

Comprendre les conflits entre frères et sœurs : un défi quotidien, un enjeu fondamental

Les disputes entre frères et sœurs font partie intégrante de la vie familiale. Elles sont parfois vives, récurrentes, inquiétantes et épuisantes pour les parents. Pourtant, elles ne sont pas signe de dysfonctionnement, mais **d'enjeux développementaux** et **d'apprentissage actif de la relation**. Il ne s'agit pas de chercher à les faire disparaître, mais plutôt de les accompagner, les réguler, les rendre constructives. Cet article propose de décrypter ces comportements selon la période de vie, l'histoire familiale, l'écart d'âge dans la fratrie et surtout, de donner des clés concrètes pour apaiser les relations sans chercher l'utopie d'un foyer sans cris.

Préambule : « *L'enfant ne cherche pas à nuire. Il exprime, souvent maladroitement, une émotion, une peur ou un besoin qu'il ne sait pas encore formuler.* » Catherine Gueguen, pédiatre, spécialiste des neurosciences affectives.

Pourquoi ces conflits apparaissent-ils ?

Dès l'arrivée d'un nouveau bébé, l'équilibre affectif est bousculé. L'aîné peut vivre cela comme une **menace pour sa place et son lien d'attachement**. Même plus tard, les rivalités peuvent resurgir à chaque étape du développement.

En réalité, **les conflits sont sains et inévitables**, ils servent à :

- **prendre sa place** dans la famille,
- **affirmer son individualité**,
- **tester les limites et les règles sociales**,
- **demander de l'attention** ou **exprimer un mal-être**.

Plutôt que de chercher à tout contrôler, il est essentiel de décoder les **besoins sous-jacents** exprimés dans les disputes.

L'écart d'âge : une influence à ne pas négliger

L'écart d'âge entre les enfants joue un rôle important dans la nature des conflits et la dynamique relationnelle de la fratrie. Il ne détermine pas tout, mais il **influence les attentes, les rôles et les réactions émotionnelles**.

Écart d'âge	Dynamique fréquente
Moins de 2 ans	Forte rivalité, conflits fréquents pour les mêmes ressources (jouets, attention, place sur les genoux...), jalousie souvent intense. Les enfants se retrouvent souvent au même stade de développement, avec des besoins similaires, ce qui peut accentuer les tensions.
2 à 4 ans	Relation ambivalente entre complicité émergente et compétition affective . Le cadet veut « faire comme l'aîné », ce qui peut frustrer ce dernier.
5 ans et plus	Moins de conflits, les rôles se différencient davantage . L'aîné peut devenir protecteur... ou dominateur. Il peut exister parfois une forme de rejet (« Il est trop petit pour jouer avec moi »).

« *L'aîné a besoin de conserver sa place unique. Il ne peut pas accueillir le cadet si on lui demande d'être grand trop vite.* » Isabelle Filliozat, psychothérapeute.

Ce que les enfants ont besoin d'entendre, quel que soit leur rang :

- « **Tu as toujours ta place dans mon cœur, rien ni personne ne peut la prendre.** »
- « **Tu es unique, et ton frère / ta sœur aussi.** »
- « **Ce n'est pas toujours facile d'avoir un petit frère / une grande sœur. C'est OK de le dire.** »

Les conflits selon les périodes de vie

Enfance

Chez les jeunes enfants, les disputes sont souvent bruyantes, physiques, directes. À cet âge, **l'empathie est en construction**, et la **régulation émotionnelle est encore immature**.

« *Avant 6 ou 7 ans, l'enfant n'est pas capable d'inhiber seul une impulsion forte, comme frapper ou hurler. C'est le rôle de l'adulte de l'aider à canaliser.* » Isabelle Filliozat

Leurs conflits portent souvent sur :

- **la possession** : « *C'est à moi !* »
- **l'injustice perçue** : « *Pourquoi elle a eu deux bonbons et pas moi ?* »
- **la rivalité affective** : « *Tu l'aimes plus que moi ?* »

Comment accompagner ?

1. **Créer un rituel de temps privilégié** avec chaque enfant (même 10 min) sans distraction (téléphone, TV), où l'on est pleinement présent avec lui : lire une histoire, jouer à un jeu de société rapide, se balader autour du pâté de maisons, ou simplement discuter.
2. **Accueillir l'émotion au lieu de la nier**, en nommant ce que l'enfant vit : « *Tu aurais aimé que je sois avec toi aussi ?* » ou « *Tu es en colère parce que tu voulais le jouet en premier ?* ». Cela aide l'enfant à mieux comprendre ce qu'il ressent et à trouver d'autres moyens de l'exprimer.
3. **Éviter les comparaisons entre enfants** : dire « *Tu es plus calme que ton frère* » peut sembler valorisant, mais cela nourrit la rivalité et le sentiment d'injustice. Mieux vaut valoriser l'enfant **pour lui-même**, par exemple : « *J'aime beaucoup ta patience quand tu construis cette tour* ».
4. **Favoriser les activités de coopération** : proposer des jeux ou projets où ils doivent unir leurs forces, comme construire une cabane, préparer un gâteau, inventer une chasse au trésor, jouer à un jeu de société en équipe contre les parents. Ces expériences créent des souvenirs positifs et un sentiment d'appartenance.

Adolescence

Avec l'âge, les disputes deviennent plus subtiles, mais **pas moins intenses** : moqueries, domination, rejet. L'adolescent cherche à affirmer son **identité propre**, et la fratrie peut sembler **intrusive**.

Sources de tension fréquentes :

- **Recherche d'indépendance**, besoin de se démarquer.
- L'autre peut être perçu comme un miroir gênant, ou comme source **d'injustice familiale**, de **comparaisons**.
- Tensions liées au **territoire**, à la **reconnaissance**, à l'**intimité**.

Comment accompagner ?

1. Valoriser les différences individuelles, ne pas forcer les liens

Reconnaître et encourager ce qui rend chaque enfant unique : talents, passions, traits de caractère. Éviter de comparer ou de contraindre à « faire comme l'autre ».

Message-clé : « *Chacun a sa façon de briller* ». Cela renforce l'estime de soi et diminue le sentiment de rivalité.

2. Fixer ensemble des règles communes et équitables

Impliquer les enfants dans l'élaboration de quelques règles simples (respect, partage, usage des écrans selon l'âge...). Ces règles doivent être **claires, comprises par tous et appliquées de manière constante**.

« *Équitable ne signifie pas identique* » : on s'adapte à l'âge et aux besoins de chacun, tout en gardant un sentiment de justice.

3. Instaurer un « temps de parole familial » (5–10 minutes par semaine)

Prévoir un moment fixe, par exemple le dimanche soir, où chacun exprime un **point positif** de la semaine, une **difficulté** et une **idée pour améliorer** la vie familiale. Ce rituel donne à chaque voix un espace d'expression et permet de désamorcer certains conflits avant qu'ils n'explorent.

4. Respecter les besoins d'intimité et d'isolement de chacun

Permettre à chaque enfant (et aux parents) d'avoir des moments seuls, dans un espace qui leur appartient, pour lire, rêver ou simplement se reposer. Reconnaître que le besoin de « souffler » ne signifie pas un rejet de la relation, mais une **étape normale pour mieux se retrouver ensuite**.

Six repères pour favoriser un climat familial apaisé

1. Accepter que le conflit fasse partie de la relation

Il ne signifie pas que vos enfants ne s'aiment pas. C'est même en traversant les conflits que l'on apprend à **coopérer**, à **gérer ses frustrations**, à **se connaître soi-même**. Les conflits ne sont pas un échec éducatif, ils sont un terrain d'apprentissage relationnel.

« *Ce n'est pas l'absence de conflit qui fait une relation solide, c'est la façon de le traverser.* » Jesper Juul, thérapeute familial.

2. Créer une ambiance de sécurité affective en renforçant l'entente parentale

Une atmosphère parentale sereine diminue les tensions entre enfants. L'**entente parentale** repose sur la **coparentalité**, c'est-à-dire la capacité à travailler ensemble comme une véritable équipe, même si l'on ne voit pas toujours les choses de la même façon.

Cela implique de :

- Se **mettre d'accord sur les règles et valeurs éducatives de base** (politesse, respect, routines, sanctions possibles).
- **Ne pas se contredire devant les enfants**, afin de préserver la cohérence éducative et éviter que l'enfant ne « joue » sur les divergences.
- **Ne jamais décrédibiliser l'autre parent** : il est un allié, pas un adversaire.
- Régler les désaccords **à deux, hors de la présence des enfants** quand c'est possible.
- Certaines disputes peuvent être résolues devant les enfants **si l'on se sent capable de le faire dans le respect**, car cela leur montre qu'on peut traverser un conflit et en sortir apaisé.
- Si ce n'est pas possible, se mettre d'accord sur un **code discret** qui signifie « On en reparle plus tard ».

Astuce : se réserver **10 minutes par jour sans écran à deux**, pour se retrouver, même brièvement. Cela rassure les enfants sur la stabilité du foyer.

3. Se positionner en médiateur, pas en juge

Ne jamais désigner une « victime » et un « coupable ». L'objectif est de faire émerger une solution commune. Évitez les « *Qui a commencé ?* » ou « *Tu es méchant* ». **Ces jugements figent les rôles et creusent les écarts.**

Dites plutôt : « *Qu'est-ce qui s'est passé pour chacun de vous ? Comment on peut faire pour que ce soit plus juste la prochaine fois ?* ».

4. Préserver l'unicité de chacun, éviter les comparaisons

Même dans une fratrie, **chaque enfant a besoin de se sentir unique et irremplaçable.**

5. Mettre en place des rituels coopératifs

Plus les enfants ont d'occasions de **réussir ensemble**, plus ils développent des **liens de complicité.**

6. Nommer les émotions et encourager leur expression

Cela évite que **la frustration se transforme en agressivité.**

Exemple : « *Tu as le droit d'être en colère. Dis-le avec des mots ou dessine-le. Tu n'as pas besoin de taper.* »

En conclusion

Les disputes ne doivent pas être vues comme un échec, mais comme une **partie intégrante du lien fraternel**. Votre rôle de parent n'est pas de supprimer les tensions, mais de les accompagner avec bienveillance, de poser un cadre juste et d'aider chacun à se sentir sécurisé dans sa place.

Et rappelez-vous : les enfants **n'apprennent pas en entendant des leçons**, ils apprennent en **vivant des expériences et en observant les adultes.**

Août 2025

Mélina UGONE

Psychologue clinicienne du développement

06 51 97 75 74

Numéro RPPS : 10010046489

SIRET : 898 410 527 00045