



Conflits entre frères et sœurs

Plus de temps ensemble, c'est plus de rires mais aussi plus de disputes.

Au sein d'une fratrie, les disputes sont normales. Quel comportement adopter pour faire retomber la pression ? Comment permettre à chacun de disposer d'un espace et d'un temps plus tranquille en période de confinement ? Hello Douze-Barkaoui, psychologue intervenante à la Maison des parents, vous donne des pistes de réconciliation.

Des conflits inévitables

« Dans une fratrie, les conflits sont inévitables et bénéfiques pour le développement de la personnalité de l'enfant », explique Hella. « La famille est le lieu idéal pour apprendre à s'exprimer, s'affirmer, libérer leurs émotions, faire des compromis, apprendre à partager, se réconcilier, faire la paix. La plupart du temps, il s'agit de petites disputes où les parents doivent intervenir le moins possible, il faut bien sûr poser des limites claires et non négociables: les insultes et les coups sont interdits, mais laisser la possibilité aux enfants d'exprimer leur désaccord, leur colère, leur jalousie.

Il faut leur faire confiance car ils savent la plupart du temps trouver une issue acceptable et se réconcilier. Si l'adulte intervient trop vite et trop souvent, les

enfants n'apprennent pas à trouver eux-mêmes une solution. »

L'intervention des parents

Alors, à quel moment s'en mêler, quand on est parents ? « Parfois l'intervention des parents est nécessaire en tant que médiateur », reprend Hella. « Le parent ne doit pas prendre parti mais reformuler le besoin de chacun afin qu'il soit bien compris, les enfants peuvent alors trouver leur solution. Quand le conflit est trop intense et dégénère en bagarre, le parent doit intervenir, pour arbitrer ou séparer les enfants (quand ils sont trop énervés) et leur proposer à chacun un temps calme. »

Le conflit au temps du confinement

« Le confinement permet de vivre beaucoup plus de temps en famille », conclut Hella, « il est donc normal qu'il y ait plus de rires mais aussi plus de disputes. Il est important de pouvoir proposer des temps seuls, et que chacun respecte le besoin d'espace et de calme aussi bien pour les parents que pour les enfants. Si les enfants n'ont pas chacun une chambre, on peut définir un temps calme dans la maison (par exemple de 14h à 16h) où chacun peut avoir un espace (le canapé, le balcon, la chambre des parents) pour lire, se détendre, jouer seul, rêver, dessiner, sans être dérangé. Les enfants peuvent se retrouver ensuite pour le goûter (qu'ils peuvent même préparer ensemble) et le jeu ».

Numéros utiles

Pour maintenir le lien avec les Trappistes, la Ville met en place deux permanences téléphoniques « [Gardons le contact !](#) ».

- **Soutien psychologique / Parentalité** du lundi au vendredi de 9h à 12h puis de 14h à 18h au 01 30 16 27 61
- **Médiation / Jeunesse** du lundi au vendredi de 15h à 18h au 01 30 69 16 91.

Pendant cette période de crise sanitaire, les professionnels du Centre hospitalier de Plaisir proposent une ligne d'écoute de **soutien psychologique** du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30 (Sauf jours fériés) au 01 30 81 85 01

Pour aller plus loin :

L'Assistance publique hôpitaux de Paris a mis en ligne un guide « [Comment gérer l'anxiété de son enfant à la maison ou Comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus](#) » :

Un [Guide à l'intention des parents pour soutenir leur famille](#) pendant l'épidémie COVID-19 a été publié (et traduit) par le réseau national américain du stress traumatique de l'enfant (NCTSN). Vous pouvez y trouver des conseils pour mieux répondre au stress provoqué par la situation sanitaire chez votre enfant.

[Hella Douze-Barkaoui](#) partage conseils et idées sur sa page Facebook.

Mise à jour

03/04/2020

[PDF](#)



- [Facebook share](#)
- [Twitter](#)



[Faire face à l'inquiétude et à l'angoisse](#)



Céler le stress des enfants



Du temps pour se cultiver



Education et jeunesse

Papa, maman, j'm'ennuieiiiiiiiiiiiiiiiiie !