille mononucléaire classique est à réinventer dans une famille recomposée.

L'ensemble des frères et sœurs rassemblés par les parents qui sont ensemble car ils s'aiment, compose désormais la nouvelle fratrie.

Première difficulté : vis-à-vis des règles, elles devront être identiques pour chacun d'eux et cela toute leur vie durant (car à un moment de leur histoire, ils auront été frère ou sœur).

Seconde difficulté : faire une distinction du type : *“C'est mon enfant, tu n'interviens pas”* ferait exploser la famille recomposée. Il s'agira d'autoriser le conjoint non-parent à intervenir.

Si les nouveaux conjoints ne se situent pas parents d'une nouvelle famille et solidaires l'un de l'autre vis à vis de l'éducation des enfants, ce sera la catastrophe. Il s'agit dans cette situation d'être *“structurant”* en utilisant *“l'état du moi Adulte”* et du *“moi Parent”*. (Explication des termes voir page 22). Sinon l'un ou l'autre des enfants va tout faire pour chasser le nouveau conjoint. Alors que les enfants n'ont pas à intervenir dans le domaine affectif et de la sexualité des parents.

¶ Pierre Cochetoux, psychothérapeute

Frères ou sœurs jumeaux

Fabrice Bak est gémellologue à Lyon et reçoit en consultation des parents de jumeaux inquiets du comportement de l'un ou l'autre de leurs jumeaux; ou bien des adultes pour qui le lien gémellaire demeure un handicap pour leur épanouissement personnel. Selon le chercheur et psychologue clinicien, ces enfants-doubles, nés d'un seul désir ont un développement vers l'autonomie bien spécifique à leur gémellité.



Fabrice Bak.

“En observant deux jumeaux devant le collègue de ma fille l'autre jour, je demeure subjugué. Elles ont le même visage, la même coiffure, la même démarche. En quoi ces deux personnes sont-elles différentes et comment vivent-elles

leur identité et leur autonomie propre ?”

Selon Fabrice Bak, l'acquisition de l'autonomie chez les jumeaux, qu'ils soient monozygotes (“vrais”) ou dizygotes (“faux”), comporte des étapes bien spécifiques.

Dès la naissance et jusqu'aux deux ans environ des jumeaux, le gémellologue conseille aux parents de considérer leurs enfants comme une seule identité. Il s'agit de l'étape fusionnelle des jumeaux que les parents peuvent cultiver en nourrissant leurs bébés en même temps, en les changeant en même temps, etc. *“Cela peut diminuer la fatigue des parents, explique Fabrice Bak, mais surtout, cela répond au besoin des jumeaux*

d'être unifiés pour ensuite accéder à leur autonomie”.

Vers les deux ans des jumeaux, on parle du stade de la complémentarité. Les jumeaux commencent à parler et les parents leur attribuent des caractéristiques qui permettent de différencier leurs enfants. *“Bien sûr, les mères distinguent leurs enfants tout de suite mais entre l'âge de deux ans et six ans des jumeaux, il est important d'apporter des éléments qui différencient l'un et l'autre enfant”*, selon Fabrice Bak. Habiller les jumeaux différemment peut faire partie de cette étape ou bien, en parlant, on invite les enfants à voir leurs différences.

Entre six et douze ans, on commence à préparer la séparation des jumeaux. *“Il faut proposer et ne jamais imposer aux enfants qu'ils soient par exemple dans deux classes différentes ou bien qu'ils dorment dans deux chambres différentes, dit Fabrice Bak. Cette séparation va permettre ensuite aux jumeaux de redéfinir leur lien commun à l'adolescence.”*

Toutes ces étapes se vivent de manière assez naturelle selon le gémellologue mais des freins existent aussi. Certains parents sont eux-mêmes fascinés par leurs jumeaux ou par leur identité de parents de jumeaux et ne sortent pas de l'étape fusionnelle. Parfois les parents ont du mal à porter un regard égal envers chaque enfant et s'approprient l'un ou l'autre. Cela peut induire un rapport de dominant-dominé chez les jumeaux, tout à fait normal si les rôles s'échangent et évoluent. Mais dangereux s'ils se figent car un jumeau pourra accéder à l'autonomie, et pas l'autre. Les parents sont appelés à une grande vigilance qui fera... toute la différence.

¶ **Propos recueillis**
par Elisabeth Martineau

Le décès d'un des leurs

Catherine Héry est psychologue au CHU de Nantes au service d'oncologie pédiatrique. Son travail consiste à accompagner les enfants malades du cancer et leur famille, parfois jusqu'au décès de l'enfant. Est-elle une "dame rose" (Livre "Oscar et la Dame Rose" d'Eric-Emmanuel Schmitt, édition Albin Michel, 2002) bienveillante? La psychologue préfère le terme "messagère" pour appuyer l'importance de la parole dans ces temps difficiles autour de la mort. Pour aider les frères et sœurs qui restent, elle a élaboré un outil vivant: "Le cahier de vie".



Catherine Héry.

C'est l'heure du goûter mensuel pour les enfants au service d'oncologie à l'hôpital de Nantes. Mais ce ne sont pas les enfants de l'hôpital qui sont invités. Ici, Catherine Héry reçoit exclusivement les frères et

sœurs d'enfants malades, ou même mourants. Certains viennent de perdre leur frère ou sœur et souhaitent en parler; d'autres préfèrent dessiner ou bien jouer pour mieux intégrer ce qu'ils vivent. Un "cahier de vie" leur est proposé permettant de créer une trace de celui ou celle qui n'est plus là et d'avancer dans la vie.

"La culture actuelle n'encourage pas l'enfant à intégrer le concept de la mort dans sa vie, explique

la psychologue. Or, face à la mort, l'enfant de cinq à neuf ans notamment est dans une attitude d'ouverture et de recherche. On doit lui en parler avec des mots simples et vrais." En effet, les parents sont souvent désespérés après la mort de leur enfant et se sentent incapables d'en parler à la fratrie. Dans ce cas, Catherine Héry les encourage à choisir une personne de la famille, un ami proche ou bien un thérapeute afin que l'enfant se sente inclus dans la souffrance qui touche sa famille.

"Par exemple, Il faut dire à l'enfant que son frère ou sa sœur est mort(e) et non pas parti(e) ou endormi(e), explique la psychologue. Sinon, on risque de susciter des inquiétudes chez l'enfant qui imagine beaucoup de choses: papa est parti (au travail), va-t-il mourir aussi?"

Il est important également, selon Catherine Héry, d'expliquer à l'enfant qu'il n'est pas responsable de la mort de son frère ou de sa sœur – un phénomène courant car il aurait souhaité la mort de son frère à telle ou telle occasion. L'enfant se croit tout puissant (surtout dans la petite enfance) et peut se sentir coupable.

Mieux vaut clarifier ces sentiments avant qu'ils deviennent obstacles, et aborder de face les questions courantes de l'enfant endeuillé: quelle sera ma place dans la fratrie, comment va-t-on passer Noël sans ma sœur décédée, etc.? Le "cahier de vie" devient à son tour un messenger parce que l'enfant est invité à le partager avec ses parents et ses proches. Une parole se libère, et selon Catherine Héry: *"seule la parole a pour fonction de créer une réelle présence."*

¶ **Propos recueillis par**
Elisabeth Martineau

Témoignages

► Les enfants de mon compagnon sont des jumeaux de 14 ans.

Quand nous nous sommes connus, j'avais vraiment peur : moi qui n'avais pas d'enfant, je ne savais pas comment me positionner face à ces deux mômes de neuf ans au caractère (heureusement) bien affirmé. Je suis restée en retrait pendant longtemps, à observer, à ressentir. Par exemple, quand je voulais donner un avis, émettre une idée, c'est auprès de Manuel que je le faisais. Et lui ensuite en parlait aux enfants. Même chose avec leur maman. C'est tellement délicat d'entrer dans une famille, même si elle est séparée depuis longtemps !

Finalement, les choses se sont mises en place. J'ai trouvé MA place. Nous avons appris à nous connaître. Désormais, on se fait confiance. Et en cette période d'adolescence qui commence, je dirais que nous récoltons les fruits : Manuel, de ce qu'il a construit avec eux au fil des années, en tant que père séparé mais très présent pour l'essentiel. Et moi, dans le respect avec lequel je "veille" sur eux, et ils me le rendent bien. La confiance et la communication sont là, gages de durée pour dépasser les différends liés à cet âge si délicat. Et vraiment, on se régale de voir grandir deux belles personnes et de les sentir bien dans leur peau et dans notre foyer, qui est aussi le leur même s'ils n'y sont que par intermittence !

¶ Stéphanie (Morbihan)

► J'ai eu le cadeau de mettre au monde deux garçons, qui ont aujourd'hui trente et vingt-trois ans. Mes deux garçons sont demi-frères et ont donc une paternité différente. Nous avons vécu une quinzaine d'années de vie ensemble que je qualifie d'heureuse. Cela correspond à l'engagement de mon second



mariage jusqu'au divorce par "consentement mutuel".

J'aime mes enfants différemment ce qui signifie avec le respect de leur identité. Je n'ai aucune comparaison à faire, mon amour est différent et intense envers l'un et l'autre. Je sais que mes enfants m'aiment et je suis comblée. Merci la vie, merci la différence. Merci mes fils.

J'ai appris à aimer inconditionnellement au fil des années et mes enfants font partie de mon "apprentissage". Quel cadeau j'ai eu car, oui, je croyais savoir aimer, mais tout se rapportait à moi. Aujourd'hui, je sais être admirative aux différents succès que mes enfants me font partager, à l'accès au bonheur de par leur choix de vie et de l'expérience qu'ils se sont autorisés.

¶ Bénédicte (Nord)

► Je suis la fille unique de mes parents qui ont divorcé à partir de mes deux ans. Mon père après un mois d'absence m'a présentée à sa nouvelle compagne qui avait appris depuis peu mon existence et celle de ma mère. Elle s'est montrée extrêmement jalouse et critique, elle ne voulait pas d'enfants car elle

avait été victime d'un père violent. Ce qui m'a fait beaucoup de peine, c'est que mon père avec qui j'avais un lien fort, ne m'a jamais défendue contre les violences de cette belle-mère maniaque et torturée. Ma mère, de son côté, a refait sa vie quelques années plus tard avec un homme très gentil que j'apprécie beaucoup, qui a entendu ma souffrance des dimanches soirs après les week-ends chez mon père. Puis mon (demi)-frère est arrivé, quelle joie ! A dix ans, je jouais à la poupée avec ma copine, on le portait, on le changeait. Plus tard, on le faisait sauter sur le lit, téléphoner à des numéros tirés au hasard dans l'annuaire, émettre un cri ou prononcer sa formule magique : "golgoï baneu" qu'il répétait sans arrêt. Bien sûr, on se chamaillait mais il reste dans mes souvenirs le bonheur et la joie de vivre avec ce petit frère tant attendu. Je me situais maintenant dans la catégorie "frère/sœur" et non plus "fille de parents divorcés", dont j'avais horreur. Quelques années plus tard, mon père et ma belle-mère se sont séparés, et un an après j'étais la sœur d'un autre garçon du côté de mon père cette fois, j'étais également très

heureuse mais c'était différent. Plus grande, je jouais à la maman. Deux autres garçons sont arrivés. Même si ce ne sont pas mes "vrais" frères, je sais qu'ils sont attachés à moi, tout comme moi à eux. Je les aime tous autant, eux que j'ai désiré presque autant que leurs parents. Merci à mes parents de m'avoir donné la vie et de l'avoir donnée à mes quatre petits frères chéris.

¶ Mimi

➤ Pas de troisième enfant

La petite enfance est tellement intense que nous ne ferons vraisemblablement pas de troisième enfant même si secrètement j'en ai envie. Mon mari et moi recommençons vraiment à prendre un peu de temps pour nous, rien que pour nous, et ces moments, si rares, sont magnifiques !

¶ Nathalie (Haut Rhin)

➤ Pour nous, deux enfants sera un maximum

J'ai un enfant de trois ans et une grossesse en cours. C'était une décision de couple. Cela correspond à notre style de vie et nous estimons que 37 ans ce n'est plus si jeune même si c'est le bon moment pour construire notre famille.

¶ Frédérique (Guyane française)

➤ L'un s'en va, l'autre respire

Il était le dernier de trois, le voilà devenu l'unique, puisque les grands ont quitté la maison, situation qui ne lui était jamais arrivée et qui lui convient, semble-t-il.

¶ Odile (Nord)

➤ "Je veux être un bébé, toujours, pas avoir une sœur qui m'embête"

m'a dit Lidia, l'aînée et elle a éclaté en sanglots. Donc on a joué à ce qu'elle soit mon bébé toute la soirée et au moment du coucher, je suis allée lui parler en cœur à cœur, en essayant d'être la plus authentique, la plus solide et la plus aidante possible pour elle. Je lui ai dit qu'elle





était en effet très petite quand sa sœur est née, que ça avait dû être difficile pour elle, que c'était super de pouvoir ainsi faire sortir son chagrin de l'époque, que je l'adorais bébé mais que je l'adorais aussi maintenant car on peut faire plein de choses ensemble, qu'avoir une sœur c'est parfois chouette et parfois drôlement embêtant. Bref, j'ai fait de mon mieux, de tout mon amour. Quand je l'ai quittée pour la nuit, elle m'a dit: "Tu es mon petit soleil".

¶ Mimi

➤ **Je fais partie d'une fratrie de trois enfants, comme mon conjoint;** je m'étais toujours dit que j'allais avoir trois enfants. Mon enfance a été si heureuse, si riche, entourée que j'étais par mon frère et ma sœur. Ce qui m'unit à mon frère et à ma sœur est irremplaçable, je dirais même inégalable.

Et puis mon petit premier est né, et là ça a été le grand chamboulement de ma vie. Et non, devenir mère ça n'avait rien à voir avec ce que j'avais (un peu) imaginé. Je l'aimais tellement, comment en aimer (autant) un autre? La nature a fait les choses plutôt rapidement, nos deux garçons ont donc tout juste deux ans et demi d'écart. Je dirais que

les quatre premiers mois ont été très difficiles, à tel point que je disais souvent à mon conjoint: "Si un jour je te parle d'un troisième enfant, fais-moi interner!" Notre aîné se sentait tellement mal qu'il m'en faisait baver, avec toujours à la fin cette même question: "Maman, est-ce que tu m'aimes très fort?" Et puis, peu à peu, la rage de mon fils aîné s'est apaisée. Finalement, plus j'ai passé de temps avec lui, mieux les choses se sont passées. Et puis son petit frère a commencé à le reconnaître, à réagir à sa présence. Leurs rapports ont commencé à exister, en dehors de nous, les parents. Je ne compte plus les moments chaleureux, les joies sans artifice, les surprises, les rires.

Je suis encore très fatiguée, les nuits ici sont chaotiques, les réveils longs et nombreux, depuis bientôt huit mois. Pourtant, je ne peux pas me dire que nous n'aurons pas un autre enfant. Je pense qu'avec trois enfants à la maison, j'aurai l'impression que nous serons au complet, mais qui sait?

¶ Caroline (Yvelines)

➤ **Même si entre mes filles, qui ont vingt mois d'écart, en ce moment c'est plutôt: "Tu n'es plus ma copine",** nous avons deux petites princesses danseuses qui virevoltent dans la maison, pleines de vie et de grâce. Parfois tout le monde s'y met, nous mettons nos musiques préférées et dansons tous ensemble. Ce sont de vrais moments de bonheur plein, spontané et partagé.

¶ Catherine (Bouches du Rhône)

➤ **Je réponds sans hésiter que je les aime tous les trois aussi intensément.**

J'aime ma fille aînée (six ans et demi) parce qu'elle est mon premier enfant tant désiré, c'est avec elle que j'ai découvert ce qu'est un enfant, ce que sont des parents, c'est grâce à elle que j'ai cherché (j'ai trouvé la publication L'enfant et la vie au passage!) et que je me suis le plus cassée les dents, j'aime

son caractère entêté ou parfois timide mais toujours attentif. J'aime mon petit garçon de trois ans et demi parce que c'est le seul que j'ai, je suis fière d'avoir un petit gars, c'est lui qui nous a permis de ne pas rester avec un enfant unique, j'aime son caractère différent du mien, observateur et patient, j'aime ma petite dernière de deux ans parce qu'elle fait de nous une famille nombreuse, une famille où les enfants forment un groupe, mais surtout je l'aime parce que c'est l'enfant d'une certaine "maturité" parentale, j'aime la sé-



renité qui l'entoure et qu'elle nous apporte, malgré un caractère très présent, tout semble tellement plus simple ; je les aime pareillement parce que ce sont mes enfants, mais je les aime différemment parce qu'ils sont intrinsèquement différents.

¶ Hélène (Yvelines)

► **Je n'avais pas encore "envie" d'un autre enfant quand a débuté ma deuxième grossesse**, mais je savais que c'est un tel bonheur d'avoir des frères et sœurs qu'il ne fallait pas tergiverser avant d'agrandir la famille.

¶ Caroline (Yvelines)

► **A chaque grossesse, je me suis posée la question "serai-je capable de l'aimer autant que les autres, ce nouvel enfant?"**

J'ai quatre enfants, âgés de dix mois à six

ans. Deux petites filles et deux petits garçons. Je me reconnais parfois dans un de leurs comportements, je décèle un trait de caractère familier chez l'un, une sensibilité particulière chez l'autre. Et si jamais... ? Il m'a fallu chaque fois un petit moment avant de sentir déferler pour eux cette immense vague d'amour, quelques jours pour le premier, quelques heures pour le deuxième, quelques minutes pour le troisième et quelques secondes pour le dernier. Au final, je les aime tous autant mais chacun de façon différente, d'abord parce qu'ils n'ont pas le même âge et aussi parce que chacun d'entre eux m'aime à sa façon.

¶ Julie

► **Rémy est né deux ans après Matthieu.**

Nous pensions avec mon mari, que ce faible écart les rendrait peut-être plus complices. Puis, quand Rémy est né, mon mari s'est rendu le plus disponible possible pour Matthieu. Rémy était en effet un bébé un peu "compliqué", je l'allaitais très souvent, il s'endormait dans l'écharpe, nous étions "collés" l'un à l'autre ! Alors le papa s'est occupé à fond du grand frère. Notre maison a été un vrai chaos des mois durant, nous étions pris l'un et l'autre par les enfants. Bien sûr, nous échangeons les rôles et je m'occupais aussi dès que je pouvais de l'aîné.

¶ Nathalie (Haut Rhin)

► **L'arrivée de notre deuxième enfant il y a quatre mois a complètement bouleversé notre situation familiale**,

suscitant bien des interrogations, des moments de bonheur mais aussi des douleurs : ma douleur de mère qui souffre de ne plus avoir cette relation si exclusive et forte avec un petit garçon extraordinaire. La douleur non dite et pourtant si évidente de ce petit bonhomme qui voit sa maman si accaparée par un tout petit qu'il couvre de bisous et de caresses si rageurs qu'ils semblent trahir une grande violence in-

térieure et réprimée. L'inquiétude d'un papa qui voit sa compagne craquer par moments à cause de la fatigue et des "colères" de l'aîné qui lui minent le moral.

¶ Clothilde (Paris)

➤ **J'ai souvent tendance à être plus dure avec Matthieu qu'avec Rémy**, car il est le "grand". C'est un héritage de ma petite enfance, je m'en doute bien. J'ai souvent du mal à accepter ses régressions. Par contre, j'admire déjà chez lui sa sensibilité, son respect pour les choses vivantes, le plaisir qu'il a à courir dehors et à grimper sur tout ce qu'il peut ! Comme un "grand" ! Rémy est le "petit", il nous fait fondre et nous nous émerveillons de tout ses progrès. Nous nous rendons bien compte de cela et évitons de trop nous émerveiller devant les enfants.

¶ Nathalie (Haut Rhin)

➤ **A la naissance de mon second, j'ai revisité bien malgré moi l'expérience douloureuse qu'avait été pour moi la naissance de mon petit frère**. Jusque là, je n'en avais gardé que le côté positif. Forte de cette relecture et guidée par les mots de Dolto, je n'ai pas hésité à dire à mon aîné qu'il avait le droit d'avoir envie de faire disparaître son petit frère, que c'était normal (que c'était nous ses parents qui avions désiré sa naissance et que même si, bien sûr, il ne pouvait pas lui faire de mal, il pouvait exprimer sa colère dans un autre lieu). Ces mots déculpabilisant m'ont beaucoup manqué, je le sais. Dolto dit que "libre de détester celui qui vient bouleverser son ordre, l'aîné en vient naturellement à faire comme ses parents, à l'aimer".

¶ Sylvie (Paris)

➤ **On m'avait dit que souvent, une maman enceinte de son deuxième enfant avait peur de ne pas pouvoir aimer le deuxième autant que le premier**. Moi, c'était l'inverse : j'étais tellement heureuse de pouvoir, à nouveau,

avoir un tout-petit dans les bras que j'avais peur de ne plus aimer mon grand garçon autant qu'avant, une fois que sa petite sœur serait là.

¶ Isabelle

➤ **J'ai vécu avec une famille où se trouvaient un frère aîné et des jumeaux**. Le frère aîné disait combien il se sentait isolé entre le couple des parents et le couple des jumeaux. Pour ma part j'ai mis un certain temps avant de les distinguer physiquement et psychologiquement et de m'adresser à chacun d'eux plutôt qu'aux deux à la fois !

¶ Elodie (Finistère)

➤ **Mariette a fabriqué pour son frère des lettres en bois qu'elle a découpées à la scie, peintes, puis vernies**. Il en décrit les contours avec ses doigts comme dans le livre de la collection Balthazar, puis nous écrivons son prénom. Bientôt, elle fera plus de voyelles et de consonnes en triple exemplaire pour écrire plus de mots. Flavien est ravi et moi aussi devant leur complicité et l'attention qu'ils ont l'un pour l'autre. Puisse cette tendresse me survivre.

¶ Armelle (Nord)



Frères et sœurs, une communication qui ne va pas de soi



Que les enfants entre eux soient éduqués à une

vraie solidarité me paraît une voie essentielle. Je pense à cette famille dans laquelle le chœur des enfants faisait front lorsque les parents cherchaient le fautif après une bêtise quelconque: "C'est moi, c'est moi!" disaient les quatre enfants dans un bel ensemble. Cela occasionna dans cette famille une réflexion sérieuse sur les méthodes éducatives accusatrices et vexatoires qui s'y pratiquaient [...]

Les enfants par leur attitude solidaire face aux parents ne leur faisaient-ils pas savoir qu'ils étaient capables de jugement, qu'ils avaient eux aussi une morale et que leur force passait par l'attitude qu'ils avaient adoptée? Ce faisant ils restauraient collectivement la dignité de l'enfant qu'on risquait d'humilier.

¶ Nicole Fabre "Blessures d'enfance" - Christus n° 208

Communication et médiation...

Entre techniques et travail sur soi

Bien que nous grandissions ensemble, entre frères et sœurs, l'ambiance n'est pas toujours fraternelle. Disputes, cris, énervements ne sont pas facile à gérer pour les parents qui tentent d'aimer chacun pour ce qu'il est. Et qui recherchent un peu de calme aussi! Merci!

A travers huit rencontres de professionnels, *L'Enfant et la Vie* propose, dans cette seconde partie de :

- plonger dans ce que signifie “communiquer” ;
- comprendre les origines multiples d'un conflit ;
- disposer d'outils afin de sortir grandi des disputes fraternelles.

Aucun de nos interlocuteurs ne croit souhaitable ou réaliste le “zéro disputes”. Des disputes il y en a et il y en aura. Mais pour en sortir il faudra y entrer... Par la bonne porte.

Jean-Jacques Samuel dans son article “Connais-toi toi-même” réédité dans le livret *Communiquer autrement- le choix des mots* (voir Guide de ressources NVA page 63) explique : *“Les techniques nous guident vers nous-mêmes. Elles sont un support efficace pour nous aider à nous connaître mieux. Chaque fois que nous ne pouvons pas les appliquer, parce que c'est trop dur, parce que nous oublions tout au moment où le conflit se noue, parce que quelque chose bloque, nous sommes tentés de nous en sortir en accusant quelqu'un ou quelque chose. Nous pouvons aussi nous exercer à naître à nous-mêmes, développer une bienveillance et un non-jugement sur nous-mêmes. C'est la condition de la transformation de la violence. Naître à l'autre dans sa spécificité avec*

son histoire et sa souffrance. Naître à la situation et la voir dans son ensemble comme un système avec ses zones claires et ses zones d'ombres dans lequel nous gardons la liberté de choix”.

Notre rédactrice **Catherine Tron Mulder** qui découvrirait le DVD *Je pleure ou je tape* de Véronique Guérin (DVD présenté page 20 n° 160 EV automne 2009) reprecise que :

- lorsque la médiation ne marche pas, l'adulte tranche. Autorité n'est pas violence, la différence réside dans ce cas-là, dans le “Pourquoi et comment on dit non”.
- Plus les enfants sont jeunes, plus l'adulte proposera des solutions.
- Pour apprendre la relation, c'est le regard et l'attitude de l'autre qui permettront à l'enfant de développer confiance en lui.
- La médiation sera réussie si elle recrée du lien et si les protagonistes en ressortent en se sentant bien.
- L'objectif de la gestion de conflits est de développer : connaissance de soi (identifier son ressenti), empathie (savoir se décentrer), anticipation (anticiper les conséquences de ses actes), imagination (inventer des solutions).

¶ **Catherine Tron Mulder**

Chaque interview fut une occasion privilégiée de communication. Nous avons tenté d'éviter la redondance des idées et espérons que vous apprécierez la diversité des propositions. Tout n'y est pas dit, loin de là, du travail de ces professionnels. Libre à vous de poursuivre... (Voir pages 40-41)

¶ Odile Anot, Sandrine-Frédérique Durand, Armelle Girard, Florentine Witz

La communication, du grand art à notre portée

L'analyse transactionnelle

Psychothérapeute à Lille depuis 1999, Pierre Cochetoux est Analyste Transactionnel Certifié (C.T.A.).

Il exerce auprès des adultes, des couples et familles. Il intervient au sein des organisations et des entreprises et garde une petite part de son temps pour faire connaître cet outil qui le passionne, à travers des conférences.

Le travail thérapeutique peut durer de quelques séances à quelques années selon le degré du handicap, l'implication et la régularité du client aux rendez-vous.

LA COMMUNICATION SELON L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Il existe différents processus de communication et de compréhension des conflits. En analyse transactionnelle, on parlera **des différents "Etats du Moi"** :

L'État "Parent", qui fait revivre les messages intégrés par notre éducation. Cet état peut être nourricier (compréhensif, maternant, proche) ou structurant (il applique la règle, explique comment faire, offre des outils). On y trouve aussi la capacité à prendre soin de soi et des autres, à se contraindre à fixer des limites et à apprendre cela à nos enfants. *L'État "Adulte"*, qui a une fonction rationnelle. Il analyse ce qui se passe ici et maintenant. *L'État "Enfant"*, c'est ce qui est de l'ordre des émotions (joie, peur, colère, tristesse), c'est aussi notre capacité à jouir de la vie : *L'Enfant Libre*. Cet état enfant peut être adapté soumis (il est faible, baisse les yeux, etc.) ou *adapté*

rebelle (recherche des adversaires pour s'affirmer, se met en colère face à l'autorité, hausse les épaules, etc.).

Pour illustrer les transactions entre les personnes et les "états du Moi", Pierre Cochetoux évoque un cas ordinaire.

Une maman avec son "État du Moi Parent Nourricier" s'occupe de son petit dernier alors que l'aîné essaie d'attirer l'attention avec son "État du Moi Enfant Adapté Rebelle" en faisant des bêtises. Si la maman a conscience de cette différence de positionnement, elle va comprendre ce qui se passe et dans ce cas précis donner à l'aîné les signes de reconnaissance attendus de sa part. Ainsi elle rétablira la communication tout en continuant de veiller sur le plus petit et elle générera de l'harmonie. Par contre, si la maman est agacée et entre dans son "État du Moi Enfant Adapté Rebelle", elle entraînera de l'inconfort pour tout le monde.

Un autre éclairage de l'analyse transactionnelle intéressant les origines des conflits concerne les **trois types de communication** que l'on pratique habituellement :

– Les communications parallèles "*Quelle heure est-il? – Il est 16h*". L'état du moi est sollicité par l'un et l'autre répond au même niveau, l'échange peut se poursuivre.

– Les communications croisées, entre deux états du moi différents : "*Quelle heure est-il?*" En colère : "*Oh! Ce n'est pas le moment de me le demander!*" Ce qui provoque une rupture de communication.

– Les communications à double fond : "*Quelle heure est-il!*" Il s'y trouve un niveau caché sous entendant : "*Tu es en retard!*"

Cette analyse des “états du Moi” et des types de transactions entre les personnes donne une grille de lecture intéressante de ce qui se passe dans une famille.

COMPRENDRE LES DISPUTES FRATERNELLES. EN SORTIR

La dispute est une danse que l’on fait à deux ou davantage, chacun ayant une part dans le mouvement général. Pour le fondateur de l’analyse transactionnelle, tout enfant vient au monde roi et prince. Mais, cabossé par la vie durant l’enfance essentiellement, il construit son “**scénario de vie**” en fonction des attitudes des autres qu’il interprète inconsciemment, mettant ainsi en place des modes de relation qui seront propices ou non aux disputes et conflits.

Enfin, il précise que pour comprendre une autre origine aux disputes, il faut savoir que tout être humain a besoin de **signes de reconnaissance**.

Si la quantité de signes verbaux ou non verbaux donnés entre enfants ou entre parents et enfants est insuffisante, les disputes vont apparaître.

Plutôt que de savoir qui est à l’origine de la

dispute, il est intéressant de rechercher le processus mis en place derrière le prétexte du type “*Il m’a piqué mes jouets*”. Cela peut signifier que l’enfant se retrouve seul, que de ne pas être regardé lui est insupportable et qu’en générant une dispute, il obtient un signe individuel de reconnaissance, même négatif, ce qui est mieux que pas de reconnaissance du tout.

Une autre idée qui vient de **Pamela Levin** est que **les adultes recyclent leur histoire** en fonction du cycle de croissance de leurs enfants : un adulte peut avoir du mal à dire non à son enfant qui se trouve dans le cycle de croissance du “non”, car ce que développe ce dernier entre en résonance avec sa propre histoire. La dispute est alors générée par les parents eux-mêmes qui ne savent pas recycler leur propre colère d’enfant réapparue.

L’Analyse Transactionnelle propose aux personnes désireuses d’atteindre un ou des changements profonds dans leur vie, une série d’outils pratiques, immédiatement utilisables dans le quotidien, leur permettant ainsi d’atteindre l’autonomie.

¶ **Propos recueillis par Odile Anot**



Pierre Cocheteux

L’analyse transactionnelle propose une théorie de la communication, un outil de compréhension de l’être humain ainsi qu’une aide psychothérapeutique. Elle requiert plusieurs années de formation avant d’exercer. Elle analyse entre autres la manière dont les gens échangent entre eux et comment ces échanges sont générateurs de bien-être, de plaisir, de complications ou d’inconfort. On appelle ces échanges des transactions.

Pour Pierre Cocheteux, le génie du fondateur de l’AT, le Docteur **Eric Berne**, psychiatre, a été de rendre accessible une démarche dont le but premier est de permettre aux personnes de croître et de changer.

Avancer en vérité en exprimant ses besoins

La Communication Non Violente

Maman de trois enfants, **Christine Dubart** travaille à Lille en tant que formatrice en relations humaines et sophrologue. Elle s'est formée à la Communication Non Violente (CNV) en 2001 et elle est certifiée depuis quatre ans. En France, il existe 25 formateurs certifiés en CNV.

LA COMMUNICATION SELON LA CNV

La communication dans l'approche CNV, c'est parler de soi en termes de ressenti. Christine Dubart l'explique avec une image : *"Il s'agit de traduire mon langage de jugement – qu'on appelle le langage du chacal – dans un langage axé sur ce que je ressens et ce dont j'ai besoin – le langage de la girafe"*. Cette image d'animaux montre la différence entre des mots dirigés par l'intellect, avec une tendance agressive, et ceux qui prennent de la distance et sont pleins de sentiments. On met alors en avant ce que l'on ressent et ses propres besoins, ce sont de nouvelles portes qui s'ouvrent dans l'échange. Avec humour, la formatrice ajoute : *"La CNV ce n'est pas révolutionnaire, on ne peut pas changer l'autre, mais on change le regard sur l'autre !"*

L'ORIGINE D'UN CONFLIT DANS LA FRATRIE

Christine Dubart, le décèle souvent dans la thématique de l'espace que définit l'enfant lorsque la venue d'un autre enfant s'annonce. *"Quand une famille s'agrandit, l'enfant a d'abord l'impression de ne plus être au centre de l'attention."* Mère de trois enfants, elle se rappelle de sa seconde grossesse où elle s'inquiétait de ne

pas avoir assez d'amour pour son deuxième enfant : *"Mais l'amour n'est pas un gâteau à partager, c'est un sentiment expansif ! Pourtant les enfants ne le verront pas toujours ainsi. Les parents devront alors apprendre que dans les yeux de leurs enfants, ils ne sont pas toujours équitables, malgré leur volonté de l'être. Il y a souvent distorsion entre le message et ce que l'autre entend."* L'intention de la CNV est la connexion : il ne s'agit pas d'avoir du pouvoir sur l'autre mais de l'accepter tel qu'il est et de rester en relation.

COMMENT ACCOMPAGNER NOS ENFANTS DANS LA RÉSOLUTION DE CONFLIT ?

Avant tout, il faut retenir que pour la CNV, le conflit n'est pas négatif, au contraire, il fait avancer si on sait comment le gérer. *"Ce qui est dangereux dans les conflits frère-sœur, c'est de tomber dans la comparaison, met en garde Christine Dubart. Il est alors important de bien comprendre que chaque enfant a ses propres besoins et que même dans une fratrie, ils sont différents."*

L'écoute des parents est alors primordiale, et de consacrer du temps à chacun pour comprendre quels sont leurs besoins. *"La dernière étape est alors de les faire s'entendre l'un avec l'autre. Cela peut par exemple se faire dans une discussion commune, où on ne doit pas hésiter de recourir à la reformulation, explique la formatrice en CNV tout en ajoutant : il faut être réaliste au début, parler ainsi de ses sentiments, dépasser le mental pour arriver à un langage de sentiments, ce n'est pas gagné."* Elle témoigne alors de sa propre expérience, étant donné que son fils aîné était âgé de 19 ans lorsqu'elle a commencé à se former à la CNV.



“Il m’a demandé si je n’étais pas un ovni, avoua-t-elle en souriant, mais au fur et à mesure, il a compris que cette façon d’échanger permettait de trouver un terrain d’entente. Ce n’est pas un rapport de force, ni de domination, mais on responsabilise l’enfant.”

“J’ai le souvenir d’un conflit entre mes deux aînés autour de l’autorisation de sortir le soir ou pas. Mon fils avait alors 20 ans et ma fille 17 ans. Il lui reprochait “tu t’arranges toujours pour rentrer tard en manipulant les parents, tu as le droit de sortir plus souvent que moi...”. Ces discussions récurrentes avaient

créé des tensions entre eux. J’ai pris le temps de discuter avec chacun seul, à deux c’était impossible, l’ambiance montait tout de suite et l’un d’entre eux quittait la pièce. Dans la discussion avec mon fils, j’ai compris que son besoin était celui de justice et d’équité face à sa propre expérience de jeune homme. Ma fille, elle, exprimait le besoin de liberté, de reconnaissance et estimait que ce n’était pas pareil puisqu’elle était plus mûre que son frère au même âge, puis

précisait qu’elle respectait bien les horaires. Dans un deuxième temps, je les ai encouragés à se parler entre eux. Et en effet, leur discussion a désamorcé la tension.”

La Communication Non Violente met au centre la possibilité de communiquer sans être agressif. L’objectif est que les paroles soient le reflet de notre cœur et qu’on apprenne à exprimer nos besoins fondamentaux.

¶ **Propos recueillis par Florentine Witz**



Christine Dubart

L’objectif de cette approche de la communication vise à être à l’écoute de nos propres besoins et à faire de même pour les personnes qui nous entourent. C’est **Marshall B. Rosenberg**, docteur en psychologie clinique, qui, dans les années 1960, a exploré ces nouvelles techniques de communication basées sur 4 étapes :

- L’observation d’une situation,
- L’identification des sentiments suite à cette situation,
- L’identification des besoins liés à ces sentiments,
- La formulation d’une demande en vue de satisfaire ces besoins.

Des modules d’initiation sont proposés, en trois sessions de deux jours. Par la suite, les personnes se retrouvent pour approfondir la pratique dans des groupes autogérés, ou encadrés par un formateur.

Parce que les mots ne suffisent pas, les symboles parlent aussi La méthode Espere® de Jacques Salomé

Jean-Luc Mermet a travaillé sept ans en psychanalyse ainsi qu'avec Jacques Salomé. En 1997, il crée le centre de formation en relations humaines, RELIANCE qui rassemble des formateurs (46 jours de formation sur deux ans) diffusant cette méthode sous forme de stages courts auprès des entreprises, groupes, praticiens et particuliers ainsi que plus récemment dans l'institution scolaire.

Son livre: *Deux bouts la relation* (Réédition 2006, Chronique sociale) rassemble une succession de chroniques courtes évoquant les règles d'hygiène relationnelle, principalement en famille. "Le plaisir d'accompagner des personnes, de voir l'évolution qui se fait en elles" font du métier de Jean-Luc Mermet une évidente passion.

LA COMMUNICATION SELON ESPERE

"C'est mettre de l'ordre dans le système relationnel, notamment en rendant à chacun ce qui lui appartient", explique Jean-Luc Mermet. Il s'agit de faire un "tri sélectif": "Qu'est-ce que j'ai reçu de bon de mon père, mon frère, etc., et que je garde? Qu'est-ce que j'ai reçu de pas bon et que je peux lui "restituer"?" Car ce qui crée des somatisations, du mal-être, c'est de garder quelque chose qui n'est pas à soi.

Jean-Luc Mermet précise: "Paradoxalement, la formation à la communication que nous proposons n'a pas pour but premier d'améliorer la relation, de faire le bien de l'autre ou de soi mais de faire en

sorte que les choses soient "justes"! Ainsi la relation devient plus vivante et chacun va mieux".

COMMENT RÉSOUDRE DES PROBLÉMATIQUES RELATIONNELLES

La méthode propose quatre démarches symboliques. Elles ne se situent pas au niveau du mental, elles sont un langage de l'inconscient qui parle à soi et à l'autre.

La démarche de restitution

Entre frères et sœurs, il est utile de restituer par l'intermédiaire d'un objet symbolique qui convient la violence qu'il y a eu entre eux: "Ça, c'est le coup de pied que tu m'as donné ce matin, je ne veux pas rester avec, donc je le remets "chez toi"."

En choisissant l'objet, la personne réalise que cela dépend d'elle de ne plus porter cette violence. Cette démarche puissante quand on la fait "avec ses tripes", fait baisser le ressentiment, la haine.

La démarche de demander de reprendre

Je peux, après certains actes posés par moi, aller voir mon enfant avec qui j'ai été violent pendant une période de ma vie, pour lui proposer de prendre un objet symbolique et de me le restituer. "Cette demande je la fais pour moi, ce n'est pas pour toi mais parce que moi je ne suis pas bien avec ce que j'ai fait peser sur toi."

La démarche de prendre soin de l'ex-enfant

Quelque chose d'important pour soi a été maltraité.

"Cette personne a très peur d'être abandonnée. Elle a perdu sa nounou lorsque ses parents ont déménagé pour une grande maison. Elle va prendre un poupon et ne le laissera pas seul, va le confier

chaque fois qu'elle s'en va." Elle répare sur le plan symbolique ce qui a été blessé dans la réalité.

La démarche de renoncement

Afin de sortir de croyances : "J'ai cru que je n'étais pas fait pour être heureux sur terre". Il s'agit de décider de lâcher cette croyance. Ce peut être aussi lâcher des désirs qu'on ne réalisera pas. Là aussi, il s'agit de prendre quelque chose qui le/la représente et l'enterrer quelque part ou faire un rituel de renoncement qui a du sens pour moi.

COMMENT ACCOMPAGNER NOS ENFANTS DANS LA RÉSOLUTION DES CONFLITS

Dans la méthode ESPERE, le parent peut employer **la démarche de visualisation**. Car les mots ne suffisent pas.

On va, à l'aide d'objets ou des personnes disponibles dans la pièce, permettre de distinguer l'"enfant", "le comportement", "le sentiment" comme on ferait un schéma sur un tableau. Jean-Luc Mermet prend un exemple : beaucoup d'enfants sont convaincus que maman préfère l'autre. La maman choisira deux objets différents qui représentent les deux amours différents. Par la démarche de visualisation, l'enfant verra alors qu'il a bien droit à son amour à lui, distinct de celui de l'autre.

Un autre enfant traduit à travers des actes manqués, comme des faux mouvements qui vont faire mal au petit frère, la difficulté qu'a sa maman à l'aimer, lui.

Dans cette situation, **la reliance** sera de faire le lien entre ce que la situation présente réactive d'une situation passée de notre enfance.

Le parent peut employer **la règle de la confirmation**.

Car le conflit naît aussi de ce que nous désirons la même chose. Tant qu'un jouet n'intéresse personne, personne n'en veut ; soudain le petit frère le veut et l'objet devient désirable par tous !

"Oui, je vois que tu as envie de prendre ce jouet". Ainsi l'adulte ne disqualifie pas un ressenti ou un désir même s'il dit non à sa réalisation.

L'enfant peut désirer tout ce qu'il désire et ressentir tout ce qu'il ressent aussi sans pour autant le réaliser.

"La vie serait mieux sans sœur.

– Oui, je vois que tu as bien envie que ta sœur ne soit pas là"

Jean-Luc Mermet rappelle que : "Les relations frère/sœur et parent/enfant au sein de la famille offrent un laboratoire où se construit leur relation au monde".

La méthode ESPERE présente la "relation" comme un canal qui relie deux personnes et dans lequel circulent des messages toxiques ou "cadeau". La relation y est toujours symbolisée par une écharpe à deux bouts. Par cette symbolique, la personne prend conscience qu'elle a sa part : A mon bout de l'écharpe, j'ai pouvoir !

¶ **Propos recueillis par Odile Anot**



Jean-Luc Mermet

La méthode ESPERE (Relations aux autres – Estime de soi) est une approche de la question des relations humaines mise au point par **Jacques Salomé**, psychosociologue et auteur de plus de soixante livres sur le sujet. Face aux milliers de situations rencontrées pendant 40 ans, celui-ci a érigé ses observations sous la forme d'une méthode qui s'intéresse à la relation. Bien que n'intervenant pas dans le champ thérapeutique, l'utilisation des outils pédagogiques aura un impact thérapeutique.

Des outils précis et encourageants pour communiquer La méthode de Faber et Mazlish

Sophie Benkemoun, médecin généraliste de formation, se revendique comme une maman avant tout. En 1996, elle part avec sa famille vivre aux Etats-Unis où elle découvre à l'école, la méthode Faber et Mazlish. A son retour en France, elle crée "L'Atelier des parents". Depuis, elle donne des conférences, anime des ateliers et forme à l'animation de ces ateliers (sept rencontres de deux heures et demie). Elle travaille avec des parents, des associations, des professionnels de l'enfance et des institutions tels que les REAAP (les réseaux d'aide et d'appui à la parentalité), les Conseils généraux, etc.

LA COMMUNICATION SELON FABER ET MAZLICH

Il faut prendre conscience que nos mots peuvent faire des dégâts sur les enfants même si au départ on souhaite être bienveillant. Cette prise de conscience est nécessaire pour changer de comportement. Pour ce faire, on apprend des "habiletés parentales ou de communication" (*Abilities*, en anglais), autrement dit des outils de communication.

Dans la communication, il y a du non-verbal. Par exemple, si je dis à mon enfant : "Je t'ai dit vingt fois de fermer cette porte. Quand est-ce que cela te rentrera dans le crâne ? A l'âge que tu as, tu devrais savoir le faire." Ce qui est important pour moi c'est que la porte soit fermée et non que mon enfant passe pour un idiot. Je peux donc dire : "La porte est restée ouverte !" Ainsi, je n'attaque pas la personnalité de l'enfant qui aura certainement plus envie de coopérer.

C'est une méthode fondée sur l'écoute et le respect de chacun.

DISPUTES, CONFLITS FRATERNELS : LES COMPRENDRE, LES GÉRER

On travaillera dans nos ateliers sur les thèmes suivants :

Accueillir les sentiments négatifs de l'enfant, aider les enfants en prise avec des sentiments négatifs, c'est-à-dire quand ils sont en colère, se sentent tristes ou humiliés. Bien souvent, l'adulte a tendance à nier ce que ressent l'enfant : "Ce n'est pas grave. Allez, ce n'est rien, ça va passer..." Par contre, en reconnaissant ces sentiments négatifs, il va permettre à l'enfant de se sentir soulagé et de trouver des solutions. Une des habiletés proposées, c'est de nommer le sentiment : "Tu as l'air déçu...". L'adulte sert de "miroir" sans critiquer, sermonner, ou juger. Il va refléter ce que l'autre ressent. Une fois apaisé, l'enfant sera prêt à entendre nos conseils et à parler.

La coopération, c'est-à-dire tout ce que l'on leur demande de faire ou de ne pas faire dans une journée : se laver, aller à l'école, se dépêcher, ne pas sauter sur le canapé. C'est le point de départ de nombreux conflits au quotidien. Mon fils ne veut plus se brosser les dents. Je vais mettre une petite note dans la salle de bain : "Coucou, je suis ta brosse à dents, je voudrais prendre l'air de temps en temps." C'est une façon de les amener à coopérer et non à obéir. (On coopère avec quelqu'un mais on obéit à quelqu'un) La coopération implique la compréhension de ce qu'on nous demande de faire.

Alternative à la punition. Pourquoi il faut changer ? Parce que la punition, ça ne marche pas ! Car elle n'a pas de rapport avec ce qui

s'est passé: le vélo est cassé; l'enfant est privé de goûter d'anniversaire avec sa copine! Il va juste être en colère contre son parent. On va plutôt chercher des "conséquences" qui ont un lien direct et qui permettront à l'enfant de faire face à ses responsabilités.

Encourager l'autonomie dès le plus jeune âge. Par exemple, lui laisser le choix de la couleur du pantalon. L'enfant est acteur, il n'est pas passif.

Compliment et estime de soi. La façon dont on complimente les enfants joue sur l'estime de soi. Il s'agit de remplacer les compliments évaluatifs par des compliments descriptifs c'est-à-dire que je décris ce que je vois et/ou ce que je ressens et c'est l'enfant qui va se complimenter. Si je rentre dans une chambre bien rangée, je m'exprime ainsi: "c'est agréable de rentrer dans une chambre bien rangée." L'enfant est tout fier, il a les yeux qui brillent. C'est un moteur pour l'estime de soi.

Aider les enfants à décoller les étiquettes qu'on leur a mis parfois très jeune. Si on répète du matin au soir à un enfant qu'il est lent, il ne va pas devenir plus rapide pour autant, mais montrer combien il peut être lent.

Le Dr Ginott a écrit: "*Tous les sentiments sont légitimes, les comportements ne sont pas tous acceptables*". Autrement dit, tu as le droit de ne pas aimer ton frère mais en aucun cas tu n'as

le droit de lui faire du mal. Quand on apprend aux enfants à exprimer leur colère sans taper, de manière respectueuse par des mots ou un dessin selon leur âge, ils n'ont pas ensuite de comportements inacceptables. L'adulte est un modèle pour l'enfant. L'adulte a lui aussi à exprimer sa colère sans faire de mal. S'il s'agit d'une dispute entre enfants, chacun est amené à s'exprimer. Pendant ce temps-là, les autres écoutent. Lorsqu'ils se sont "entendus", l'adulte leur dit: "*Je vous fais confiance, vous allez trouver votre propre solution*". Dans bien des cas, cela suffit. Ce n'est que si cela ne suffit pas ou qu'il y a danger, que l'adulte va faire une "résolution de problèmes". Mais dans 99 % des cas, l'adulte n'a pas à prendre parti, à imposer sa solution. La solution retenue par les enfants est celle qui convient à tous les enfants et non pas à un seul. Dès lors, il est beaucoup plus enclin à respecter la solution.

La méthode Faber et Mazlish ne change pas les enfants. Ce sont les parents qui changent leur façon de communiquer. Ce n'est qu'ensuite que les enfants évolueront dans leur façon de communiquer. En conclusion, si les parents ont des objectifs humains avec leurs enfants, il faut qu'ils utilisent des méthodes humaines.

¶ **Propos recueillis par**
Sandrine-Frédérique Durand



Sophie Benkemoun.

Adèle Faber et Elaine Mazlish participaient en tant que mamans, il y a plus de trente ans maintenant, à des groupes de guidance parentale animés par un psychologue pour enfants, le **Dr H. Ginott**. Elles sont restées dix ans auprès de lui et ont voulu mettre leur connaissance à la disposition d'un plus large public par l'écriture d'un premier livre: "Parents épanouis, enfants épanouis". Elles ont écrit cinq ouvrages dont "Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent" et "Jalousies et rivalités entre frères et sœurs" qui ont connu un succès international.

Les disputes chez Jeannette

Un article de Jeannette Toulemonde, maman de sept enfants, lorsqu'elle était dans le feu de l'action.



Quand notre petit cinquième est né, notre aîné avait sept ans. Cette "bande des cinq" a traversé la vie comme un vaisseau, accompagnée d'une flottille d'amis, cousins, voisins. Ils ont quitté le port depuis longtemps : ils ont aujourd'hui entre trente et quarante ans.

Heureusement nous avons un jardin. Celui-ci retentissait souvent des vociférations, certains de nos enfants ayant, comme leur mère, "la tête près du bonnet". Le nombre multipliait les causes de conflits.

Assez vite, je me rendis compte que quand j'intervenais, je me trompais toujours sur l'origine de la dispute, ce qui l'envenimait.

Je pris mon parti de les laisser régler eux-mêmes leurs différends, pensant que s'il y avait un blessé, un des petits viendrait bien me le dire. Il n'y en a jamais eu. Souvent, les jeunes voisins s'en allaient fâchés, jurant de ne plus jamais revenir. Une ou deux heures après, l'un des belligérants s'aventurait à pas de loup dans le "no man's land" et proposait une diversion. "*C'est l'amitié qui prenait le quart*", comme disait Brassens.

Parfois tout de même, j'intervenais avec force, soit par impatience, soit parce que cela devenait dangereux. Quand Jean-Louis a frappé Marie à coup de fourchette, je l'ai privé de foire. Ce qui n'avait rien à voir. Aujourd'hui encore, il le ressent comme une injustice. Quitte à punir, j'aurais dû le priver de fourchette.

A tous ceux qui nous demandent de parler des disputes, je veux d'abord dire ceci : nos en-

fants, depuis l'âge adulte, en ont terminé avec les conflits. Aucun d'eux ne songerait, je crois, à jalouser l'autre ou à lui chercher querelle. A chaque occasion possible, d'un bout à l'autre de la France, ils se retrouvent avec bonheur, parlent et rient sans fin, s'entraident. Je pense que les disputes d'enfants, et même la rancœur ou l'animosité de l'un d'eux par rapport à un autre n'engagent pas l'avenir.

Face à ces disputes, c'est à moi qu'il manquait quelque chose : un outil de communication.

Si je pouvais tout recommencer avec ce que j'ai maintenant ! Ce que j'ai de plus ? Un outil de communication afin, non pas d'intervenir, de juger, de séparer, de conseiller, de questionner, de gronder ou de punir, mais d'écouter le fauteur de troubles sans avoir à prendre parti, de lui refléter ses sentiments, ou du moins d'essayer, car si je me trompe je suis presque sûre qu'il me remettra dans le droit chemin en me donnant à son tour son vrai sentiment. Ce n'est pas important d'ailleurs qu'il me le donne, il suffit parfois que, sentant que j'essaie de le comprendre, il se l'exprime à lui-même. Car s'il a un problème, ce n'est pas de me l'avoir expliqué à moi qui est important, c'est qu'en me le définissant, il le découvre lui-même et qu'alors il soit capable de le résoudre tout seul. Parfois je peux penser que mon effort pour le comprendre de l'intérieur a été inutile, parce que je n'en vois pas tout de suite la conséquence. Mais qui sait ce qui se passe dans les cœurs ? Mon écoute lui a peut-être ouvert le chemin. Si je le respecte, je vais plus loin que dans l'écoute (à moins qu'il me demande une information, que je ne lui refuse pas). Et c'est au secours de l'attaquant que je vais aller. Car s'il a ouvert les hostilités, c'est



que l'attitude de l'autre lui posait problème.

Si je regrette d'être née trop tôt et de n'avoir pas connu ces choses, c'est parce qu'elles s'inscrivent à présent pour moi dans la ligne que j'essaie de suivre et qui m'a été tracée par Maria Montessori : le respect de l'enfant et de l'autre.

Sa proposition va assez loin pour lui laisser la responsabilité de ses choix, a foi en lui et l'estime capable de vaincre lui-même ses difficultés, ce qui ne veut pas dire que je l'abandonne, mais plutôt que je l'accompagne, que je comprends de l'intérieur ses besoins, pour l'aider à croître et non pour ma commodité personnelle.

L'autorité, et même la force physique, interviendront dans les cas graves : il était de bon sens d'empêcher mon fils déchaîné de poursuivre sa sœur avec une fourchette. Il y avait urgence.

Une autre solution d'urgence, chez les tout-petits, consiste à faire cesser une dispute qui s'envenime en proposant une diversion : enlever par exemple l'objet du conflit, un jouet qu'ils veulent tous les deux par exemple, et donner vite une occupation plus intéressante.

Mais c'est un moyen mineur, une solution de facilité qui s'appellerait vite manipulation, si l'on en abusait. De toute façon, elle sera vite inefficace quand l'enfant grandira et sentira qu'on le manœuvre.

Il reste que si la dispute reste dans les limites supportables, si elle ne nous gêne pas trop, laisser les enfants la résoudre entre eux me semble être une très bonne formule. Cela aussi, c'est leur faire confiance.

Il faut, de toute façon, avoir une bonne dose de philosophie, accepter le fait que les disputes sont inévitables, et que la qualité de notre famille n'est pas compromise parce qu'on y rencontre souvent des "chiens et des chats".

Mon amie Eliane a remarqué que les enfants qui n'ont pas eu le droit de se disputer sont timorés. Ils ont tout rentré à l'intérieur d'eux-mêmes.

Irons nous jusqu'à dire "vive la dispute" ?

¶ **Jeannette Toulemonde**

Mieux vaut une querelle bien sortie qu'une querelle rentrée, elle a plus de chance de se résoudre.

De la sympathie à l'empathie pour mieux les accompagner A l'école des intelligences relationnelles et émotionnelles (EIREM)

Isabelle Filliozat est psychothérapeute et auteure d'une dizaine de livres qui nous révèlent à nous-mêmes dans la dimension de parents que nous sommes devenus mais aussi à travers l'enfant de nos parents que nous sommes encore! Celle-ci a créé une "Ecole des Intelligences Emotionnelles et Relationnelles" car, précise-t-elle: "Si nous n'avons pas fait de grammaire émotionnelle, notre empathie envers l'autre ressemble davantage à de la sympathie!"

LA COMMUNICATION SELON ISABELLE FILLIOZAT

Le premier facteur générant une bonne communication est le non-jugement.

Condition sine qua non de rencontre. Un autre facteur concerne le positionnement de l'écouter: s'il se situe en "aidant", cela lui confère d'emblée la position haute de celui qui sait. C'est pourquoi à l'expression "relation d'aide", Isabelle Filliozat préfère le terme d'"accompagnant". Un autre élément générateur de bonne communication est la conscience de l'interaction. Une part de ce qui est vécu par l'autre a pu être générée par mon comportement.

"Tu es idiote!

– Il y a quelque chose que je n'ai pas compris dans ce que tu m'as dit tout à l'heure?"

Enfin il est important que les parents leur apprennent à communiquer avec des mots:

"De "Méchante maman", n'est-ce pas plutôt: "Je suis en colère?"

L'ORIGINE DES CONFLITS ENTRE FRÈRE(S) ET SŒUR(S) EST MULTIPLE

L'éclairage d'Isabelle Filliozat porte sur plusieurs aspects:

Il s'agit tout d'abord de faire le deuil des ententes cordiales espérées à la fois parce que le conflit structure les relations et qu'il est inévitable parce que les enfants se partagent le même territoire de vie et le temps des mêmes personnes importantes.

Certains conflits entre enfants sont de notre responsabilité.

Deux explications à cela:

En tant que parents, nous éprouvons des **préférences ou difficultés** vis-à-vis de certains de nos enfants. Ces sentiments sont normaux. Quand l'enfant dit: "Tu aimes plus mon frère que moi", notre tendance est de répondre qu'on les aime tous pareil. Non! Demandons-leur plutôt à quoi ils voient cela, comment ils en arrivent à cette conclusion. Car **les enfants recherchent la vérité** et risquent de construire des conflits pour la mettre en évidence! Et notre réflexe sera de sauver la "pauvre victime", alors que "la victime c'est celui qui ne se sent pas assez aimé", précise-t-elle. Il se peut aussi qu'il n'ait pas la capacité de dire: "Maman, tu ne m'aimes pas assez". Il va là encore mettre en place dans la relation avec ses frères et sœurs le conflit qu'il ne peut résoudre avec maman ou papa. Isabelle Filliozat pense que reconnaître qu'on n'aime pas ses enfants "pareil" est très culpabilisant si on ne sait pas que l'amour se restaure à tout âge.

Le conflit trouve aussi son origine sur le terrain des **différences d'âge** entre frères et sœurs.

Explication : un aspect naturel de la relation, c'est le mimétisme ou synchronie. Grâce aux neurones miroir présents dans le cerveau humain, l'enfant imite afin d'apprendre à se comporter. "J'en ai marre, il fait tout comme moi", dira le grand. Cela crée un premier conflit qui s'emboîte dans un autre, car le plus grand est amené, par ses propres neurones miroirs, à ressortir des comportements archaïques de petit alors qu'il a envie de grandir ! Pour faire stopper cette tentation de régression à l'intérieur de son cerveau qui l'angoisse, il tape, cogne, cherche à faire disparaître le petit.

COMMENT RÉSOUDRE LES DISPUTES

Faire un **travail intérieur**. Aller voir son psy, trouver un lieu qui donne des infos, permette de pleurer, crier, libérer ces émotions plus ou moins anciennes qui empêchent d'accéder à nos émotions d'amour et au contact profond avec notre enfant.

Un cheminement peut durer trois séances, trois mois, cinq ans selon l'objectif et les besoins de chacun.

Pratiquer **l'outil de la médiation**.

Dans le simple fait de permettre à chacun de se dire et d'être entendu, une empathie naturelle va naître qui permettra de résoudre le conflit.

– *Timothée, qu'est-ce que tu veux dire à Alexandre?* Réponse de Timothée

– *Alexandre, qu'est-ce que tu as compris de ce que*

Timothée a dit? Réponse d'Alexandre

– *Timothée, est-ce que c'est bien cela?*

Si Timothée dit oui, on se tourne vers Alexandre et on pose les mêmes questions.

Mais le conflit va peut être se retourner sur moi parent, car l'enfant va soudain dire : "En vrai, maman, c'est parce que toi, tu...!"

– **Etre prêt alors à se remettre en cause** sans négliger pour autant la part liée à l'école, les copains ou un passé plus lointain.

– S'il ne parle pas et donne des coups, c'est qu'il ne sait pas exprimer son problème affectif par des mots. *Est-ce que je laisse suffisamment d'espace à mon enfant? Est-ce que j'écoute vraiment? Quel est le message qu'il tente de me faire parvenir?* L'enfant qui a des émotions et ne les exprime pas aux bonnes personnes, les exprime à son frère et à sa sœur !

Responsabilité et interactivité, c'est à cela que s'intéresse l'EIREM.

Car entre deux personnes, il n'y a pas le problème de l'un et le problème de l'autre, mais à chercher à comprendre comment cela fonctionne entre eux. Pour cela, l'empathie somatique permettra de ressentir par une présence corporelle à soi-même ce qui se passe chez l'autre. Ce phénomène naturel s'apprend. Il permet de ne pas être épuisé par l'écoute des douleurs d'autrui, et donne des clés pour mieux accompagner.

¶ **Propos recueillis par Odile Anot**



Isabelle Filliozat.

A la fois école de communication et école de développement personnel, à l'EIREM, **Isabelle Filliozat** propose un travail à partir de ces deux axes indissociables et fondamentaux. Dans le cadre de la formation de futurs praticiens en relation d'écoute, en psychothérapie ou pour des formateurs en relations humaines, son école propose à chacun d'acquérir des outils émotionnels et relationnels applicables en famille et dans leur métier. L'école est encore toute jeune, mais accompagne déjà une centaine d'élèves par an.

Quand le message “je” résout bien des conflits

Les ateliers Gordon

Formatrice “Gordon Parents” depuis sept ans à Paris, Nathalie Reinhardt, maman de deux filles de 11 et 8 ans, est “tombée dans la marmite” à l’issue d’une formation conseillée par une amie. Elle a eu envie de faire connaître à d’autres cet outil qui l’a énormément aidée et a suivi la formation diplômante (16 jours + supervision) tout en mettant en pratique chez elle cette méthode comportementale afin d’en être un témoin crédible.

LA COMMUNICATION SELON GORDON

Nous vivons des relations que nous souhaitons sauvegarder, tout en restant deux personnes distinctes avec des besoins propres et le droit de les satisfaire. La communication doit donc permettre de tisser ce lien en faisant connaître son besoin et en découvrant celui de l’autre. Comment faire ?

Lorsqu’il y a une difficulté dans la communication, il est utile de savoir **à qui appartient le problème**. Pour cela je vais vérifier si je suis ou non dans l’acceptation de ce qui se passe. Autrement dit, suis-je dans le “vert” (Tout va bien pour moi) ou suis-je dans le “rouge” (le “rouge” apparaît dès que l’on n’est plus dans le “vert”) ? Ma fille est affalée devant une série télévisée. Je pense : *“Elle a un problème, elle va rater son examen”*, alors qu’elle se détend ! Je suis dans le “rouge”, c’est moi qui ai le problème, pas elle. Je peux lui dire alors : *“Tu es très détendue sur le canapé, je suis embêtée car tu as un examen important qui t’attend”*.

Savoir qu’il existe quatre situations relationnelles est éclairant :

Le problème appartient à l’autre, je me mets en attitude d’écoute active, empathique, au cœur de la démarche de Gordon et j’accompagne la résolution du problème de l’autre.

Le problème m’appartient, je vais m’affirmer par le message “Je” de confrontation. Je décris le comportement en étant factuel, j’exprime ce que je ressens et les conséquences que le comportement de l’autre a pour moi.

Le problème appartient à moi et à d’autres, c’est que derrière l’acte il y a un besoin fort pour chacun, on est tous dans le “rouge”. (Processus décrit page 35)

La communication va bien, c’est le moment de transmettre des messages “Je”, des messages de révélation de soi, d’appréciation d’eux, de prévention aussi, pour enrichir la relation.

L’ORIGINE DES DISPUTES

Pour Gordon, les disputes sont une invitation à prendre sa place afin d’accompagner ses enfants, arrêter de faire les pompiers, fuir ou juger l’un ou l’autre. C’est une invitation à croire que nos enfants peuvent régler leurs problèmes par eux-mêmes.

Il existe deux grandes familles de conflits :

Conflits de valeurs : le comportement de l’autre choque une de mes valeurs et me crée un ressenti désagréable dont les conséquences pour moi sont floues :

“Elles se sont mises d’accord pour se faire un piercing” ou *“Il ne range pas sa chambre”* ou *“Il veut arrêter le piano”*.

Conflits de besoins : le comportement de l’autre a une conséquence concrète directe sur moi qui génère en moi un ressenti désagréable : *“Ils tapent sur des tambours”* ou *“Elle*

me réveille tous les matins à 6h”. Dans le premier cas, Gordon propose divers procédés afin de régler les conflits de valeurs ; ils vont de l’acceptation au refus de la valeur de l’autre avec le risque de bloquer la relation.

Idéalement en démarche Gordon, c’est la médiation qui prévaut, jusqu’à un certain point. Car si j’ai un jugement ou une conviction profonde vis-à-vis de ce qui se passe, je vais être authentique : “Voilà mon avis”. Faire semblant d’être neutre équivaut à manipuler. La méthode de résolution des conflits est un outil qui oblige à l’authenticité.

Si je me situe en tant qu’agent médiateur, c’est croire que les enfants sont capables de régler leur problème par eux-mêmes.

“Ma sœur m’a piqué ma robe alors que j’en ai besoin”. Celle qui s’est fait prendre sa robe a-t-elle besoin d’avoir la robe ou d’être belle ? Et celle qui a emprunté la robe a-t-elle besoin d’avoir la robe de sa grande sœur ou de se sentir “grande” ?

En remontant à la genèse du besoin, on sort du conflit et on ouvre à des solutions nouvelles.

On laisse toute latitude à l’enfant, on ne lui fait pas de demande, on ne lui donne pas de solution. On dira plutôt : “Quelles solutions pouvons-nous trouver qui répondent à vos deux besoins ?”

On distingue besoin et solution :

Si un enfant dit à sa sœur : “J’ai besoin de prendre ton vélo ce soir pour aller chez Marine”,

ce n’est pas un besoin qu’il évoque mais une solution qu’il a trouvée. S’il cherche le besoin et exprime : “Je veux pouvoir travailler mon devoir pour être sécurisé”, on est maintenant au cœur du réacteur, on n’est plus dans le conflit du vélo à emprunter mais dans la recherche de solutions qui permettront à cet enfant d’être sécurisé. Il s’agit de mettre un mot sur le ressenti et de trouver le besoin qui se trouve derrière. Pourquoi dire aux enfants en dispute : “Vous ne devriez pas vous énerver !” L’émotion est là, elle n’est pas discutable !

COMMENT RÉSOUDRE LE CONFLIT FRATERNEL

Gordon propose une démarche spécifique :

- Poser le problème en termes de besoin : moi, toi, lui, elle... Ton besoin à toi, c’est ça, est-ce que tu peux me dire le besoin de l’autre ?
- Rechercher des solutions, les énumérer, sans censurer ou juger les idées
- Evaluer les propositions
- En choisir une ou la créer à partir de plusieurs
- Mettre un plan d’action en place
- Evaluer a posteriori comment cela se passe.

Gordon, c’est une démarche pragmatique qui permet de s’affirmer, de s’écouter, de pratiquer une résolution de conflit grâce à un vrai mode d’emploi de la communication, accessible aux parents en quelques demi-journées.

¶ Propos recueillis par Odile Anot



Nathalie Reinhardt.

Thomas Gordon, élève de Rogers a été précurseur en transmettant dès les années 60 des outils afin que les parents communiquent mieux avec leurs enfants : l’écoute active, le message “Je” et la résolution “gagnant-gagnant” des conflits furent trois propositions universellement utiles et qui ont aidé plusieurs générations de parents. Et qui ne connaît pas son best seller : “Parents efficaces” !

Entrer dans le monde de l'autre et mieux communiquer avec lui

La Programmation Neuro linguistique

Père de quatre enfants, Eric Derobe vit avec sa famille à Rennes et est un passionné du travail autour du développement et des relations humaines. Formé notamment à la Programmation Neuro Linguistique (PNL), il utilise cet outil dans le cadre de son métier de formateur.

Il s'investit dans la gestion de conflit en particulier dans le centre de formation des fonctionnaires territoriaux, où il travaille auprès du personnel en relation avec les enfants (cantine, administration...).

LA COMMUNICATION SELON LA PNL

Pour Eric Derobe, c'est évident, la communication prend une place primordiale dans la PNL et en particulier "l'écoute active" : *"Un des principes de base de la PNL est que chacun se situe dans un monde différent selon ses sensibilités, sa façon de percevoir son entourage et vivre les événements. Nous avons l'impression d'être dans le même monde, mais il y a de nombreux filtres (culture, éducation, etc.) qui font qu'on est dans un autre monde"*. Le monde dans lequel se situe la personne, va ainsi définir sa façon de communiquer.

La PNL s'intéresse particulièrement à ce qu'elle appelle la "synchronisation" : *"C'est-à-dire que vous entrez dans le monde de votre interlocuteur en vous mettant dans la même posture physique ou en essayant de voir dans son non-verbal ce que vous pouvez reprendre pour mieux comprendre son monde (la respiration, la voix, etc.). L'idée, c'est de rentrer*

dans son monde puis ensuite de l'amener dans le vôtre."

Ce qu'Eric Derobe pratique le plus souvent en cas de dispute entre enfants, c'est l'écoute : *"Pour moi, c'est fondamental, il s'agit de vraiment essayer de comprendre quel est le monde de l'enfant. Et il faut absolument rester neutre ! Dans la mesure du possible, essayer de donner autant d'écoute à l'un qu'à l'autre. En tant que parent, il s'agit de faire comprendre que les frères et sœurs veulent parfois la même chose mais qu'on n'a pas forcément la même façon de le vivre. Il est alors important de le respecter et de trouver un chemin commun. Quand une négociation s'engage entre les parties, le parent en tant que médiateur reformule les propos de façon positive pour rechercher quelle est l'intention positive de chacun."*

CONFLITS ET DISPUTES ENTRE LES ENFANTS

Pour Eric Derobe, on peut être frère et sœur, être issus de la même éducation, vivre dans la même maison et pourtant avoir un ressenti différent. Par exemple, l'un est plutôt auditif, l'autre visuel, l'un ordonné, l'autre pas du tout, etc.

On pense alors à la situation "type" vécue en famille : une dispute à cause du rangement. Le frère laisse traîner les choses et la sœur ne supporte pas le désordre. *"Si tu ne ranges pas tes affaires, je ne peux pas vivre dans ce foutoir !"* Son frère renchérit : *"Mais qu'est-ce que ça peut bien faire que je laisse traîner cela ? Ce qui est important, c'est qu'on soit bien tous les deux, c'est juste un peu vivant, le désordre"*. *"C'est ainsi que naissent des conflits entre frères et sœurs, analyse Eric Derobe, parce que notre attention aux choses qui nous entourent n'est pas la même."*

Dans une situation de dispute, l'idée de la PNL est de réfléchir à ce qu'on peut faire pour changer la situation."

COMMENT AIDER NOS ENFANTS À SORTIR DU CONFLIT FRATERNEL ?

Père de famille, Eric Derobe, réagit de façon positive lorsque tombe la question de l'aide que peuvent apporter les parents à leurs enfants en dispute. Il évoque la notion d'"ancrage". Lors d'une situation conflictuelle, il peut être important de créer un **ancrage positif** où les enfants se retrouvent dans un souvenir agréable qui les rassemble.

Il y a aussi la technique de communication non-verbale, ajoute Eric Derobe: "le parent montre alors par le non-verbal qu'on peut se retrouver au calme et que la fratrie n'a pas besoin d'aller vers la colère ou la dispute, mais qu'il est possible de garder une ambiance de dialogue entre eux." Une posture posée, l'instauration du silence par des paroles calmes aident le parent à faire transparaître une ambiance tranquille.

Eric Derobe évoque aussi la technique de médiation en PNL qu'on appelle "*retour aux valeurs fondamentales*". C'est-à-dire on pose aux enfants la question: De quoi as-tu besoin? Pourquoi c'est important pour toi? On remonte ainsi jusqu'à un endroit où il y a communauté des pensées!

Un exemple d'accompagnement: "Qu'est-ce que tu as entendu dans ce que Clarisse disait?"
"Elle veut que je la laisse tranquille dans sa chambre."

"Et toi, de quoi as-tu envie maintenant?"

"J'ai envie de jouer avec elle."

"Clarisse, tu as entendu ce qu'Arthus disait, il a envie de jouer avec toi."

"Je comprends, mais moi je voudrais être tranquille."

Eric Derobe analyse: "Là, on trouve un terrain de médiation assez classique et on va simplement entendre ce que l'autre ressent et qu'il le reformule. Cela permet de bien comprendre ce que l'autre a voulu dire. Et ensuite on peut élever le débat sur les besoins fondamentaux que chacun a: "est-ce que tu peux comprendre que Clarisse a besoin d'être chez elle? Et toi quand on rentre dans ta chambre, qu'on s'installe chez toi, tu apprécies cela?"

On peut parler ainsi avec les plus petits sur différents aspects de respect des affaires ou de place, etc.

L'idée d'origine de la PNL est de se rendre compte que chacun ressent son entourage d'une autre façon, on vit tous dans un autre monde. La PNL ouvre le dialogue en apprenant à réaliser une "écoute active" pour mieux comprendre la perspective de chacun.

¶ **Propos recueillis par Florentine Witz**



Eric Derobe.

La Programmation Neuro Linguistique est un ensemble d'outils qui aident à la communication aussi bien avec les autres qu'avec soi-même. Née dans les années 1970 en Californie, à la suite d'une rencontre entre le mathématicien **Richard Bandler** et le linguiste **John Grinder**, la PNL est devenue une aide précieuse dans la compréhension des relations humaines.

L'idée d'origine est de se rendre compte que ce qu'on voit est une image subjective de la réalité mais n'est pas "la" réalité – chacun est alors dans son monde et doit s'ouvrir au monde de l'autre pour le comprendre.

Vivre un échange qui me change vraiment

Personnalité et Relations Humaines

Brigitte Daunizeau est maman de deux garçons de 15 et 18 ans. Mère au foyer pendant douze ans, elle a été présidente d'une association qui propose de l'écoute aux femmes en difficulté. Formatrice PRH depuis 2004, elle explique: "Quand mes enfants sont nés, j'ai eu un déclic: surtout ne pas reproduire ce que j'avais moi-même vécu dans ma propre enfance. Je me suis alors engagée dans la démarche PRH". Elle aime particulièrement proposer les formations à la parentalité car, exprime-t-elle: "C'est un grand bonheur d'apporter à nos enfants le terreau dont ils ont besoin pour grandir."

LA COMMUNICATION POUR PRH

Communiquer, c'est accepter de m'engager dans "un échange qui me change"! dit un autre formateur PRH.

Un jour mes deux garçons se disputaient. J'ai entendu le plus jeune hurler. L'aîné me dit: "Il n'a pas mal, je ne l'ai pas touché, il crie parce qu'il veut que tu me grondes". Ce à quoi le plus jeune rétorque: "Je n'ai pas mal; je hurle parce que j'ai peur!". A ce moment-là, quelque chose s'est passé: le plus grand a réalisé que le petit avait peur de certains de ses gestes et il est passé de la colère à l'empathie et à la compassion envers son petit frère.

LE CONFLIT, LA DISPUTE ENTRE FRÈRES ET SŒURS

Dans un conflit, il y a ce que je vois et ce que je ne vois pas. Un frère et une sœur jouent ensemble, l'un des deux a une idée, cela contrarie

l'autre car il a besoin de suivre un parcours et des règles prévus ensemble, tandis que l'autre est dans sa potentialité créative. Chaque enfant a des potentiels (dons relationnels, créativité, intelligence vive, intuitif des autres, leader, généreux, etc.) et une aspiration à exister en tant qu'être singulier.

Lors d'un conflit, la question à poser est celle-ci: Y a-t-il un potentiel qui ne peut émerger ou un besoin? Ce besoin est-il normal ou excessif? Quel est-il?

PRH définit un certain nombre de **besoins** chez l'enfant:

- Le besoin d'être reconnu, apprécié par les personnes qui sont importantes pour lui, aimé pour lui-même (il n'est pas au milieu de la fratrie, on lui consacre du temps...)
- Le besoin de sécurité (il hurle car il a peur)
- Le besoin d'être respecté dans son étape de croissance (je ne lui demande pas des choses au-dessus ou en-dessous de son âge)
- Le besoin d'apprentissage
- Le besoin d'être aidé à devenir lui afin de s'insérer dans la société à partir de son potentiel
- Le besoin d'être accompagné dans sa souffrance par des parents suffisamment solides

Le travail du parent, dans le conflit, sera de distinguer ce qui est de l'ordre des besoins normaux (besoin de bouger) ou excessifs (envie de mordre) ou de l'ordre d'une potentialité en devenir (envie de danser).

SORTIR DU CONFLIT

Les conflits sont des occasions de grandir. Elles sont à vivre comme une chance de mieux comprendre l'enfant et pour l'enfant l'occasion d'apprendre à mieux se connaître. Deux enfants se chamaillent. Si l'adulte se

sent assez solide intérieurement, il décide de rejoindre un lieu neutre et bienveillant en lui et aura le rôle de conciliateur afin d'aider les enfants à mettre des mots sur ce qu'il perçoit des mouvements intérieurs des enfants. Il crée un climat d'écoute pour que chacun puisse s'exprimer et être écouté afin que ça bouge en chacun d'eux.

Pour accompagner l'enfant (ou le groupe d'enfants), PRH propose aux parents **trois axes de travail personnel**.

Développer la solidité d'être : le parent apprend à connaître ses forces, à découvrir "la maman", "le papa" qu'il est avec ses potentiels et ses limites. Etre solide, cela veut dire connaître ses points d'ancrage en soi et être capable de décider de rejoindre ce lieu de calme intérieur. Autrement dit: je ne suis pas dans "ma sensibilité", je ne crée pas plus d'énerverment à l'énerverment déjà là. Si l'adulte n'est pas en mesure de prendre cette décision, alors mieux vaut ne pas rentrer dans la mêlée et déléguer si possible.

Développer la maturité affective : elle s'exprime par le regard que je pose sur l'autre et qui ne s'arrête pas à l'apparence. Cette formatrice PRH précise que nous avons tous en nous cette capacité à aimer, mais tous, nous avons vécu des blessures affectives et

avons des manques qui nous entravent, nous ligotent. En être conscient, c'est cesser de se laisser mener par cela, de projeter sur nos enfants nos propres manques afin de leur offrir un terrain le plus neutre possible. "Car l'histoire de mon enfant n'est pas la mienne...", rappelle-t-elle tout en soulignant une composante essentielle à notre engagement de parent: "Je ne peux pas accompagner mes enfants sur un chemin que je n'ai pas parcouru moi-même."

Apprendre à décider en accord avec soi :

Sortir du conflit revient à trouver un chemin en accord avec chacun d'eux et dans le respect de l'adulte aussi. La décision aura du sens par rapport aux règles et valeurs de la famille.

"On apprend ainsi à prendre des décisions ensemble, c'est un grand pas pour leur vie future dans laquelle ils auront sans arrêt à prendre des décisions."

L'accès à l'intériorité et la croissance des personnes sont à la pointe de la démarche proposée par **PRH**. Les personnes vivront une autoformation accompagnée et à la carte. Cela peut aller du coaching dans la traversée de difficultés précises et ponctuelles jusqu'à une restauration en profondeur.

¶ **Propos recueillis**
par **Armelle Girard**



Brigitte Daunizeau.

André Rochais, fondateur de PRH (Personnalité et Relations Humaines), d'abord enseignant, reprend des études de psychologie et de sociologie pour se tourner vers la formation des adultes, il est alors très vite rejoint par la psychologie humaniste développée par Carl Rogers dans les années 60. Il crée un organisme de formation et de recherche qui met à jour une vision originale de l'homme en croissance et une pédagogie qui repose sur l'analyse des sensations. Le cursus de formation du formateur PRH est double : formation à l'animation et à l'accompagnement individuel. L'offre se décline dans les domaines de la connaissance de soi, le langage des émotions, la prise de décision, le couple, l'éducation, la vie professionnelle, lors de stages de un à cinq jours.

Et maintenant, qu'est-ce que je fais avec tout ça?

Pour qu'il reste quelque chose de votre lecture, nous vous invitons à regarder comment vous vous y prenez et comment vous pouvez progresser.

Vous pouvez répondre en couple ou avec les enfants ou en rassemblant plusieurs parents chercheurs.

1 Jusqu'à présent, comment je m'y prends pour gérer les difficultés relationnelles dans ma propre fratrie ou dans la fratrie de mes enfants?

– Autrement dit: Quels sont "mes outils à moi" et qui marchent?

- pour accompagner mes enfants dans leurs disputes sans me disputer avec eux à mon tour?

- pour gérer mes propres différends avec mes frères et sœurs devenus adultes?

– Sur quelles difficultés je bute le plus souvent?

2 Qu'ai-je appris de neuf en découvrant ou redécouvrant ces approches?

- A propos de la communication

Dessin de Clairelise Chobelet
clairelise-chobelet.com



- A propos de l'origine des disputes

- A propos des conditions de leur résolution

- Dans ce que je viens de lire, avec quoi ne suis-je pas d'accord?

3 Quelles pistes m'attirent et me semblent accessibles (réalistes) à mettre en place dès maintenant? Qui ou quoi peut m'aider?

Chers lecteurs

Si vous voulez nous transmettre votre travail, n'hésitez pas, nous vous répondrons dans la mesure du possible.

Si vous avez l'expérience d'un autre outil qui vous aide ou vous a aidé, transmettez-le à la rédaction afin de prolonger cette mise au banc d'essai.

Nous vous en ferons part dans nos prochains numéros.

La rédaction

Les ateliers Faber et Mazlich:

www.latelierdesparents.fr 01 48 83 15 74

L'école des Intelligences Relationnelles et Emotionnelles:

www.filliozat.net 04 42 92 26 62 88

Les ateliers Gordon:

www.ateliergordon.com 09 65 19 43 26

La communication Non Violente:

www.nvc-europe.org/France 06 13 51 45 87

L'école de formation humaine

Personnalité et Relations Humaines:

www.prh-france.fr 09 75 61 42 87

L'école de Formation à l'Analyse Transactionnelle:

www.analyse-transactionnelle.org 03 20 40 70 10

Le centre de Formation Reliance, méthode ESPERE®:

centrereliance.com 04 76 85 12 12

L'institut de Formation à la Programmation

Neuro-linguistique:

www.pnl.fr 02 99 60 89 29

NDLR.Tél. aux heures de bureau

Témoignages

► J'ai un frère de quatre ans mon cadet.

Mes souvenirs d'enfance avec lui ne sont que colère, bagarre et frustration. J'avais le sentiment que mes parents prenaient toujours son parti et que quoi que je fasse et à tous les âges (encore maintenant) c'est lui "le petit" et c'est moi "la grande". Bien sûr, ce sentiment est très subjectif, mais empreint de ce que j'ai pu, peut-être, ressentir quand il est venu au monde? Aujourd'hui, nos relations sont assez distantes. Je prends sur moi bien sûr, mais quand on est ensemble, il m'énerve très rapidement. Ce sentiment vient de mon ventre et je n'arrive pas trop à le comprendre. Je suis pour la paix familiale, je reste calme. Chez lui, j'apprécie quand même sa grande sensibilité et sa relation proche de la nature. Nous avons cela en commun et nous le tenons de notre père qui nous a toujours emmenés dans la nature, par tous les temps.

¶ Clothilde (Paris)

Ce matin, mes deux petites étaient assises ensemble à leur petite table et ont partagé

les mêmes feutres pendant trente minutes! Pour une maman, ces moments sont magnifiques! J'ai pu faire ma petite toilette en paix et j'étais heureuse de voir que peut-être leur relation ne prendrait pas le même chemin que celle que j'ai connue. Des disputes bien sûr, mais aussi de longs moments de jeu ensemble, plein de choses partagées qui, j'en suis sûre, les lieront. Et aussi la chance d'être à deux pour supporter les nerfs variables de leur maman, si difficile parfois. Oui, quelle chance qu'elles puissent se réfugier dans leur petit monde à elles deux quand maman n'a plus de patience et dit des bêtises...

¶ Nathalie (Haut-Rhin)

► "Enervement de l'enfant-bêtise-cris ou punition-pleurs".

Je fais tout mon possible pour désamorcer les crises. Jamais son père ni moi n'avons frappé, mais il nous pousse parfois tellement à bout (surtout depuis qu'un petit frère est né) que nous sommes parfois très démunis. Comment éviter la colère, les cris, les "au coin", voilà ce que j'aimerais vrai-



ment apprendre. Je serais personnellement intéressée par des informations approfondies sur “l'éducation sans violence”, sur les choses à savoir pour essayer de ne plus tomber dans le cercle vicieux.

¶ Inès

➤ **Quand les parents ne sont pas d'accord sur l'éducation**, même si on peut imaginer une richesse, je dis que c'est encore plus dur, car les enfants se rangent du côté qui les arrange et c'est la discorde.

¶ Clothilde (Indre)

➤ **Nous avons deux filles de 4 et 2 ans.** Ce que nous constatons au fil du temps, c'est qu'à partir du moment où chacune trouve sa place au sein de la famille et auprès de nous, les relations entre elles sont sereines. Bien sûr, nous sommes heureux de voir leur complicité, mais nous pensons qu'elles ne sont pas obligées de s'aimer, simplement parce qu'elles sont sœurs.

¶ Stéphanie (Morbihan)

➤ **Nous dormions dans la même chambre. J'étais celle entre les deux sœurs.** L'une des deux, la plus jeune, avait peur parfois de s'endormir et je lui donnais la main d'un lit à l'autre pour l'apaiser. Dès que je la lâchais pour trouver ma place dans mon lit et m'endormir, elle disait: “J'dors pas!” L'autre dormait en respirant fort, ce qui avait le don de m'agacer. Aussi, je me vengeais tant bien que mal: j'avancais doucement dans le noir en rampant et quand j'étais près de son lit, je criais “beuh”, ce qui avait le don de lui faire peur et de la mettre en colère. Exactement ce que je cherchais pour prendre ma revanche, de ne pas avoir un espace rien qu'à moi, ce dont elle n'était nullement responsable. Nous étions tenues de nous aimer. Mais cela m'était impossible vu que ma sœur aînée et moi-même avions des caractères radicalement opposés: autant elle était calme,

autant j'étais agitée. Lors de vacances, nous devions dormir ensemble dans le même lit; je tentais de dormir par terre, ce qui consternait mes parents. J'aurais voulu dire “non, je ne l'aime pas, j'aime mille fois mieux mon cousin” avec qui je jouais sans lassitude aucune, des années durant. J'aurais ainsi eu droit d'être en vérité et du coup j'aurais appris la différence dans la fraternité en toute authenticité plutôt que dans l'incompréhension et le refoulement. Cependant, comme mon enfant s'eut été appauvri sans elle!

¶ Elodie (Brest)

➤ **Pour les aider à vivre ensemble, je leur rappelle qu'ils sont frères**, qu'ils “doivent” s'aimer, car ce qui les unit est plus fort que de la simple amitié. Je leur dis de partager, j'essaie de passer du temps individuellement avec chacun d'entre eux, pour le plaisir, mais aussi pour qu'ils ne soient pas jaloux.

¶ Clothilde (Indre)

➤ **Il n'y avait qu'un chausson aux pommes pour trois.** Je leur ai affirmé que j'étais quelqu'un de juste. Il me fallait le prouver. Ils sont allés chercher le pèse-lettre et j'ai coupé en trois parties en m'appliquant. A la pesée, chacune pesait pile 45 grammes. On a tous été soufflés!

¶ Elodie (Finistère)



Ce lien qui nous unit



“Il y a peu de groupes humains qui reconnaissent à leurs membres le droit de l’originalité, c’est-à-dire le droit de s’écarter des normes et des valeurs communes. Les groupes ont tendance à étouffer toute velléité de singularité. Dès lors le choix paraît clair : si l’individu veut s’inventer, être lui-même, se réaliser, il n’a d’autre alternative que de se soustraire à l’influence du groupe [...] Il quitte son groupe d’appartenance dans le but de rejoindre son groupe de référence, c’est-à-dire le groupe social ou professionnel qui répond à ses aspirations dans lequel il espère être admis.”

¶ Michel Lacroix

Se réaliser. Petite philosophie de l’épanouissement personnel, Laffont 2008

Qu'est-ce donc qu'être frère et sœur ?

Père de deux filles, et grand-père de cinq petits enfants, Bernard Descampiaux a accompagné durant 25 ans, dans le cadre de l'organisme PRH (Personnalité et relations humaines) de nombreuses personnes dans leur cheminement de croissance, incluant la dimension thérapeutique.

Aujourd'hui, il se présente ainsi : "Je demeure passionné par la recherche sur l'homme et les conditions de son développement, non par une approche théorique, mais par l'observation de la réalité de tout un chacun, dont il est possible de tirer un enseignement pour bien vivre chaque étape de l'existence". Conseiller ponctuel pour L'Enfant et la Vie, nous avons, cette fois, fait appel à toute son expérience afin qu'il écrive pour nous sur le sujet des liens fraternels.



Bernard Descampiaux

“Qu'est-ce donc qu'être frères et sœurs ?”, me demande-t-on. La réponse pourrait être simple, c'est avoir des parents communs. Mais cette situation appa-

remment simple cache bien des complexités, notamment dans les modalités relationnelles, autant dans l'enfance qu'au long de la vie, dans la mesure où chaque enfant se retrouve dans une situation totalement obligée, imposée en dehors de lui. C'est bien connu : *“On ne choisit pas ses parents, on ne choisit pas sa famille...”*



(Maxime Le Forestier), et cependant nous aspirons à des relations libres et choisies avec ceux-ci.

Entre contraintes asservissantes, liberté absolue ou absence de communication, vis-à-vis d'eux, comment trouver le positionnement juste ?

Mais reprenons d'abord l'essentiel.

C'EST UN LIEN DU SANG*

Établissons une première distinction entre le lien du sang parental et celui entre frères et sœurs.

Le lien du sang parental génère une dynamique de développement. Il crée une dépendance éducative. La survie des nourrissons est entre les mains des parents, de la mère en particulier. Le bon développement

* L'article n'évoquera pas la situation des enfants adoptés, ou d'autres formes de filiations, ce qui nécessiterait des développements spécifiques qu'il n'est pas possible de faire en quelques lignes.

de l'enfant sera conditionné par la qualité des aptitudes éducatives des parents. L'enfant, plus ou moins consciemment, peut en comprendre l'intérêt pour sa vie et son avenir, en ressentir les effets bénéfiques pour son épanouissement, même s'il aura du mal à accepter le lot de contraintes, de frustrations et même de souffrances que ce cheminement peut comporter.

Le lien du sang entre frères et sœurs crée une appartenance non choisie. Obligée. Il n'est pas si évident qu'il soit d'emblée particulièrement passionnant pour l'enfant de voir débarquer un jour cet intrus à la maison. Le frère, ou la sœur, vient nécessairement bousculer un ordre établi. Certes, les naissances successives peuvent se passer dans une relative harmonie d'accueil du petit frère ou de la petite sœur, il n'en reste pas moins que ce lien va s'imposer à l'aîné, puis aux autres éventuels frères ou sœurs. C'est inéluctable.

Il faudra donc nécessairement composer avec ce lien du sang. Même si on veut le renier par déni, parce que le relationnel est difficile, voire très perturbé, ce lien demeure une réalité "objective" au sens qu'on ne peut pas faire qu'il n'existe pas ou plus.

On peut haïr son frère, il demeure son frère dans un présent continué. On peut rompre une amitié, la renier. On ne peut pas dénouer un lien de sang.

C'est: A la vie, à la mort!

Est-ce une bonne ou une mauvaise chose qu'il en soit ainsi? Nous y reviendrons.

Établissons une deuxième distinction entre le lien qui nous unit et la relation qui s'établit.

Nous venons de le voir, le lien du sang crée une appartenance non choisie. Je n'ai donc pas de véritable pouvoir sur son existence.

En revanche, la relation est beaucoup en mon pouvoir. Certes, dans la plupart des situations ordinaires, je suis contraint de vivre dans ma famille, c'est-à-dire au milieu de mes frères et



sœurs. La promiscuité m'est imposée, mais le mode relationnel que j'entreprendrai dépend en grande partie de moi, au moins à 50 %. L'autre moitié dépendant du vis-à-vis. (Évidemment, dans la phase éducative, la qualité relationnelle entre frères et sœurs dépendra aussi en très grande partie de l'attitude des parents dans la gestion de la fratrie. Ils ont là un rôle éminent, mais c'est une problématique que nous n'aborderons pas dans le cadre de cet article.)

Si je ne peux rompre le lien, je peux vivre une absence de relations avec mon frère ou ma sœur. Mais aussi je peux vivre totalement l'inverse, une relation soudée, indéfectible, excessivement complice, quasi fusionnelle. Je peux être en rejet total d'un de mes frères, et en symbiose forte avec une de mes sœurs. Bref, au plan relationnel, tout les cas de figure sont possibles ! Comme dans la vie relationnelle en général.

Peut-on alors en conclure que la relation entre frères et sœurs n'a guère de spécificité par rapport au champ des autres relations, tels que les camarades de classe, les amitiés d'enfance, le ou la meilleur(e) ami(e) de l'adolescence, les solides amitiés de l'âge adulte, la fidélité aux liens choisis et construits, etc. ?

Intuitivement au moins, nous savons bien que ce n'est pas tout à fait la même chose.

Le concept même de **fraternité**, de sentiment fraternel, représente une valeur assez largement répandue dans les sociétés humaines.

La fraternité est une sorte de solidarité absolue, indéfectible : Tu peux compter sur ton frère ! Ne parle-t-on pas de "frère d'armes", comme de quelqu'un sur qui l'on peut compter en toute circonstance, qui ne nous laissera pas tomber dans la pire des situations, qui risquerait même sa vie pour nous ? Et celui qui

trahit sera appelé "faux frère".

"Tu es pour moi comme un frère", dira-t-on pour signifier des sentiments d'intense confiance, d'engagement à l'entraide, de pacte solidaire, de réciprocité d'aide et assistance dans l'adversité, etc. C'est dire à quel point les relations entre frères et sœurs sont fortes, parfois difficiles et houleuses, parfois très complices, mais généralement toujours complexes.



C'EST UNE RELATION FORTE

C'est une relation qui n'indiffère personne, même si par déni, on peut y être insensible. Le frère, la sœur, est toujours quelqu'un d'important et qui le demeure au long de la vie, que ce soit dans un relationnel effectif ou par la place qu'il occupe en nous.

Dans l'adversité, une fratrie peut se resserrer énormément pour faire face et traverser l'épreuve subie. À l'inverse, elle peut se déchirer, générer des haines brûlantes, un frère, une sœur peuvent être source de souffrances intenses, qui peuvent marquer pour la vie et beaucoup perturber l'existence. (Rivalités fratricides, jalousies vis-à-vis du frère qui a réussi, de la sœur "plus chouchoutée", problématiques d'incestes, vieux conflits d'enfance irrésolus, immaturité affective faute d'une prise d'autonomie en regard d'un frère/sœur dominateur/trice, etc.).

Bien évidemment la fratrie n'est pas uniquement vouée à des relations difficiles ! Il s'y développe des relations de solidarité, de celles que l'on qualifiera de "réellement fraternelles". Les aînés ont assez naturellement des sentiments protecteurs vis-à-vis des plus jeunes, le goût de leur transmettre ce qu'ils ont reçu, de leur apprendre bien des choses avec parfois beaucoup de pédagogie naturelle. Les plus petits recherchent la protection des plus grands. Vis-à-vis de l'extérieur, on fera appel au grand frère, celui qui viendra défendre le petit : "tar' ta gueule à la récré !" Les difficultés inévitables et des affrontements nécessaires avec les parents sont parfois l'occasion de clans internes, de soutien mutuel, de compréhension profonde.

On souffre généralement à proportion de l'intensité du lien qui nous lie, à proportion de l'intensité des sentiments d'affection et d'amour que l'on manifeste aux personnes. Nous souffrons parce que nous sommes touchés au cœur dans une réalité intérieure qui nous est essentielle pour vivre et nous accomplir.

Le lien fraternel du sang nous serait-il donc indispensable pour vivre pleinement ?

Aurions-nous en quelque sorte "l'obligation" de prendre soin de ce lien, en étant attentif à la qualité de la relation fraternelle ?

Combien d'enfants regrettent de n'avoir ni frère, ni sœur ? Comme le chantait Maxime Leforestier, reprenant une souffrance typique de l'enfant unique : *"Toi le frère que je n'ai jamais eu [...], je suis moins seul de t'avoir fait pour un instant [...]. Ici quand tout vous abandonne on se fabrique une famille. [...]"*

C'EST UNE RELATION À RISQUES PARCE QUE COMPLEXE

Le petit frère, la petite sœur, qui débarque un beau matin à la maison, surgit dans la vie de l'enfant. À l'école, on peut se choisir des

camarades de jeu, à la maison, pas question ! Les frères et sœurs s'imposent ! Quand bien même les parents gèrent valablement la fratrie et ses problèmes relationnels, le frère, la sœur, – même si, au fond, on l'aime bien ! – est bien souvent quelqu'un de dérangeant auquel il faut se frotter, qui envahit, importune, monopolise l'ordinateur familial, casse les jouets qui ne sont pas les siens, démolit les jeux de constructions savamment édifiés par l'aîné, braille la nuit, accapare trop maman, est le préféré de papa, a toujours la plus grosse part du gâteau, etc.

L'adulte doit sans cesse intervenir, remettre les pendules à l'heure, consoler des chagrins, comprendre les injustices, imposer les armistices dans les bagarres, négocier les traités de paix, et toutes sortes de choses du genre que chaque parent connaît bien !

Tout cela est inévitable, pour ne pas dire normal, puisque l'on est en présence de personnes d'âges espacés, qui n'ont donc pas les mêmes centres d'intérêt à la même époque, d'enfants en phase de construction, de structuration, d'apprentissages diversifiés, c'est-à-dire en permanent état de fragilité/solidité, tout cela étant d'ailleurs indispensable à l'acquisition progressive à la fois de l'identité et des aptitudes aux relations à autrui. C'est forcément en se frottant aux autres qu'on apprend à vivre en société. La fratrie est aussi l'occasion de développer certaines potentialités comme celles de leader, d'organisateur, "l'amour d'attention" pour le plus petit, la solidarité, la générosité, etc.

Les difficultés relationnelles peuvent masquer l'intensité du lien du sang. La valeur et la richesse de ce lien peuvent être occultées. Tout comme d'ailleurs elles peuvent être exploitées par l'adulte, soit pour faire d'un des enfants le responsable de ses jeunes frères (on ne délègue pas à l'enfant des responsabilités

d'adulte), soit pour transformer la spécificité et la richesse du lien du sang en diverses obligations morales imposées, non-explicitées et donc non-intégrées (tu dois être gentil et aimer tes frères et sœurs! – Ah bon! Et pourquoi donc?).

On voit dans tout cela le rôle éminent des parents pour aider chacun dans la fratrie à trouver sa place, à y jouer son rôle et à comprendre bien des choses de la vie sociale; à la fratrie toute entière à se vivre dans une dynamique évolutive qui trouve son équilibre dans le mouvement, fait de joies partagées, de tensions gérées et de conflits apaisés.

C'EST UNE RELATION DONT IL FAUT SAVOIR PRENDRE SOIN

Plus tard, à l'âge adulte, le lien de sang pourra se faire plus "présent", mieux perceptible dans une entraide ordinaire, où l'on perçoit la générosité et la gratuité du lien, notamment dans les épreuves de la vie, parfois aux décès des parents, ou face à leurs problématiques du grand âge. La conscience de ce collectif par le sang qu'est la fratrie, pourra se faire plus sensible, plus ressentie, source de soutien, de solidarités nouvelles et d'entraide.

Mais parfois, c'est l'inverse que l'on constate. Les inévitables épreuves de la vie diviseront, voire feront éclater la fratrie, nourrissant des



haines viscérales, des guerres fratricides, des situations de grande désolation qui feront souffrir chacun, sans arriver à déboucher sur des réconciliations salvatrices.

Voilà pourquoi sans doute, en raison de l'intensité et de l'importance de ce lien du sang, serait-il préférable de prendre soin des relations avec nos frères et sœurs, parce que nous appartenons, qu'on le veuille ou non, à une même lignée, parce que nous ne sommes pas "tombés du ciel", et n'avons pas le choix de ces appartenances-là. Elles s'imposent à nous. Et elles peuvent sans doute nous être plus bénéfiques que néfastes. Observons qu'elles n'entravent pas notre liberté. Il est en notre pouvoir, c'est-à-dire entre nos mains, de faire en sorte que ces liens soient sources de dynamiques positives, qui n'interdisent pas l'accomplissement de nos destins personnels, selon les choix de vie que nous estimons avoir à poser. Si je n'ai pas de comptes à rendre à mes frères et sœurs sur les orientations de ma vie, j'ai peut-être beaucoup à leur apporter. Beaucoup plus que je ne le crois.

Mon père sur son lit de mort nous exhorta, mon frère et moi, à "toujours bien s'entendre". Conseil et testament moral qu'il nous livrait ainsi. Sans doute avait-il perçu tout l'enjeu du lien fraternel, fruit de l'expérience de toute une vie. J'ai reçu cette phrase comme une invitation, un appel à la vie et non pas un diktat. Cela me donna à réfléchir sur la relation à mon frère, qui à l'époque n'était pas très facile.

Lettre à mon frère que j'ai longtemps mis à distance pour mieux me trouver

Cher frère,

Il est sans doute très ordinaire de commencer ainsi une lettre à son frère. "Cher" frère. Un cher qui rappelle celui de la chair dont nous sommes issus par notre père commun et qui vient logiquement quand on cherche le "sens de la famille". Pourtant, je ne me souviens pas m'être adressé ainsi à toi, d'abord parce que j'avais besoin de te mettre loin, très loin de moi pour respirer et faire mes propres pas ; ensuite, parce que je tenais à la vérité entre nous, je n'aurais pas voulu faire semblant...



Aîné... tu as été mon frère aîné, doublement aîné en quelque sorte.

Parce que tu as été là avant moi et que je n'ai jamais pu effacer totalement les cinq années de plus qui nous séparaient, aîné aussi parce que je t'ai tellement admiré, "grandi", auréolé. Tu étais LE frère si différent de moi en qui j'ai vu d'abord tout ce que je n'étais pas : ton aisance relationnelle, ton affirmation, tes capacités manuelles, ta volonté d'occuper le terrain, de prendre ta place, qui se faisait parfois à mon détriment. Je t'ai beaucoup admiré, mais pas beaucoup aimé, car il en est ainsi des modèles, même fraternels, qu'on se fabrique pour exister : il faut un jour s'en éloigner, s'y opposer, trouver sa voie, sans se douter que leur ombre continue de nous influencer. Je me suis aussi longtemps battu contre toi : il me fallait bien exister, trouver ma petite place face à un frère que j'avais placé si haut. La lutte était parfois physique, et toujours inégale. Comment combler les 5 ans qui nous séparaient ? Mais il me semble que la lutte elle-même avait un sens. Même si je savais ne pas

pouvoir gagner, elle était ma manière d'exister face à toi, de ne pas abandonner... Et puis un jour, quand j'eus grandi, il y eut MA victoire ; la joie de pouvoir te terrasser sur la pelouse du jardin. Cette victoire-là valait plus que toutes les défaites !

Ensuite, j'ai cherché, puis trouvé ma voie. J'ai appris à me connaître, en me différenciant

de toi. Je n'avais ni à te ressembler ni à m'opposer. La relation s'est apaisée, mais la distance est restée, renforcée par la distance géographique, les métiers différents, les histoires de famille parfois secouée. Nous ne nous voyons guère qu'une fois par an, les coups de téléphone sont rares, les vraies rencontres encore plus...

Et pourtant, cher frère, en écrivant ces mots, je ressens comme jamais combien tu m'es cher. Combien je me suis construit avec toi, le frère que je n'avais pas choisi. Combien tu as été "compagnon de Vie" pendant ces années de ma jeunesse, combien je suis issu de cette relation, de cette cohabitation parfois rude avec toi. L'homme que je suis aujourd'hui ne serait pas le même sans le chemin que j'ai tracé avec toi et pour me défaire de la place que je t'avais donnée à l'intérieur de moi.

Oui, cher frère, tu m'es cher. Tu as de la valeur et du prix pour moi. Nous sommes liés à jamais. Pas seulement par un passé qui nous a placés l'un et l'autre au cœur d'une même famille, mais surtout par ce qui s'est construit en nous l'un par l'autre, par une "solidarité de croissance" qui demeure entre nous, au moins à l'état de potentialité.

Il n'y a plus d'ombre ou de ressentiment en moi aujourd'hui. Je peux comprendre ton combat dans la famille pour garder ta place. Je peux aimer l'homme que tu es aujourd'hui sans avoir l'impression d'y perdre quelque chose de moi-même. Je peux aussi, si je le veux, et si tu le veux, prendre le risque de la relation au-delà de nos différences.

¶ Jean-Michel

Osons la sororité



La sororité partage avec la fraternité, me semble-t-il, une forme de résistance aux épreuves, une complicité qui dépasse la simple camaraderie. La sororité traduit cette forme de reconnaissance mutuelle, qui fait de l'autre une alliée, et aussi une solidarité très forte. Mais ce qui la distingue peut-être de la fraternité, qui lui donne sa signature proprement féminine et l'éloigne du monde masculin, c'est la façon dont elle s'exprime. Faite de proximité et d'une forme de tendresse, la sororité se vit de manière peut-être plus "lé-

gère" que la fraternité. C'est le bras dessus, bras dessous plutôt que le coude à coude; c'est la mèche que l'on redresse chez l'autre, les épaules qui se touchent pendant que se partage un fou rire ou un sanglot. La sororité est le lieu, extraordinairement intime et vital pour les femmes, des sentiments qu'on partage, avouables à nul autre; c'est le lieu du secret, qu'il est impensable de trahir, sous peine de faire voler en éclats toute la relation. C'est un lieu de sécurité, où l'on n'est ni menacée, ni infériorisée, ni objet du désir masculin; où l'on peut être femme sans devoir plaire à tout prix. Des études ont montré que, toutes choses égales, les femmes inscrivent moins que les hommes leurs relations dans la compétition et la rivalité.

¶ Editions Feuilles Familiales

Extrait de "Sororité: les filles savent pourquoi" par Myriam Tonus
(Voir site lenfantetlavie.fr)

A L'HEURE DU TESTAMENT

Le testament est l'ennemi des familles lorsqu'il exprime des préférences affectives ou des exclusions ou encore lorsqu'il impose aux enfants lors du partage, une idée de justice ne correspondant pas à leur sentiment de justice.

Par contre, ce testament sera œuvre de paix lorsqu'il aura été préparé et discuté avec les enfants, ou lorsque, dans une fratrie fragile et prête à éclater, il voudra clarifier une situation trouble en dictant avec autorité la manière dont le partage se fera.

Peu de parents sont conscients des conséquences des donations entre vifs. Donner, c'est anticiper la succession. Des ruptures de l'égalité peuvent être irréversibles. Il est conseillé de donner à tous par parts égales le même bien, quitte à ce que l'un d'entre eux rachète la part des autres. Dans les fratries nombreuses, il y a souvent une plus grande solidarité.

L'immixtion des beaux-enfants dans le partage familial est souvent source de conflits.

Le partage entre frères et sœurs au décès des parents est un moment de crise inéluctable de la fratrie. La fratrie refait à travers le patrimoine de ses auteurs, sa propre histoire. Elle partage définitivement, fait le deuil de ceux qui l'ont engendrée. Elle découvre à ce moment-là sa force ou sa faiblesse. Même si les haines entre frères et sœurs sont des plus redoutables, la toute grande majorité des fratries retrouve, dans les moments difficiles de la vie, force, cohésion et solidarité

¶ Résumé par S. F. Durand

Extrait de "La loi, l'égalité et la justice" par Guillaume Roberti

Témoignages

➤ **J'ai un frère, arrivé un an et demi après moi.** Si, enfants, il y a eu des jalousies, rivalités, bagarres, etc., il y a toujours eu aussi une complicité et un soutien mutuel. Ce sont ces deux valeurs qui restent aujourd'hui. Certaines souffrances, certains manques, ont été partagés dans l'enfance, ils nous soudent, Ce lien invisible et puissant, je le vois se développer maintenant entre mes deux enfants : chamailleries bien sûr, mais aussi complicité, aide, réconfort, dès le plus jeune âge, cela fait chaud au cœur ! Je n'ai pas l'impression de devoir "faire quelque chose" pour que ces rapports se développent, ils se réalisent spontanément.

¶ Michèle (Oise)

➤ **Notre petite famille vit en colocation avec mon frère.** J'apprécie les discussions le soir quand il rentre du travail, je peux tout lui demander, il est toujours présent. J'ai plus de facilité à demander à mon frère de m'aider à étendre le linge même s'il rentre du travail et qu'il est tard, qu'à mon conjoint. Pourtant notre relation n'était pas partie comme cela, vous savez, frère et sœur, ce n'est pas toujours rose.

¶ Séverine

➤ **J'ai une sœur. Elle est tellement précieuse.** D'ailleurs, avant qu'elle ne naisse et même qu'elle soit prévue, je l'attendais déjà. Notre première rencontre fut merveilleuse, elle dormait dans son berceau et moi je m'émerveillais devant ce petit être que j'avais tant rêvé. J'avais 5 ans. Bien sûr, après elle a commencé à manifester son caractère qui ne correspondait pas exactement avec mon rêve. Mais toujours nous nous retrouvons pour des délires qui n'appartenaient qu'à nous. J'ai le sentiment qu'elle me connaît mieux que personne. Elle devine les choses,

elle a des antennes en ce qui me concerne. Elle a le cœur sur la main, et ça compense tous les "coups de gueule" qu'elle peut avoir avec son caractère explosif. Ma sœur, c'est mon alter ego. Je sais que je peux compter sur elle, et vice-versa. C'est vraiment une personne tout à fait merveilleuse.

¶ Virginie (Drôme)

➤ **J'ai la chance d'avoir une sœur de trois ans et demi mon aînée. Durant notre enfance, tout était une occasion de nous crêper le chignon.** Aujourd'hui, nous habitons à 1 000 km de distance. Pour les bonnes nouvelles, comme pour les coups durs, nous les partageons d'abord avec nos maris, puis on s'appelle. Ma sœur est juste "ma sœur". Ce n'est pas une amie, ce n'est pas ma mère, ce n'est pas mon conjoint et ça fait toute la différence. Elle a été élevée comme moi. Notre culture, nos références sont les mêmes, bien que notre individualité fasse que notre vision des choses est parfois différente. Pour autant, c'est une relation de confiance totale. Vis-à-vis de nos enfants, nous nous les confions respectivement sans aucune crainte car nous respectons les principes de vie et les choix d'éducation de l'autre. C'est une histoire qui n'avait pas forcément bien commencé dans notre enfance mais qui ne fait que s'embellir au fil des années.

¶ Christelle

➤ **J'ai trois frères et sœurs. Nous sommes nés entre 1956 et 1960. Ma mère a donc eu quatre enfants en quatre ans !** J'apprécie chez eux ce lien assez difficile à décrire et qui se nomme lien fraternel. Il représente quelque chose de naturellement lié à mon existence (je suis la 3^e). Il fait référence à une sorte de pudeur commune, un je ne sais quoi, qui fait que nous n'avons pas besoin de nous décrire, de

nous présenter, puisque nous nous connaissons depuis toujours, et surtout avons évolué pendant toute notre enfance (nous avons cette chance) dans le même bain. A l'âge que nous avons maintenant, je m'étonne toujours de cette complicité que nous avons, et ces jeux fraternels auxquels nous continuons à jouer, lors de nos rencontres. Cela plaît bien à nos enfants qui sont ravis de s'y mêler.

¶ Sophie (Paris)

➤ **Mon mari a souffert de voir sa sœur rester sur l'image qu'elle avait de lui adolescent** (je m'étais même disputée un jour avec ma belle-sœur au sujet des goûts de mon mari qu'elle pensait mieux connaître que moi après près de 10 ans de

vie commune). Consciente de cela, j'ai été vigilante à me laisser surprendre par les nouveaux visages que prenait mon propre frère en grandissant et à ne pas l'enfermer dans ce que je connaissais de lui jusque-là. J'ai essayé en tous cas. C'est parfois un peu douloureux parce qu'après avoir été si proches enfants, on est comme des inconnus l'un pour l'autre mais c'est aussi la richesse de la relation adulte. Tomber le rôle de grande sœur pour tenter la rencontre avec celui avec lequel on aimait tellement être un modèle, un initiateur.

¶ Sylvie (Paris)

➤ **J'ai cinq frères et sœurs, six naissances sur neuf ans entrecoupés de séjours en "hôpital psy" pour ma mère!** A la maison, c'était la zone. Mais heureusement qu'on était nombreux. Mes parents travaillaient beaucoup (trop! Commerce ouvert 365 jours par an) et ne s'occupaient pas assez de nous. Quand on était enfant, c'était la loi du plus fort. Baffes, bagarres, etc. Des petits sauvages! On était

sales, on avait des poux, on était attaqués à l'école par les autres. Mais on a survécu. Une enfance pareille, ça laisse des traces. Mon petit frère nous a malheureusement quittés à l'âge de 28 ans, et ça nous attriste tous profondément.



En corollaire de tout cela, chaque fois que l'on se retrouve avec mes frères et sœurs, on passe de très bons moments. On s'aime beaucoup, même si chacun évolue différemment par rapport à l'enfance qu'on a passée. Vu la violence qu'il avait accumulée, quand j'ai appris que l'un de mes frères était papa, j'ai eu peur pour sa fille, et en fait, il est un papa poule très structurant. Je n'ai pas été allaitée, mais j'ai moi-même allaité

mes enfants en tout pendant dix ans et demi. Et je leur donne beaucoup d'amour; voici la preuve que dans la vie c'est très possible de donner ce que l'on n'a pas reçu.

¶ Clothilde (Indre)

➤ **Nous sommes une grande famille "patchwork"**, il y a des enfants adoptés... Il n'y a qu'avec une de mes sœurs que j'ai des liens de sang (elle est ma demi-sœur), mais je les considère tous quatre comme mes frères et sœurs.

¶ Cécile

➤ **Ils ont 19 et 21 ans, ils ne se sont pas vus depuis un mois**, c'est vers minuit qu'ils se mettent à parler dehors, dans le froid de l'hiver, cigarette au bec!

Ils ont 13 et 19 ans, ils ne se sont pas vus depuis un mois, ils se battent comme des chiffonniers sur le canapé, heureux des retrouvailles, c'est clair, ils s'aiment mais pas comme j'aurais idéalisé.

¶ Elodie (Finistère)

Pour plus de fraternité entre nous



Dorinda



Tiva



Porteneuve

Confiance
Pour moi, l'ingrédient le plus important que le facilitateur apporte au groupe, c'est la confiance. Le facilitateur peut aussi être plein de compréhension empathique. J'espère même qu'il participera à la vie du groupe avec ses propres sentiments, en sachant bien que ce sont les siens et sans les "projeter" sur une autre personne. Il peut se risquer à exprimer ses problèmes personnels et ses faiblesses. Il peut suggérer au groupe telle ou telle procédure qu'il estime utile. Mais sous-tendant tous ces comportements, il y a la confiance qu'il éprouve dans la capacité du groupe à développer le "potentiel humain" qui se trouve dans ce groupe et dans chacun de ses membres. Cette confiance, on peut la simuler. Elle n'est pas une technique. Le facilitateur ne peut donner que la confiance qu'il éprouve réellement.

¶ Carl Rogers

Liberté pour apprendre dans les années 80
 (Dunod- Sciences de l'éducation)

Apprendre à gérer mon stress

Lors des disputes fraternelles le stress des parents monte en puissance, Dominique Servant psychiatre et psychothérapeute au CHRU de Lille est spécialiste du stress et de l'anxiété : Eclairages sur le sujet.



Dominique Servant.

Il s'agit de vivre avec le stress, mais à chacun son dosage. Pour Dominique Servant, le stress est un phénomène normal, une réaction qui permet de s'adapter à une situation ponctuelle, à des changements, des épreuves et de les dépasser.

Le bon stress est un moteur et l'expression d'un tempérament combatif.

En situation de stress, le corps parle : douleurs, insomnies, anxiété, fatigue. Mais aussi : difficulté à respirer, contractures, migraine, palpitations... Ce sont des alarmes à prendre en compte, car le stress peut aussi avoir des effets délétères et entraîner des problèmes médicaux. Il devient alors frein à l'action, amène des comportements inadaptés, tels que l'évitement d'entreprendre, la non-communication...

Sont évoqués différents profils : le stressé anxieux tendu face à l'incertitude, qui a peur que quelque chose arrive, le stressé hyperactif qui n'aime pas perdre son temps, vite énervé il n'aime pas les frustrations, le stressé débordé qui ne fait plus face, prend beaucoup de temps pour faire les choses, se décourage...

Apprenons à évaluer la situation pour ce qu'elle est.

Qu'est-ce que je ressens et dis dans les moments de stress ? Les comportements, pensées et attitudes mentales négatives dont nous ne nous rendons pas compte nous embarquent dans des monologues intérieurs, jugements, interprétations qui sont décalés des faits ; ils autoalimentent le stress et nous éloignent de ce qui est le plus important : se rendre présent à soi dans l'"ici et maintenant" même dans la tourmente. Identifier le problème permettra de le surmonter, de mobiliser ses ressources et d'entrer dans une pensée alternative positive : "Ne blâme pas Dieu d'avoir créé le tigre, remercie-le plutôt de ne lui avoir pas donné des ailes." (Proverbe éthiopien). Prendre conscience de ses émotions (culpabilité, frustration...).

Contrôler la respiration, procéder à une détente musculaire, de la méditation sont des techniques proposées par ce spécialiste qui précise que la relaxation n'est pas simple détente, mais maîtrise des émotions négatives. Le moyen de la visualisation permet également de se désensibiliser du stress. Comme un metteur en scène le ferait, il s'agit de reproduire les images des situations douloureuses de stress afin de s'y exposer tout en découvrant et activant son propre espace de sécurité, son image, sa couleur, son lieu de sérénité à soi...

¶ **Résumé par OA, de la conférence (mars 2009 Association Mowaux - Solidarité).**

Développer l'esprit de coopération par les jeux

D'où viennent nos plus grands exploits ? De la compétition ou de la coopération. Le Service civil international Travailler pour la paix (SCI) et Graines de paix nous y font réfléchir et nous invitent à le vivre

Nous avons sélectionné quelques jeux et éclairages extraits de la plaquette Jeux de coopération réalisée par Chloé Wagner de Graines de paix et Mathias Rust de SCI suisse

“... Le principe de base est que les capacités des uns et des autres sont complémentaires: non seulement la coopération offre de pouvoir compenser les faiblesses des uns et des autres, mais elle permet aussi de créer de nouvelles idées en commun, en partageant les points de vue, les connaissances et les techniques de chacun. Cela permet au groupe d'interagir positivement (et non négativement comme dans la compétition) et de renforcer le respect et la reconnaissance des compétences des autres. Ensemble, nous sommes plus forts !

L'AVEUGLE ET LE BOITEUX

Un aveugle et un boiteux vivaient ensemble. Des bandits survinrent à l'improviste. Le boiteux en avertit l'aveugle qui s'enfuit en prenant son ami sur le dos. S'ils avaient pu ainsi se sauver mutuellement la vie, ils le devaient à leur collaboration parfaite dans laquelle les capacités de chacun furent pleinement utilisées.

Huai Nanzi (deuxième siècle av. J.-C.)

DESSINS PAR DEUX

On y joue à deux, mais cela fonctionne aussi à trois s'il y a un nombre impair de participants. Chaque paire (trio) s'assied dos à dos. L'un d'eux reçoit un dessin abstrait fait préalablement par l'animateur et doit le décrire à son camarade qui va dessiner directement sur une autre feuille de papier. Celui qui dessine va poser des questions au joueur qui possède le dessin, mais celui-ci n'a le droit de répondre que par oui ou par non. Quand les joueurs pensent avoir fini, ils peuvent comparer les deux dessins et ensuite inverser les rôles.

Les auteurs du document précisent qu'il faut bien évaluer le contexte, le groupe, son état d'esprit, le nombre de présents et le temps dont nous disposons afin de choisir avec bon sens le jeu à mettre en place. Par exemple, certains jeux demandent un contact physique assez intime auquel tout groupe n'est pas prêt. Les auteurs nous rappellent aussi que nous voyons parfois de la compétition là où la simple coopération répondrait aisément à la problématique. Enfin, le SCI invite à un débriefing chaque fois que souhaitable (parfois indispensable) à la fin du jeu, ce qui apporte une richesse supplémentaire à la pratique du jeu coopératif.

LE NŒUD GORDIEN

Les participants (8 à 15) se regroupent en un cercle très serré et se tiennent face à face. Ils doivent d'abord fermer les yeux et tendre les bras au milieu du cercle pour attraper une autre main. Si les participants sont très nombreux, l'animateur devra s'assurer que toutes les mains s'attrapent. Puis, les participants rouvrent les yeux et essaient petit à petit de défaire le nœud de bras sans se lâcher les mains. Le jeu est terminé lorsque tous les participants ont formé un cercle, chacun tenant la main de son voisin.

ASSIS SANS CHAISE

Les participants se tiennent debout en un cercle très, très serré, puis tournent tous du même côté pour que chacun ait un participant devant et derrière lui. Sur ordre de l'animateur, tous doivent s'asseoir lentement sur les genoux de celui ou de celle qui se trouve derrière. Une fois que tout le monde est assis de manière stable, le groupe doit essayer de marcher en avant.

La coordination est plus facile si elle est ponctuée d'un : "droite... gauche... droite... gauche" à un rythme approprié.

SOULEVER LA BRANCHE

Les participants (5 à 10) doivent soulever ensemble une branche au-dessus de leur tête puis la reposer au sol. Ils n'ont le droit de la toucher qu'à l'aide d'un seul doigt et ne peuvent jamais s'en décoller. La difficulté de ce jeu consiste à avoir un minimum de pression sur la branche et, donc, s'il y a plus de 5 joueurs, il sera plus difficile de reposer la branche sur le sol.

LES CHAISES

Placez 4 chaises au milieu de la pièce et séparez les joueurs en 3 à 5 groupes de 4 personnes, selon le nombre de participants. Chaque groupe reçoit une feuille avec une instruction qu'ils doivent suivre, sans la montrer aux autres groupes. Voici un exemple d'instructions :

Placez les chaises en cercle.

Déplacez les chaises dans une autre pièce (ou simplement hors de la pièce)

Chaque membre de votre groupe doit s'asseoir sur une chaise. Faites en sorte que les chaises ne soient jamais en face les unes des autres.

Sur ordre de l'animateur, tous les groupes commencent en même temps.



LES LIGNES

Les participants forment deux lignes, en face l'une de l'autre. Chaque joueur du premier groupe a pour tâche de faire venir le joueur qui se trouve en face de lui de son côté de la pièce. Les joueurs du second groupe doivent faire de même, mais ni le groupe 1 ni le groupe 2 ne le savent. La plupart des groupes commenceront d'abord par se disputer d'une manière ou d'une autre. (La réponse est dans leur document complet)

“... Si la coopération était à la base de notre comportement à tous les niveaux de la société, allant de la cellule familiale aux différentes communautés et à l'ensemble des Etats, l'humanité ferait un grand pas vers la paix dans le monde.”

- Ce document a été conçu et utilisé dans le cadre du projet Construire la paix par une pédagogie de paix et un apprentissage global de la branche suisse du Service civil international. La reproduction et la diffusion à but non lucratif sont autorisées et encouragées. (Document disponible dans sa totalité sur www.peace-learning.org, www.graines-de-paix.org)

- Merci à notre lectrice Murielle Lefebvre d'avoir coopéré généreusement en nous faisant connaître cette ressource.

Inviter nos enfants à écrire pour différer la pulsion... et nous aussi

Intéressons-nous à l'apport de Philippe Meirieu, pédagogue, concernant la nécessité absolue d'apprendre à différer, évoqué dans un chapitre de son dernier livre *Lettre aux grandes personnes sur les enfants d'aujourd'hui* (Editions Rue du Monde - 2009).

n'importe quand", il fait le tri entre ce qui est important ou l'est moins. Mais aussi il réfléchit, motive une action ou une décision...

– **Le "conseil de coopérative"** mis en place par Célestin Freinet: jours fixes; collecte minutieuse des remarques et suggestions de chacun, rituel rigoureux, ce conseil "joue un rôle essentiel dans l'apprentissage de la délibération individuelle et collective." Il cite également Fernand Oury, héritier de Célestin Freinet qui s'exprimait en ces termes aux enfants: "Tu n'es pas content du comportement de ton voisin ou de l'exercice que je te demande de faire. Tu en as parfaitement le droit. Note-le. Tu en parleras au conseil. Plus tard. A son heure. Et nous y réfléchirons sereinement."

Pour notre pédagogue, c'est le "plus tard" qui est essentiel. Car, écrit-il: "Demain est un autre jour. Un jour où la pulsion sera peut-être retombée. Un jour où les choses apparaîtront différemment. Un jour où l'on se donnera une chance de parler et de penser."

Enfin, dans ce même chapitre l'auteur rappelle avec force que "l'enfant installé dans le règne de la jouissance immédiate cherchera sans relâche à briser notre indifférence. Jusqu'à embraser notre propre violence. Jusqu'à des corps-à-corps infernaux et terriblement dangereux, comme dans nos pires cauchemars. Jusqu'au désir de mort réciproque..." Il insiste pour que nous n'acceptons ni les coups, ni l'insulte, et que surtout la fureur ne nous fasse pas céder à la pulsion. Il rappelle ainsi l'enjeu d'entendre et la nécessité du sursis, du report à plus tard, du passage à l'écriture. Ceci afin d'"inscrire la parole dans un rituel maîtrisé. Aider l'enfant à entrer ainsi dans le cercle de l'humain, à s'installer autour de la "table ronde" pour devenir progressivement capable d'échanges sereins."

Philippe Meirieu met en avant deux outils extrêmement intéressants:

– **"La boîte aux lettres"** instaurée par Janusz Korczak (Comment aimer un enfant – Laffont-1998), elle est à ses yeux un "merveilleux outil d'apprentissage de l'écriture et de sa fonction de communication différée et réfléchie. Bel exemple

d'une pédagogie du sursis qui permet l'émergence du sujet." Ce moyen consiste à ce que l'enfant mette par écrit ce qu'il souhaite. Par ce processus, il se libère du "tout, tout de suite,

Merci Monsieur Meirieu de nous éclairer ainsi à la lumière des grands pédagogues dont vous êtes. Vous n'avez d'ailleurs pas manqué de citer Maria Montessori qui montre bien, elle aussi la nécessité d'apprendre "la retenue pour accéder à une véritable intériorité". Votre dernier livre paru sera présenté prochainement dans nos pages. ¶ O.A.

L'ESTIME DE SOI,
ça s'apprend tôt !



www.nonviolence-actualite.org

Surtout pas de mots qui fâchent

C'est avec la compagnie Les Héliades que nous évoquons ce sujet. Claude Theil y a créé parmi tant d'autres un spectacle, La Marchande de mots, qui évoque avec finesse et humour ce sujet peu traité, pour les petits.

LA MARCHANDE DE MOTS – EXTRAIT :

Les mots qui fâchent

“Non, il y a des mots, comme ça, qui sont vraiment trop méchants : ce sont les mots qui fâchent. Ils se vendent sous forme de panoplies pour ceux qui cherchent la bagarre. Comme les pistolets et les épées en plastique, sauf que c'est pour de vrai, parce que les mots qui fâchent fâchent pour de vrai et provoquent de vraies bagarres...

Non, je n'en vends pas, c'est trop dangereux... Parfois, des mots font tellement mal que c'est comme pour le genou, ça laisse une petite cicatrice, une petite trace, pour toujours. Il faut faire extrêmement attention aux autres. C'est vrai, parfois on discute, on s'énerve, un mot en entraîne un autre et puis on dit quelque chose de méchant, sans faire attention...



www.nonviolence-actualite.org

Alors bien sûr, on peut se désoler, on peut s'excuser, on peut consoler avec les petits mots qui consolent. Mais ce sont de petits mots, de petits mots doux, il en faut beaucoup, il faut parler longtemps... Je vous assure, n'hésitez pas à me prendre des mots gentils, des mots doux et des mots qui consolent.

Ils sont très agréables à prononcer, ils font toujours plaisir et surtout ils sont très économiques : en général, les clients qui disent des mots gentils en reçoivent aussi énormément en retour et n'ont plus besoin de venir m'en acheter..."

Nous espérons que ces extraits vous donneront envie d'aller sur leur site à la découverte de ce spectacle dont texte et chansons sont retranscrits intégralement. C'est à lire avec délectation avec les enfants soit à titre préventif ou à chaque fois que gros mots et insultes sortent de vos bouches ou de la leur.

Les spectacles de la compagnie Les Héliades touchent aux thèmes de l'actualité et de la petite enfance, ils sont entrecoupés de chansons écrites et interprétées par Claude Theil.

Instituteur, éducateur, directeur de centre aéré, municipalité, sachez qu'en plus des spectacles et concerts un studio mobile d'enregistrement est proposé aux enfants, bref de quoi passer de bons moments où l'on oublie de se quereller.

www.rockybulle.com

Conclusion

“Pour être vraiment honnête, je ne peux parler que de ce qui se passe en moi.

En fait, parvenir à l'authenticité se révèle extrêmement difficile, quels que soient les efforts accomplis dans ce sens. Ce n'est certainement pas une question de mots ; si l'on se sent d'humeur à porter un jugement, l'utilisation d'une formule toute faite donnant l'impression

que l'on partage les mêmes sentiments ne sera pas d'un grand secours. Ce sera une façon de plus de dissimuler notre manque d'authenticité derrière une façade. Apprendre à être vrai, sincère, ne peut se faire que progressivement. En effet, il faut d'abord se préparer à être à l'écoute de ses sentiments, être capable d'en prendre conscience. Il faut ensuite accepter le risque de les partager, tel que nous l'éprouvons en notre for intérieur, sans les maquiller en jugements ou les attribuer à autrui.”

¶ Carl Rogers

Liberté pour apprendre dans les années 80 (Dunod-Sciences de l'éducation)



Joies de la fratrie en images

Une journée sans sortir était chez nous risqué pour l'ambiance entre eux, même avec kaplas, jeux coopératifs, petit jardin... Je me forçais à sortir et chaque fois j'ai pu vérifier qu'on était mieux après.

Pas de médiation, ils étaient trop petits ou mes tentatives de médiation ne marchaient pas.

¶ Elodie (Finistère)

Pendant les vacances scolaires, je sors dans la nature avec les 4 enfants, histoire de les aider à évacuer leur belle et magnifique énergie !

¶ Armelle (Nord)



Sauriau



Dubour



Cocagne



Devaud



Sauriau



Verheist



Daviaud



Porteneuve



Anot



Daviaud



l'Enfant et la Vie

Bon de commande

Offre spéciale
Port offert

- LE CAHIER 1 Mon enfant apprend, je l'accompagne 8 €
- LE CAHIER 2 0-20 ans. A la conquête de ma liberté 8 €
- LE CAHIER 3 Parents, la grande aventure de ma vie 8 €
- LE CAHIER 4 Des frères et sœurs dans ma vie 8 €
- Les 4 cahiers de la collection 26 €

Uniquement pour un envoi à une seule adresse en France.

- C'est un cadeau (nous joindrons un courrier de votre part).
- Facture.

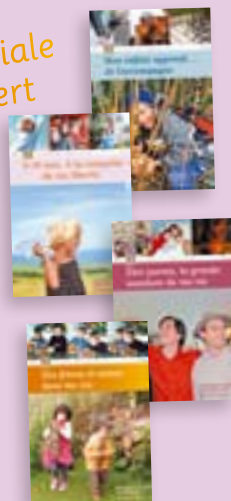
Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone ou mail

Bon de commande
à envoyer à
l'Enfant et la Vie
164, rue de Lille
59420 Mouvaux





◆ Des livres choisis pour les enfants ou les parents sont présentés sur ce sujet par Catherine, Hélène, Odile, Sandrine-Frédérique et Soline sur notre site www.lenfantetlavie.fr, à la rubrique Suppléments au cahier 4.

◆ Filmographie et bibliographie très intéressante aux éditions Feuilles familiales (voir sur notre site www.lenfantetlavie.fr)



◆ Dans notre bibliothèque de prêt, les livres de Bettelheim, Rogers et quelques autres vous attendent
bibliotheque@lenfantetlavie.fr

NON-VIOLENCE ACTUALITÉ

CENTRE DE RESSOURCES SUR LA GESTION NON-VIOLENTE DES RELATIONS ET DES CONFLITS

B.P. 241 45202 Montargis Cedex - Tel. 02 38 93 67 22



L'éducation non-violente au quotidien

GUIDE DE RESSOURCES

2009-2010 sur la prévention des violences et l'éducation à la gestion non-violente des relations et des conflits

96 pages, 6 €

Vente par correspondance de JEUX COOPÉRATIFS, livres, BD, CD, vidéos, livres pour enfants, affiches éducatives, mallettes pédagogiques... pour l'école, la famille, le centre de loisirs, etc.

www.nonviolence-actualite.org



Daviaud



Van Esende



Corbiel

Les cahiers thématiques de *l'Enfant et la Vie* *Afin d'accompagner les enfants au plus près de leur nature.*

Notre collection

Chaque cahier développe un thème essentiel concernant la croissance des enfants et la vie en famille.

Nous avons le désir, au fil des parutions, d'insuffler une énergie, réveiller un élan, accroître la confiance en soi et en son enfant. C'est dans cet esprit que nos cahiers thématiques mettent en avant la parole d'interlocuteurs choisis qui savent se faire concrets et éclairants pour notre mission éducative... Cette collection, dirigée par Odile Anot rédactrice en chef de la publication *l'Enfant et la Vie*, s'enrichit, au fil des numéros, de signatures diverses selon les thématiques traitées ainsi que du précieux fonds d'archives inédites (parutions depuis 1969).

Il s'agit de proposer à chaque lecteur une démarche active qui le questionne dans ses pratiques et enclenche des réponses personnelles, adaptées aux forces et aux besoins du moment pour lui et son enfant.

Des frères et sœurs dans ma vie

Que l'on soit né avant ou après d'autres frères et sœurs ou que l'on change de place, de nombre lorsque la fratrie, s'agrandit, se recompose, l'aventure d'être frère ou sœur n'est pas facile à vivre. Nous avons tous l'expérience des rivalités ou des conflits qui ont émaillé cette histoire et marqué notre vie. Nous en sommes témoins aussi en étant parents de plusieurs enfants.

Pourtant, nous savons que ce lien mystérieux peut être source d'un bonheur profond et d'un apprentissage fondamental : celui de la relation. Ce nouveau cahier vous offre la possibilité d'approfondir les moyens qui permettent à ce lien particulier de demeurer, de se développer peut-être.

Alors, entre frères et sœurs... C'est quand le bonheur ?

Jean-Michel Anot,

directeur de la publication *l'Enfant et la Vie*, le magazine des parents chercheurs.



7,95 euros