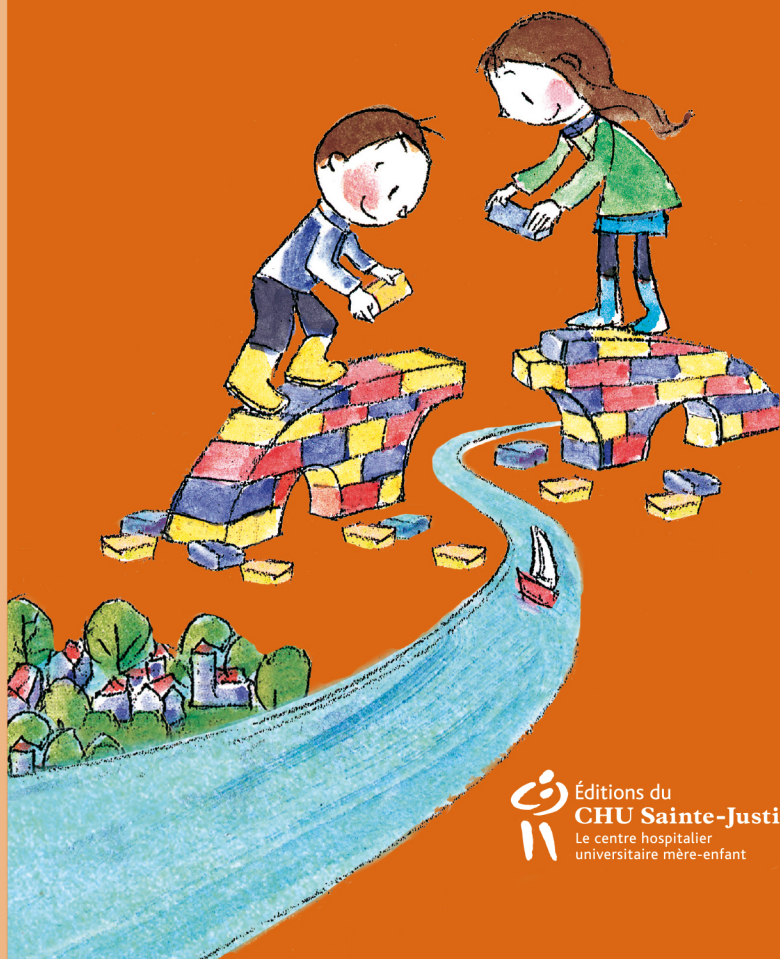


Michèle Lambin

Frères et sœurs pour la vie

Complicités et rivalités



Éditions du
CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

FRÈRES ET SŒURS
POUR LA VIE
Complicités et rivalités

Michèle Lambin

FRÈRES ET SŒURS POUR LA VIE

Complicités et rivalités

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Lambin, Michèle, 1957-, auteur

Frères et sœurs pour la vie : complicités et rivalités / Michèle Lambin.

Nouvelle présentation.

(Parlons parents)

Comprend des références bibliographiques.

Publié en formats imprimé(s) et électronique(s).

ISBN 978-2-89619-894-8 (couverture souple)

ISBN 978-2-89619-895-5 (PDF)

ISBN 978-2-89619-896-2 (EPUB)

1. Frères et sœurs. 2. Rivalité fraternelle. 3. Rôle parental. I. Titre.

BF723.S43L35 2019 155.44'3

C2018-942576-8

C2018-942577-6

Illustration de la couverture: Geneviève Côté

Conception graphique: Nicole Tétreault

Diffusion et distribution

Québec : Prologue inc.

France, Belgique et Luxembourg : CEDIF et Daudin

Suisse : Servidis S.A.

Éditions du CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

Montréal (Québec) H3T 1C5

Téléphone : (514) 345-4671

www.editions-chu-sainte-justine.org

Imprimé au Canada

© **Éditions du CHU Sainte-Justine 2016, 2019**

Tous droits réservés

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales
du Québec, 2016, 2019

Bibliothèque et Archives Canada, 2016, 2019

Membre de l'Association nationale des éditeurs de livres

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

*À Jonathan, Francis, Laurence, Marie et Sandrine,
mes cinq enfants que j'aime tant et tant. Vous êtes des
frères et des sœurs si inspirants, remplis d'amour et
d'ouverture les uns envers les autres.*

*Que ces merveilleux liens entre vous, qui se sont tissés
au fil du temps et de la vie familiale, soient pour
vous des ancrages solides et profonds qui vous
nourrissent toute votre vie.*

*À Livia et Noam, mes petits-enfants si touchants
dans leur tendresse l'un envers l'autre et à tous ceux
à venir, qui suivront bien leurs traces.*

*À Denis, l'amour de ma vie, merci pour
notre si belle famille.*

REMERCIEMENTS

Cet ouvrage est un hommage à toutes ces familles rencontrées au fil des ans qui m'ont ouvert leur porte et leur cœur. J'ai été le témoin privilégié de la beauté et de la profondeur des liens familiaux, ceux entre parents et enfants et ceux entre frères et sœurs. La famille est un ancrage extraordinaire dans les moments de doute et de tourmente, et la fratrie en occupe une très large part.

J'ai la chance d'être la maman d'une des plus merveilleuses fratries au monde. Jonathan, Francis, Laurence, Marie et Sandrine, merci d'être ce que vous êtes. Je vous aime à tout instant du jour et de la nuit et suis si fière des jeunes adultes que vous êtes devenus. Je vous souhaite une vie remplie d'amour, d'ouverture à l'autre, de tendresse, de compassion, de rires d'enfants et de bonheurs, petits et grands.

À mes gendre et brus, je suis si heureuse que vous fassiez partie de notre belle famille. De toute cette lumière qui brille dans vos yeux et dans ceux de mes enfants. Merci d'aimer autant. Vous êtes dans mon cœur. Pour la vie.

Cette immense joie, je la dois avant tout à ceux qui m'ont donné la vie, mes parents, et spécialement à ma mère, qui m'a montré la voie pour être la maman que je suis. Merci, Maman, pour tout cet amour que tu m'as donné et que tu me donnes toujours, inconditionnel et unique comme celui que tu donnes à chacun de tes enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants, incluant les conjoints. Tu es un merveilleux modèle d'amour !

Ce livre serait resté à l'état de projet n'eût été la détermination, la patience, la générosité, le soutien indéfectible et l'engagement hors du commun de mon grand ami Luc Bégin, jeune retraité de la direction des Éditions du CHU Sainte-Justine. Les mots ne pourront jamais traduire qu'une infime partie de l'immense reconnaissance qui m'habite. Luc, sans toi, je n'aurais jamais cru pouvoir écrire. Je n'aurais probablement jamais écrit. Tu m'as convaincue de l'importance de donner la parole aux parents à travers l'écriture. Pour eux, pour moi, merci. Du fond du cœur, merci.

Que dire de Denis, l'amour de ma vie qui, été après été, m'a accompagnée dans cette grande aventure où une partie de nos vacances était réservée à l'écriture. Le bord du fleuve, les îles du Saint-Laurent, ses phares et ses petits chalets, les plats que tu me concoctais avec mon oncle André et qui attendaient bien patiemment que je prenne une pause, les randonnées matinales en kayak qui aéraient mon esprit, m'inspiraient et stimulaient ma créativité, toutes ces attentions dont tu m'as entourée avec ton habituelle discrétion et ton amour plein les yeux, toute cette merveilleuse complicité entre nous... Merci infiniment d'être là, tout près de moi. De faire partie de moi. De faire partie de nous.

Je ne saurais passer sous silence la confiance, l'empathie, le professionnalisme et l'extrême gentillesse de Marise Labrecque, directrice des Éditions du CHU Sainte-Justine, et de toute l'équipe. Merci d'avoir été là pour moi tout comme vous l'êtes pour tous les auteurs. Nous sommes avant tout cliniciens, n'ayant peu sinon pas d'expérience d'écriture : votre soutien et votre capacité à bien nous guider tout au long du processus rendent la naissance du livre possible. Merci de nous permettre d'y donner vie.

Merci à Geneviève Côté, depuis le début des temps mon illustratrice pour enfants préférée. Merci d'avoir accepté, malgré un horaire surchargé, de créer l'illustration de la page couverture. Elle montre si bien, avec beaucoup de sensibilité et de simplicité, le propos du livre : le jeu comme outil privilégié de complicité,

de développement et d'approfondissement du lien entre frères et sœurs. Geneviève, tu ne peux imaginer à quel point tu as exaucé l'un de mes vœux les plus chers. C'est un rêve ! De tout cœur, merci.

Merci à toi, Germain, véritable pionnier de la reconnaissance de l'estime de soi au Québec, homme bon, passionné et passionnant. Je t'admire profondément pour tout ce que tu es, pour tout ce que tu fais. Pour ton amour de la vie, ta simplicité, ton humour, ton rire communicatif, ta grande sensibilité, ta bonne humeur, ton humanité. Je t'admire pour tout ce savoir qui t'habite avec une grande discrétion, tous tes projets d'écriture, de conférences, d'ateliers que tu abordes avec un enthousiasme contagieux. Germain, merci du fond du cœur de m'avoir fait l'amitié et l'honneur d'écrire la préface de mon livre. Je suis très touchée, merci.

Merci à mes amis cliniciens et chercheurs, dont Claudette Guilmaine et Marie-Christine Saint-Jacques, toutes deux travailleuses sociales, qui ont contribué à la mise à jour des connaissances sur les relations frères et sœurs, et à tous ceux qui m'ont tant appris dans l'intervention auprès des familles, à tous ceux qui m'ont épaulée et encouragée à poursuivre, à tous ceux qui m'ont inspirée, et vous êtes nombreux, un immensément grand merci !

PRÉFACE

Écrire la préface du livre de Michèle Lambin m'honore et me fait grand plaisir. Même si je n'ai pas eu l'occasion de travailler avec elle, j'ai toujours su que nous partagions les mêmes valeurs humanistes et éducatives. Cela s'est confirmé à la lecture de son ouvrage, qui traduit le grand amour qu'elle ressent pour les parents et leurs enfants. Ancré dans la réalité, il n'est pas truffé de concepts abstraits et de statistiques ne rejoignant pas le quotidien des familles.

Michèle Lambin, travailleuse sociale, est reconnue par ses pairs et par les familles qu'elle accompagne comme étant une clinicienne très compétente. On se rend compte, ici, qu'elle écrit également en tant que mère de famille. Elle décrit en effet avec beaucoup de sensibilité les divers enjeux de la dynamique familiale et des relations entre frères et sœurs. Selon elle, la famille est un « pilier autour duquel s'articule la société ». Personnellement, je ne connais personne qui soit indifférent à la famille. Chez la plupart des gens, celle-ci comporte une résonnance affective. Sans lien familial, une personne se sent seule, à moins d'avoir tissé de solides et constants liens d'amitié. La famille a permis la survie de l'espèce humaine et, comme le mentionne Michèle Lambin, elle est à la base de la société.

Dans *Frères et sœurs pour la vie*, l'auteure aborde la problématique de la compétence parentale. Elle favorise l'estime de soi chez les parents, en particulier chez ceux qui se sentent trop souvent démunis face aux disputes fréquentes entre leurs enfants. Elle met également en évidence leur pouvoir d'agir pour aider leurs enfants à développer des habiletés sociales et, ainsi, résoudre

des conflits entre eux. Elle accorde beaucoup d'importance au respect de chacun et les accompagne dans l'établissement des régulations réciproques et des compromis, favorisant ainsi un climat de complicité. Elle suggère plusieurs attitudes et moyens pour aider les enfants à vivre en harmonie entre eux.

Elle souhaite que chaque enfant puisse vivre un sentiment d'appartenance à sa famille et souligne la nécessité du jeu et du partage d'activités pour favoriser de bonnes relations entre frères et sœurs. Michèle Lambin traduit l'importance du vécu partagé par cette belle phrase : « La famille est faite pour aimer, pour développer un attachement, un sentiment d'appartenance, pour transmettre des valeurs, pour protéger et pousser les enfants à voler de leurs propres ailes. »

Les parents, qui souhaitent que leurs enfants soient heureux et qu'ils deviennent plus tard de bons citoyens du monde, doivent favoriser chez ces derniers le développement de l'intelligence du cœur. Ils peuvent y parvenir en les aidant à se libérer de leur égoïsme par le développement d'attitudes de sensibilité aux autres, d'empathie, de compassion et de générosité. Ceci doit se vivre en premier lieu dans leurs milieux familiaux.

C'est ce qui est véhiculé dans *Frères et sœurs pour la vie*. Michèle Lambin offre ainsi un héritage précieux aux familles actuelles et futures.

Germain Duclos

Table des MATIÈRES

INTRODUCTION.....	17
CHAPITRE 1	
Un pont pour l'avenir, telle est la famille	19
Les liens se tissent	21
Parler des parents	22
Les diverses réalités familiales.....	23
CHAPITRE 2	
Devenir et être parent.....	25
Les deux volets du rôle de parent.....	25
Les réactions parentales à l'arrivée des frères et des sœurs	27
CHAPITRE 3	
Comment aborder les conflits frères et sœurs	33
L'importance d'accompagner nos enfants	34
L'approche transgénérationnelle.....	35
CHAPITRE 4	
Les relations entre frères et sœurs : des liens uniques et intenses	39
L'intensité dans les relations.....	40
Le tempérament de chacun	42
L'harmonie totale : un mythe.....	44
CHAPITRE 5	
Le jeu, un pont formidable	47
L'utilité du jeu pour développer la relation frère et sœur	47

Le jeu dans le lien parent-enfant, un modèle pour la fratrie ?	50
L'influence des stades de développement sur le jeu	51

CHAPITRE 6

Qu'en est-il du rang des enfants dans la famille ?.....	59
Hier.....	59
Et aujourd'hui ?.....	61
<i>L'aîné</i>	63
<i>Le cadet ou les cadets</i>	68
<i>Le benjamin</i>	71

CHAPITRE 7

Avoir un frère ou une sœur : une source de complicités	77
Les parents sont les premiers modèles d'identification de leurs enfants	78
Chaque enfant est unique	80
Les enfants sont sensibles au miel	81
Valoriser le rôle des plus vieux auprès de leur petit frère ou de leur petite sœur	82
Donner des responsabilités et accorder des privilèges.....	84
Reconnaître le besoin d'espace des aînés	85
Favoriser l'expression des émotions	86
Établir des limites et assumer son rôle parental.....	88
Apprendre le respect de soi ET des autres.....	91
Les compromis sont indispensables	92
Aider les plus effacés à s'exprimer	94
Apprendre à s'excuser et à réparer.....	95

CHAPITRE 8

Avoir un frère ou une sœur : une source de rivalités	99
Au sujet de la suprématie des garçons	101
La rivalité fraternelle pour obtenir l'amour des parents.....	102

L'attachement, un antidote à la rivalité fraternelle	104
Un lien d'attachement sécurisant	106
Leur consacrer du temps	108
Leur laisser du temps pour jouer ensemble.....	109
Les aider à canaliser leur agressivité.....	110
Ne pas oublier que nous sommes leurs premiers modèles.....	113
Face aux remous de la vie.....	114
CHAPITRE 9	
Des situations particulières	117
Lorsque l'enfant est difficile.....	117
Lorsque l'enfant est malade	121
Lorsque les deux parents vivent ensemble.....	123
Lorsque les parents sont séparés.....	126
Lorsqu'on est le seul parent.....	128
Lorsqu'on vit en famille recomposée.....	133
Lorsqu'on est une famille adoptante.....	140
Lorsqu'on est une famille homoparentale.....	144
CHAPITRE 10	
Des outils pour développer l'alliance entre frères et sœurs	149
À garder à l'esprit	152
EN GUISE DE CONCLUSION	155
BIBLIOGRAPHIE	157
RESSOURCES	159

INTRODUCTION

Travailleuse sociale de formation, je travaille depuis plus de 35 ans avec des jeunes et leur famille. Ensemble, nous cherchons à traverser les périodes de crise, à découvrir un nouvel équilibre, à explorer des façons d'être plus heureux. Je suis toujours touchée de constater à quel point les parents aiment profondément leurs enfants même dans les moments de tourmente. Chaque enfant étant différent, leur amour l'est tout autant. Si le bien-être et le bonheur de leurs enfants sont parmi les plus fréquentes préoccupations des parents, on retrouve au même titre chez eux le souci des liens qui se développent entre les frères et les sœurs.

Nous vivons à une époque où les familles comptent généralement moins d'enfants. Cela ne diminue en rien l'importance de se pencher sur les relations dans la fratrie et sur nos réactions comme parents. Au contraire, la situation actuelle soulève des questions particulières et des problèmes inédits, telles l'émergence de diverses réalités familiales, l'organisation fonctionnelle autour des activités structurées des enfants et l'apparition du temps-écran dans la vie des familles.

Aujourd'hui comme hier, nombre de parents se sentent démunis devant les disputes fréquentes entre frères et sœurs. Il est parfois déroutant de sentir les enfants si proches puis tout à coup si hérissés l'un contre l'autre, passant de l'harmonie à la zizanie en un éclair. Les parents s'en inquiètent et sont portés à se culpabiliser de n'avoir pu transmettre à leurs enfants ce qu'il fallait pour vivre de façon plus harmonieuse. Ils redoutent de ne pas

être de bons parents et d'avoir failli à leur rôle. Puis surviennent des événements où ils sont touchés et attendris par la solidité du lien entre leurs enfants et la solidarité qu'ils manifestent dans des circonstances difficiles.

Ce livre aborde les relations dans la fratrie en se plaçant sous l'angle de ce que nous vivons comme parents face à la relation entre nos enfants. Dans quelle mesure notre propre vécu a-t-il une influence sur nos réactions ? Comment le rang que nous occupons dans notre famille d'origine peut-il influencer notre perception de ce que vit l'enfant qui occupe le même rang que nous ? Quelles sont les attentes de la société envers les parents dans le développement des liens entre frères et sœurs ? Comment des parents, enfants uniques dans leur famille d'origine, peuvent-ils établir leurs propres points de repère lorsqu'ils ont plus d'un enfant, ne pouvant compter sur une expérience *in vivo* ? La rivalité fraternelle peut-elle se vivre aussi sous le signe de la complicité et du souci de l'autre ? Enfin, ce livre met en lumière toute une série de réalités familiales qui posent des défis particuliers aux parents et aux fratries. Je vous invite donc à découvrir ou à mettre à jour cette géométrie secrète qui préside aux fratries et qui relie ceux et celles qui la composent. Malgré les aléas de la vie, la solidité du lien entre frères et sœurs peut constituer une sorte d'antidote aux difficultés de vivre qui peuvent apparaître au cours de l'enfance et de l'adolescence.

À titre de parent et de professionnelle, je vous invite donc à un voyage qui commencera dans votre univers d'enfant, face à vos parents et à vos frères et sœurs si vous en aviez. Et qui se poursuivra dans l'univers de vos enfants, frères et sœurs au sein de la famille que vous avez fondée. En espérant que ce voyage soit une source de réflexion et d'encouragement quant à la profondeur du lien qui peut se développer entre frères et sœurs au fil des disputes, des réconciliations, des compromis, des élans spontanés vers l'autre, dans un climat où l'amour parental et le respect des différences de chacun sont perçus comme une richesse au sein de la famille. Bonne route.

UN PONT POUR L'AVENIR, telle est la famille

La famille traverse le temps. Quelle que soit sa forme, sa structure, sa composition, la famille, au Québec comme dans une très grande majorité de pays, demeure le pilier autour duquel s'articule toute la société.

Dès la naissance de l'enfant jusqu'à l'âge adulte, la famille est responsable de chacun de ses membres. Elle assure la survie, le développement, l'épanouissement, le bien-être et l'autonomie de chacun d'eux. Avant tout, elle répond aux besoins de base : dormir, boire et manger, être au chaud et en sécurité, aimer et être aimé¹. À ces quatre besoins primaires se greffent tous ces autres besoins qui font de nous des personnes capables de vivre avec les autres : avoir sa place parmi ses pairs, être reconnu et apprécié, connaître des succès, surmonter des échecs, avoir le sentiment d'être compétent et développer effectivement des compétences, avoir une bonne estime de soi, ouvrir son esprit aux connaissances, être stimulé intellectuellement, explorer des sentiers insoupçonnés. Et toute cette information que chacun recueille au fil du temps et de son développement, il faut pouvoir l'organiser, la structurer pour avoir des points de repère et les utiliser lorsque nous en avons besoin.

1. *L'échelle de Maslow*, l'échelle des besoins dont s'est inspirée l'ONU pour adopter la Convention relative aux droits de l'enfant en 1989. Plus de 60 ans après sa conception, cette échelle demeure on ne peut plus pertinente au moment où nous vivons dans une société axée sur la consommation et la performance.

Chacun doit sentir qu'il avance, qu'il arrive à se réaliser, à actualiser son potentiel, à surmonter les obstacles, à réparer ses erreurs, car il n'est jamais trop tard pour se reprendre, pour apprendre si on le désire réellement. Le but à atteindre : croire en qui on est, apprendre à être heureux.

Telle est la famille, tel est son but, son rôle. Elle est faite pour aimer, pour développer un enracinement et un sentiment d'appartenance, pour transmettre les valeurs auxquelles elle croit, pour protéger ses enfants et en même temps les pousser à voler de leurs propres ailes. C'est toujours ce qu'on attend des parents d'aujourd'hui comme de ceux d'hier. Les enfants devenus adultes créent une nouvelle cellule familiale, à la fois reliée à celle de leurs origines et à la fois nouvelle, une entité en elle-même avec ses propres caractéristiques, buts et aspirations. Ainsi la famille, on le voit bien, est une courroie de transmission entre les générations, elle est le pont vers l'avenir.

Si la famille continue à traverser le temps, c'est grâce à son immense capacité d'adaptation. Elle sait conserver son noyau, son centre, rester bien ancrée et enracinée tout en s'ajustant aux multiples changements sociaux, culturels et économiques. L'avancement des connaissances et des technologies nous conduit de nos jours sur une autoroute achalandée dont nous, les parents, avons peine parfois à suivre le flot. Il n'est pas rare que nous nous sentions essoufflés, voire dépassés par tout ce que nous devons emmagasiner comme information et relever comme défis. Comment y faire face ? En faisant des choix, en établissant des priorités. Découvrir ce qui est important, ce qui donne un sens à sa vie, revenir à l'essentiel. Et l'essentiel, quel est-il ?

Que ce soit par le truchement de travaux de recherche, d'enquêtes et de sondages ou par celle de l'expérience clinique, l'une des priorités les plus fréquemment identifiées par les parents est celle de favoriser le bonheur de leurs enfants. Or, nous évoluons dans une société de performance où il n'y a pas de demi-mesure ;

nous sommes, en définitive, presque à l'ère du tout ou rien. Alors, comment y arriver ? Comment pouvons-nous assumer notre rôle de parent qui est crucial pour le développement de l'enfant ? Il n'y a pas d'autre choix que de s'engager totalement, de chercher à éviter les écueils, de savoir davantage pour faire mieux. C'est un défi de tous les instants que nous devons relever. Pour ce faire, nous avons besoin de développer nos forces et nos ressources, de chercher à nous améliorer comme personne tout en apprenant à composer avec nos limites. Tout cela à une époque où on ne peut plus parler d'un seul modèle familial, mais de différents modèles familiaux.

Les liens se tissent

C'est à l'arrivée du premier enfant qu'on devient des parents... et qu'on le reste pour la vie. Et comme parents, nous souhaitons de tout cœur que nos enfants aient des liens d'amour forts et durables entre eux.

Nous sommes souvent inquiets lorsque nous constatons que nos enfants se chamaillent souvent, qu'ils ont des périodes où ils sont très proches et d'autres où ils peinent à se supporter. Nous sommes préoccupés par les conflits qui jalonnent le quotidien d'autant plus que, pour un bon nombre d'entre nous, les relations entre frères et sœurs sont le gage d'une vie familiale réussie. Or, les rivalités fraternelles font partie du développement de l'identité non seulement de l'enfant, mais aussi de celle de la famille.

On ne peut évoquer les rivalités entre frères et sœurs sans mettre aussi en évidence leurs complicités. Les liens se tissent à partir des alliances qui se forment et qui tiennent compte du caractère unique de chaque enfant, de son besoin de trouver sa place au sein de sa famille, de sa capacité à surmonter les heurts, de sa certitude de continuer à être aimé malgré ses limites et ses erreurs. Diverses scènes se jouent. Il y a celle du désir qu'a le plus jeune d'imiter son aîné, qui devient malgré lui l'idole de ce

cadet dont la présence risque d'être envahissante. Puis, celle du besoin viscéral d'être reconnu, de ne pas passer inaperçu, de ne pas être confondu avec l'autre, d'où chez le plus jeune le besoin d'attirer l'attention du plus vieux coûte que coûte, même de façon négative et provocante. Enfin, chez l'aîné, celle du désir de se démarquer à tout prix du plus jeune et de l'ignorer ou de le contrôler. Comme parent, comment pouvons-nous nous ajuster ? Quand devons-nous intervenir, comment amener nos enfants à régler leurs différends ? Et que se passe-t-il s'il y a plus de deux frères et sœurs ? Comment contribuer à développer l'alliance entre nos enfants ? Autant de questions sur lesquelles nous allons revenir fréquemment.

Parler des parents

Nos actions et réactions comme parents sont bien souvent liées à notre propre vécu comme enfant au sein de notre famille. Il en est de même pour les émotions que nous vivons. Nous avons tendance à transmettre à nos enfants ce qui nous a rendus heureux, mais nous sommes aussi enclins à reproduire, même inconsciemment, ce qui nous a heurtés, blessés, et surtout ce qui n'est pas réglé. Que se passe-t-il en nous lorsque nous sommes témoins de l'attitude de nos enfants les uns envers les autres ? Comment vivons-nous les affinités spontanées que nous éprouvons avec l'un de nos enfants ? Se peut-il que nous l'aimions davantage que les autres alors que cela ne fait pas partie de nos valeurs ? Les aimer également, est-ce que cela signifie avoir le même lien avec chacun d'eux, faire les mêmes choses, donner les mêmes autorisations ? Et s'ils s'insurgent et réagissent en se sentant mal aimés, que se passe-t-il à l'intérieur de nous ?

De plus, comment le rang que nous occupons dans notre propre famille d'origine peut-il influencer notre perception de ce que vit notre enfant qui occupe ce même rang ? Comment des parents,

qui étaient des enfants uniques dans leur famille d'origine, peuvent-ils établir leurs propres points de repère lorsqu'ils ont plus d'un enfant, ne pouvant compter sur une expérience *in vivo* ? On le voit bien, on ne peut parler des enfants sans parler des parents.

Les diverses réalités familiales

La société d'aujourd'hui est formée de diverses réalités familiales. Quels sont les défis des parents biologiques quant à la relation entre leurs enfants lorsqu'ils vivent ensemble ? Est-ce la même chose lorsqu'ils sont séparés ? Qu'en est-il pour un parent monoparental ? Ou encore pour celui qui vient d'une culture différente et qui doit s'adapter à sa terre d'adoption ? Comment cela se passe-t-il pour un parent qui adopte ? En ce qui concerne un parent homosexuel, quels défis doit-il s'attendre à relever face à ses enfants ? Quelles sont les pierres d'achoppement ? Par ailleurs, que doit-on mettre de l'avant si l'on souhaite une relation saine entre nos enfants ? Que représente pour les autres la vie avec un enfant difficile ou avec un enfant qui a des besoins particuliers ? Telles sont les questions auxquelles nous tenterons aussi de répondre².

2. Certaines réponses sont apportées à ces questions au fil des pages et en particulier au chapitre 9.

Chapitre 2

Devenir et être PARENT

On est parent lorsqu'on le devient. Et cela, indépendamment de toutes les lectures que nous avons pu faire sur le sujet, des bonnes intentions que nous avons pu développer en voyant agir d'autres parents avec leurs enfants ou de ce que nous avons vécu comme enfant dans notre propre famille. Comme pour tout apprentissage, c'est en exerçant l'activité de façon bien réelle que nous pouvons vraiment savoir ce que c'est, pour nous, d'être parent et comment vivre cette réalité. Bien sûr, nous pouvons nous préparer à être parents en nous informant sur le sujet, en observant les autres, mais comme pour la musique, le patin, la bicyclette ou la lecture, c'est en s'y mettant qu'on apprend.

On apprend donc à être parent lorsqu'on le devient, même si on considère qu'il s'agit du plus vieux métier du monde et même si on a eu la chance, par notre position d'enfant, d'observer nos parents. On est parent à partir de ce qu'on est et de ce qu'on vit.

Les deux volets du rôle de parent

Le rôle de parent comporte deux grands volets : le volet affectif et le volet éducatif. Le **volet affectif** est en général l'aspect le plus agréable de la vie de parent ; c'est la façon d'aimer notre enfant, de le lui montrer en gestes, en mots et en actions ainsi que de chercher à combler ses besoins. Devant son tout-petit, bien souvent le parent sent intuitivement ce qu'il doit faire : le

bercer, lui parler doucement, le nourrir, le couvrir, changer sa couche avant même que les pleurs ne surgissent. C'est grâce à notre amour que l'enfant sent à quel point il est important dans notre vie : on lui parle et on lui sourit pour attirer son attention, on rit devant ses tentatives spontanées d'explorer et de relever de nouveaux défis, on arrête toute activité pour le prendre dans nos bras ou avoir un geste de tendresse, on le rassure lorsqu'il est inquiet, on le console lorsqu'il a de la peine et on s'émerveille enfin des nouveaux apprentissages et des nouveaux défis qu'il relève.

L'affectif, c'est aussi le volet des inquiétudes pour les parents : la fièvre qui apparaît soudainement, les pleurs dont on ne parvient pas à identifier le déclencheur. Puis, plus tard, l'inquiétude surgit quand on part à sa recherche alors qu'il est tout près, mais qu'il a oublié de nous dire où il allait. Il nous faut aussi vivre sa peine quand un ami lui a fait mal ou a brisé son jouet préféré.

Le **volet éducatif** est celui des apprentissages. Certains sont très gratifiants tant pour le parent que pour l'enfant : la marche, la propreté, le jeu de cache-cache, la randonnée à bicyclette. Lui apprendre à monter et à descendre un escalier, à manger avec sa fourchette, l'initier à lire et à écrire sont autant d'apprentissages valorisants.

En revanche, d'autres apprentissages sont moins gratifiants pour le parent à court terme, mais ils sont nécessaires pour l'enfant. En effet, ils représentent le fondement de ce qui permet d'être heureux dans la vie : développer et entretenir des liens significatifs avec ceux qu'on aime et apprendre à vivre avec les autres. C'est dans ce but que le parent doit nécessairement montrer à son enfant le respect des limites et appliquer une discipline avec **constance, cohérence et persévérance**. Cette discipline, adaptée à l'âge et au tempérament de l'enfant, lui permettra de développer une sécurité intérieure, de se décentrer de ses propres besoins pour en venir à tenir compte aussi de ceux des autres.

Par constance, nous entendons le maintien des règles et des limites, et ce, de façon régulière et non au gré de l'humeur du moment. Par cohérence, nous signifions qu'elles doivent être adaptées à l'âge de l'enfant, à son quotidien, à son milieu de vie. Quant à la persévérance, elle permet de ne pas abandonner devant certaines difficultés, comme la résistance de l'enfant face à l'application de certaines règles, et de continuer à les maintenir.

Certains apprentissages sont plus ardues à acquérir que d'autres. Pensons par exemple à la propreté. Pour certains enfants, elle s'acquiert aisément, jour et nuit, presque simultanément, alors que pour d'autres, cela suppose de nombreux lavages de petites culottes, de salopettes et de draps, parfois durant tout le pré-scolaire et même au-delà. Quand il s'agit de mettre un terme au biberon ou à la sucette, cela ne se déroule pas de la même façon chez tous les enfants. Cesserons-nous pour autant de l'apprendre à chacun ?

Il en va de même lorsqu'on apprend à l'enfant à vivre avec les autres : au sein de sa famille d'abord, puis à la garderie, à l'école, dans les activités de loisirs, avec ses amis, etc. L'enfant doit savoir ce qui se fait et ce qui ne se fait pas. Que le respect de soi inclut indissociablement le respect des autres. Que l'importance de s'exprimer n'a d'égale que de savoir écouter. Que les règles sont faites pour être respectées et que si elles ne nous conviennent pas, on ne les transgresse pas n'importe quand, n'importe comment. Et surtout, l'enfant doit apprendre, bien qu'il soit normal et sain qu'il ait une opinion et l'exprime, que c'est le parent qui tranche.

Les réactions parentales à l'arrivée des frères et des sœurs

Lorsque la famille s'agrandit et que des frères et sœurs viennent l'enrichir, leur arrivée transforme la vie familiale et a aussi un

impact sur notre rôle de parent. D'abord, nous ne pourrons pas appliquer avec eux exactement les mêmes façons de faire qu'avec le premier. De plus, nous découvrons que nos enfants sont différents les uns des autres et que nous n'aurons pas la même relation avec chacun d'eux. Justement parce que chacun est différent.

La plupart du temps, nous composons bien avec cette réalité. Toutefois, et à notre grand désarroi, il arrive que nous ne sachions pas trop pourquoi nous réagissons fortement à un comportement d'un enfant alors que notre réaction à ce même comportement est beaucoup moins intense si c'est un autre de nos enfants qui l'adopte. C'est là que notre histoire personnelle, notre propre vécu comme enfant et nos traits de personnalité viennent à leur tour influencer la relation avec chacun de nos enfants. Notre rang dans la famille, le fait d'avoir été enfant unique ou d'avoir eu des frères et des sœurs, la place qui était faite aux filles et aux garçons, les attentes que nos parents mettaient en nous, la façon dont ils réagissaient aux conflits que nous avions entre frères et sœurs, notre propre façon de réagir face aux conflits, notre caractère revendicateur ou conciliant, tout cela ne peut qu'avoir une grande influence sur nous.

Lorsque nous avons plus d'un enfant, nous avons inévitablement plus d'affinités avec un enfant qu'avec un autre. En général, cela se produit à cause d'une ressemblance dans le tempérament ainsi qu'en fonction du rôle dans la famille. Comme parent, tout en désirant être juste envers chacun de nos enfants, nous voulons éviter à celui qui nous ressemble tant les injustices qu'on a subies ou cru subir dans l'enfance au sein de notre propre fratrie.

S'il y a un enfant avec lequel c'est plus facile — on sent si bien ce qui se passe en lui —, il y a aussi nécessairement un enfant qui nous fait davantage réagir négativement et nous fait même sortir de nos gonds. Il ne s'agit pas du tout d'une différence d'amour, mais d'affinités, d'atomes crochus : nous avons du mal

à saisir ce qui amène cet enfant à réagir comme il le fait. Cet enfant, c'est aussi celui qui nous fait éprouver régulièrement la culpabilité de ne pas avoir fait la bonne chose, d'avoir réagi trop fortement. Et bien souvent, c'est celui qui va susciter le plus fréquemment en nous la peur de ne pas être un bon parent avec lui ou de l'avoir traumatisé.

De plus, nous ne pouvons pas faire abstraction du contexte et du moment où le comportement fautif a eu lieu. Le parent était-il train de relaxer, les pieds posés sur le pouf du salon ? Ou était-il en train de fulminer intérieurement contre l'incompréhension d'un patron et de collègues face à un projet qui lui tient à cœur ? Où était-elle encore victime de nausées causées par une nouvelle grossesse, un repas qui ne passe pas ou un virus ? Était-il rempli d'un sentiment d'amour intense pour sa conjointe ou envahi par tout le bonheur que lui procure la présence des enfants dans sa vie ? Était-elle au contraire en train de ruminer à l'idée que l'autre se la coulait douce et lui laissait perpétuellement gérer les horaires et les déplacements des enfants ou régler les conflits et les problèmes de logistique quotidienne ?

Tous ces éléments ont une influence non seulement sur nous, mais aussi sur les relations de nos enfants entre eux. Plus on redoutera d'avoir été un mauvais parent et on culpabilisera, plus les autres enfants en voudront à celui qui a suscité ce sentiment en nous. Quant à l'enfant mis en cause, il aura le sentiment d'avoir trop de pouvoir sur l'un des adultes qu'il aime le plus au monde, il vivra de l'insécurité et il aura peur de détruire. Il cherchera davantage à susciter d'autres réactions chez l'adulte, car celle qu'il éprouve est trop angoissante pour lui. Il risque alors de multiplier les provocations pour que le parent ait une chance de se reprendre.

Boîte à
outils**Petit exercice de réflexion personnelle**

Regardons notre façon de réagir à certaines situations de la vie de tous les jours, communément rencontrées dans bon nombre de familles et touchant en particulier les relations frères et sœurs.

1. Lorsque mes enfants se chamaillent pour la *ixième* fois pendant mon premier jour de vacances, je réagis :
 - a) Avec philosophie en me disant : « C'est la vie ! » ;
 - b) Je crie plus fort qu'eux pour rétablir le silence et la paix ;
 - c) Je cherche à toute vitesse sur Internet un billet pour les Îles Moucmouc ;
 - d) J'attends que leur père ou leur mère intervienne ;
 - e) Je respire par le nez en espérant de toutes mes forces avoir l'énergie pour passer à travers ma période de vacances.
2. Lorsque le plus jeune de mes enfants vient me voir en pleurant parce que son frère lui a arraché la manette de la console de jeux avec laquelle il jouait calmement :
 - a) Je me dis : « Tant mieux, il y en a enfin un qui ne sera pas contaminé trop jeune par ces jeux qui les rendent oisifs, irritables et passifs » ;
 - b) Je me dis pour la *ixième* fois que nous n'avons pas assez réfléchi à l'impact que l'achat d'un tel joujou allait avoir sur eux ;
 - c) J'en profite pour confisquer toutes les manettes en espérant que mon conjoint ou ma conjointe me laissera cette fois les jeter dans le sac à déchet qui les attend ;
 - d) Je bondis au salon et j'arrache illico les manettes au plus vieux ;
 - e) J'envoie chacun dans sa chambre le temps que je fasse une sieste salutaire ;

- f) Pour la ixième fois, j'explique à l'aîné, au cas où il ne s'en souviendrait plus, l'importance du partage et du respect que chacun se doit de développer au sein de la famille ;
 - g) Je dis au plus jeune qu'il doit cesser de faire le porte-panier et qu'il doit s'arranger pour régler lui-même ses problèmes avec son frère.
3. Lorsque la plus vieille vient se plaindre que la plus jeune fait exprès pour copier tout ce qu'elle fait et qu'elle n'est même pas capable d'avoir ses propres idées :
- a) Je lui dis qu'elle a beaucoup de chance d'avoir une sœur si admirative à son égard ;
 - b) Je lui dis d'arrêter d'en faire un drame à chaque fois ;
 - c) Je suis attendrie par cette marque d'admiration sans bornes de la plus jeune pour la plus vieille ;
 - d) Je suis très empathique, ma sœur m'ayant fait subir le même affront lorsque nous étions plus jeunes ;
 - e) Je lui demande d'aller voir l'autre parent.
4. Lorsque je pense à ma jeunesse et à ma propre relation avec mes frères et sœurs :
- a) J'éprouve de la nostalgie pour cette période idyllique de ma vie ;
 - b) Je trouve que j'ai eu beaucoup de chance de m'en être sorti et d'avoir gardé mon équilibre ;
 - c) Je rumine encore des idées de revanche, le temps n'ayant en rien diminué mon sentiment de profonde injustice face à ce que j'ai subi ;
 - d) Je me demande encore comment mes parents ont fait pour nous endurer ;
 - e) Je me dis que, dans mon temps, c'était pas mal mieux que ce qui se passe aujourd'hui ;
 - f) Je suis très reconnaissant à la vie de m'avoir permis de grandir dans une si belle famille.

Alors, qu'est-ce qui vous ressemble davantage ?

Comment aborder les CONFLITS FRÈRES ET SŒURS

Dans le brouhaha du quotidien, avec la multitude de tâches à accomplir à la maison (les repas, les devoirs, le bain, l'histoire avant le dodo, une brassée de lavage, les lunchs...) et, d'autre part, avec le travail à l'extérieur qui se poursuit parfois à la maison le soir (un dossier urgent qui doit être prêt pour le lendemain), les parents ont peu de temps pour souffler. Est-il toujours possible, dans ce qui ressemble à une course au rendement, d'être présents pour chacun des enfants, de répondre à leurs besoins, de les encourager dans leurs initiatives, de les rassurer dans les moments de doute, de les aider à résoudre leurs difficultés, de les consoler de leurs peines et de partager la joie et la fierté qu'ils éprouvent lorsqu'ils connaissent des réussites ? Nul doute que la très grande majorité d'entre nous avons à cœur le bien-être et le bon développement de nos enfants, mais la situation réelle que nous vivons augmente le stress et risque de devenir un obstacle à des réactions saines au profit du recours à des solutions parfois expéditives.

Comme parents, nous sommes souvent essoufflés. Lorsque se greffent à cette situation de débordement les disputes et les conflits entre frères et sœurs, cela demande de nouvelles énergies. En effet, nous devons être constants dans nos réactions et prendre le temps d'aider nos enfants à résoudre la situation plutôt que de leur dire de s'organiser entre eux ou de trancher à leur place rapidement, par exaspération, fatigue, surmenage ou tout simplement par manque de temps.

L'importance d'accompagner nos enfants

Aider nos enfants à résoudre leurs conflits, cela ne veut pas dire les laisser s'arranger entre eux. Il est fini le temps où l'on encourageait les parents à ne pas intervenir pour que les enfants apprennent à composer entre eux. Aujourd'hui, on reconnaît l'importance d'aider, d'accompagner les enfants dans leurs démarches, car ils sont en plein apprentissage. Nous l'avons vu, un apprentissage, ça s'acquiert, ça ne se fait pas tout seul, et il doit être souvent répété et réactivé pour être intégré. Pensez au nombre de fois où vous avez dû répéter des gestes, des paroles, des mouvements pour que vos enfants deviennent propres, apprennent à manger avec leurs ustensiles, à rouler en vélo, à faire leurs boucles, à se brosser les dents et à faire un petit pipi avant d'aller au lit. Tout s'apprend avec de la pratique, de la constance, de la persévérance, de la détermination. Tout doit aussi progresser en lien avec l'âge de l'enfant, son développement et ses habiletés.

Nos enfants ont donc besoin de notre aide dans la résolution des conflits qui surviennent entre eux. Il ne nous viendrait jamais à l'idée de les laisser seuls à faire l'apprentissage de se brosser les dents. Cela fait partie de notre rôle de parents. Il nous faut donc accorder aux apprentissages de résolution des conflits tout le temps nécessaire en dépit de la vie trépidante et exigeante que nous menons souvent.

Il convient d'aborder les disputes et les conflits entre frères et sœurs de la même façon que pour les autres apprentissages, c'est-à-dire en tenant compte des besoins spécifiques des enfants, de l'âge, du tempérament, des habiletés et des capacités de chacun ainsi que du contexte et de la gravité de la situation. Parfois, nous réussirons très bien, souvent nous devrons nous ajuster, mais nous essaierons toujours de ne pas blesser profondément l'enfant. Bref, nous aussi nous avons besoin d'apprendre.

Les enfants sont parfois dans une impasse et, à d'autres moments, leurs émotions sont trop fortes. L'un d'eux est en position de supériorité par rapport à l'autre, un autre n'est pas en mesure de faire valoir son idée. L'un frappe et mord, l'autre utilise des mots qui blessent. L'un veut toujours avoir raison et a de la difficulté à faire des compromis, l'autre est prêt à tout accepter pour garder amour et affection. L'un n'a pas le goût de faire l'effort, l'autre est prêt à le faire, mais il n'en a pas les capacités et pourrait se retrouver dans une position dangereuse. Cela signifie donc que nous, les parents, nous ne pouvons pas toujours réagir de la même façon et que nous devons tenir compte des enfants qui sont engagés dans le conflit, de leur façon d'être et de réagir, de même que de la sévérité du problème. Nous l'avons déjà évoqué, nos réactions seront aussi influencées par notre histoire familiale, notre propre vécu au sein de notre famille d'origine, nos expériences de vie et nos traits de personnalité.

L'approche transgénérationnelle

Deux travailleuses sociales, Doris et Lise Langlois¹, utilisent l'approche transgénérationnelle pour aborder la question des mandats individuels que chacun porte en soi dès son arrivée dans la famille. Ces mandats correspondent aux attentes que les parents ont envers chacun de leurs enfants et que chacun d'eux risque fort probablement de transmettre à son tour à ses enfants. Les attentes des parents sont déterminées par le contexte familial dans lequel l'enfant arrive, ses traits physiques et psychologiques, ses ressemblances et ses dissemblances avec l'un de ses parents, et même avec certains membres de la famille élargie.

- › C'est le portrait de grand-mère tout craché!
- › Il en a de l'énergie, comme son oncle Bertrand!

1. Membres du groupe Agire International qui innove notamment dans le domaine de la résolution des différends.

- › Elle a un grand cœur comme sa mère !
- › Il ressemble comme deux gouttes d'eau à son père !

Ces attributions spontanées vont influencer notre façon d'être, d'agir et de réagir de même que teinter le lien qui se développe avec les personnes évoquées en fonction de notre vécu et de nos affinités. Par exemple, si toute ma vie j'ai adoré ma grand-mère et que j'ai trouvé ses travers attendrissants, il y a de fortes chances pour que l'enfant qui y ressemble me fasse vivre des moments très touchants, d'une part par cette ressemblance qui réveille la relation que j'ai eue avec ma grand-mère et, d'autre part, parce que je suis intimement touché par cet aspect qui le caractérise. Par ailleurs, si l'un de mes frères m'a fréquemment exaspéré par sa manie de toujours vouloir avoir raison et que je retrouve cette caractéristique chez l'un de mes enfants, il est possible que je sois facilement agacé lorsqu'il commence à argumenter sans fin. L'amour n'est pas en question, il est très probablement aussi fort et aussi important pour l'un et l'autre des enfants ; on donnerait sa vie pour chacun d'eux. La proximité avec un enfant est davantage une question d'affinités qui tient à ce que l'enfant éveille en nous. La relation qui se développe avec chacun des enfants sera nécessairement différente, unique, car nous sommes tous différents.

Il en va de même en ce qui concerne les relations des frères et des sœurs. Elles sont influencées par leurs tempéraments, leurs rôles dans la famille, certaines caractéristiques liées au rang qu'ils occupent, leurs habiletés, leurs aptitudes, leurs intérêts, le lien qu'ils développent avec chacun des parents ainsi que les différences d'âge. Chaque relation deviendra à son tour unique, elle aura une couleur et une intensité propre et elle évoluera avec le temps comme nous évoluons tous comme êtres humains.

Compte tenu de la grande préoccupation liée à la question des rivalités et des conflits, nous y revenons au fil de l'ouvrage et plus spécifiquement au chapitre portant sur les situations particulières.



Petit exercice de réflexion personnelle

Comme parents, nous sommes inévitablement influencés par ce que nous avons vécu dans notre propre famille. Le tempérament et les expériences de vie marquent aussi notre façon d'être parent et notre relation avec chacun de nos enfants. Voici un petit exercice de réflexion pour nous aider à prendre conscience de ce qui se passe en nous face à nos enfants et à ce qu'ils vivent entre eux.

1. Lorsque vous étiez jeune, aviez-vous des frères et des sœurs ?
Si oui, comment cela se passait-il entre vous ?
2. Avec lequel de vos frères et sœurs aviez-vous le plus d'affinités ?
Le moins d'affinités ? Est-ce toujours le cas aujourd'hui ?
3. Comment se réglaient les conflits avec vos frères et sœurs ?
Avec celui ou celle dont vous étiez le plus près ? Avec celui ou celle dont vous étiez le moins près ?
4. Comment vos parents réagissaient-ils aux conflits entre vous ?
Réagissaient-ils de la même façon pour tous les enfants ou selon chaque enfant mis en cause ? Aimiez-vous leur façon de réagir ?
Comment auriez-vous aimé qu'ils réagissent ?
5. Comme parent, lorsqu'il y a un conflit entre vos enfants, qu'est-ce qui vous irrite le plus ? Et à quel moment particulièrement ?
6. Lequel de vos enfants vous irrite le plus souvent ?
7. À qui vous fait-il penser ?
8. En cas de conflit entre vos enfants, lequel avez-vous tendance à défendre davantage ?
9. Quel rang occupe-t-il dans la fratrie et quel rang occupiez-vous dans la vôtre ?
10. Est-ce le même enfant qui irrite votre conjoint ou votre conjointe ?
11. Comment réagit votre conjoint ou votre conjointe aux conflits entre les enfants ? De la même façon que vous ou autrement ?
12. Avec lequel de vos enfants avez-vous le plus d'affinités ?
13. Que faites lorsque vous souhaitez toucher le cœur de cet enfant ?
À quoi est-il sensible ? Comment réussissez-vous à le rejoindre ?

14. Que faites-vous pour toucher le cœur de l'enfant qui vous irrite le plus ? À quoi est-il sensible ? Comment réussissez-vous à le rejoindre ? Êtes-vous sur la bonne voie pour parvenir à le toucher ?
- Que retenez-vous de ce petit exercice de réflexion ?

LES RELATIONS ENTRE FRÈRES ET SŒURS:

des liens uniques et intenses

Quel que soit son type, le nombre de personnes qui la composent, l'écart d'âge entre les membres, le tempérament et les traits de personnalité de chacun, la famille est à la base du sentiment d'appartenance. Par sa couleur, par sa façon d'exprimer son amour, de prendre soin des uns et des autres, de répondre aux besoins individuels et collectifs, de développer des rituels et des routines, d'encourager l'expression, l'exploration et la créativité de chacun, d'établir des règles de fonctionnement, de transmettre ses valeurs, la famille permet à chacun de se découvrir.

Grâce à elle, chacun apprend d'où il vient, quels sont ses ancrages, ses racines, sur qui il peut compter (sécurité intérieure) et qui il est (construction de l'identité). Bref, elle permet de se connaître pour en arriver à se reconnaître, comme le dit si bien Germain Duclos¹, pour qui le développement de l'estime de soi est vital à l'épanouissement de chaque être humain. L'estime de soi des enfants, ajoute-t-il, est influencée par celle des parents. En effet, plus le parent est conscient de sa valeur comme personne, plus il ouvre la voie à son enfant et l'amène à être conscient de la sienne.

1. Duclos, Germain. *L'estime de soi, un passeport pour la vie*. 3^e édition. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2010.

Comme nous l'avons déjà mentionné, chaque enfant et chaque parent étant uniques, le lien qui s'établit entre eux l'est également. Comme l'est chaque relation entre frères et sœurs, qu'il s'agisse d'une relation frère et frère, sœur et sœur ou frère et sœur. Il s'agit donc d'une relation aussi différente que celle que nous avons comme parent avec chacun de nos enfants.

Nombreux sont les auteurs² qui ont montré et expliqué que la fratrie est un lieu privilégié pour les apprentissages de l'enfant :

- › Il apprend à vivre avec d'autres, à composer avec des pairs, des jeunes de sa génération ;
- › Il apprend à reconnaître la place de chacun et son rôle au sein d'un groupe organisé, hiérarchisé, où les tâches sont partagées et ne peuvent pas être toutes interchangeables ; par exemple, les parents sont responsables de la vie familiale, d'en assurer la sécurité et de favoriser le sain développement de leurs enfants alors que les enfants sont responsables de collaborer à la vie de la famille, d'investir temps et motivation dans leurs études et d'apprendre à vivre en microsociété ;
- › Il apprend à trouver sa place dans la société, à développer ses forces et ses aptitudes relativement à sa façon d'être en relation avec les autres et à connaître ses limites ;
- › Il apprend à vivre non seulement des rivalités, mais aussi de grandes complicités.

L'intensité dans les relations

Les relations entre frères et sœurs sont souvent très intenses en raison de la proximité, du temps passé ensemble, du partage d'une grande intimité et du sentiment d'appartenance à la même famille. Elles sont basées sur l'amour, sur la sécurité, l'affection,

2. Mentionnons notamment Michel Lemay, Françoise Dolto, Danielle Laporte, Anne Bacus, Sylvie Bourcier, Claudette Guilmaine, Stéphane Clerget et Marc Sznajder.

l'engagement et aussi sur le besoin d'être reconnu comme un être distinct des autres membres de la famille.

Plus les parents entretiennent une vie familiale riche en expériences de vie, en activités de loisirs, en rites et en habitudes de vie, plus ils reconnaissent et encouragent le caractère unique de chacun, et plus le sentiment d'appartenance à la famille est développé et le lien entre les enfants ancré profondément.

Les frères et sœurs sont très importants les uns pour les autres même si, comme parents, on en doute parfois, car nous sommes constamment interpellés par leurs échanges et leurs récriminations. En fait, c'est lorsqu'on est bien enraciné, rassuré par la permanence du lien et certain que rien ne disparaîtra qu'on peut se permettre d'exprimer l'intensité des sentiments qui nous habitent ; tant ceux qui accompagnent de grandes joies que ceux générés par de grandes peines ou frustrations. C'est ainsi qu'on retrouve par moments chez les enfants comme chez les parents, selon les tempéraments et les événements de la vie, des manifestations inattendues de sentiments qui passent d'un extrême à l'autre, de la complicité à la rivalité. Michel Lemay illustre avec beaucoup de justesse les ressorts de cette situation.

À tel ou tel moment de la journée, il y a des phases d'entraide tout à fait remarquables : l'enfant qui pleure est consolé par l'autre, celui qui n'arrive pas à réussir son devoir scolaire trouve soudain une aide inespérée, celui qui se sentait abandonné reçoit un soutien salvateur. Quelques heures plus tard, ce réseau qui semblait sans faille se défait dans une dispute, un échange de coups, une série d'insultes. La racine de ces heurts remonte à la veille et s'actualise à partir d'un simple petit événement déclencheur. Un affrontement prolongé semble inévitable, mais il se résout bientôt, grâce à l'aide d'un tiers qui, deux heures auparavant, avait pourtant provoqué un autre conflit³.

3. Lemay, Michel. *Famille, qu'apportes-tu à l'enfant ?* Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2001, p. 101.

Les parents passent aussi par toute une gamme d'émotions. Nous sommes d'abord heureux et attendris de constater l'entraide et la sensibilité à l'autre qui prévaut chez nos enfants, puis découragés ou excédés par le déclenchement de conflits qui apparaissent comme des coups de tonnerre dans un ciel jusque-là bien bleu. Un peu plus tard, le calme revient aussi vite qu'il était disparu, et on se demande combien de temps durera cette accalmie qu'un rien peut renverser. Pour nous les parents, l'important est de ne pas perdre de vue que nos enfants sont en apprentissage de relations d'intimité les uns avec les autres et qu'ils apprennent à partager ce qui leur est le plus cher, leurs parents et, plus précisément, l'amour et l'attention de leurs parents. Plus nous les rassurerons, plus nous démontrerons avec constance à chacun de nos enfants notre amour, plus ceux-ci développeront un attachement empreint de sécurité.

Le tempérament de chacun

Si vous avez plusieurs enfants, vous avez pu constater à quel point ceux-ci, indépendamment de leur sexe, sont différents les uns des autres. Et ce n'est pas long avant de s'en apercevoir. En effet, nombreuses sont les mères qui nous disent que, dès la grossesse et pour chaque grossesse, elles se sont aperçues que le bébé ne bougeait pas de la même façon que le précédent, qu'il avait ses moments bien à lui d'exercices journaliers et qu'il se déplaçait différemment dans l'espace utérin. Elles se rendaient compte aussi que certains avaient le hoquet avec la régularité du coucou de l'horloge alors que ce n'était pas le cas chez d'autres. Certains prenaient tout l'espace avec vigueur alors que d'autres semblaient se faire tout petits. Des mamans qui ont accouché de jumeaux ont dit savoir, grâce à la différence de sensations ressenties, lequel des deux était le plus actif et lequel avait l'habitude de se mettre à bouger avec soudaineté.

C'est ainsi que chaque enfant arrive dans sa famille avec ce qu'il a d'unique dans sa façon d'être en contact avec sa nouvelle réalité, d'être en lien avec les autres, de manifester ses besoins, de réagir aux stimuli, de rechercher la présence de l'autre ou d'en tolérer l'absence. À notre tour, nous établissons avec l'enfant un lien différent de celui qu'ils ont créé avec le frère ou la sœur aînée. Ayant expérimenté notre rôle de parents avec le premier, nous découvrons avec le petit nouveau de nouvelles façons de le calmer, de le dorloter, de le faire rire, de l'endormir. En effet, il est fort possible que ce qui fonctionnait avec l'un ne fonctionne pas avec l'autre.

Lorsque les frères et sœurs sont en interrelation, ils le sont aussi avec tout ce qu'ils ont d'unique. Certains sont conciliants, recherchent à tout prix le contact et sont sensibles aux besoins de l'autre. D'autres ont besoin d'une zone d'intimité plus grande et cherchent souvent à se retrouver dans leur bulle. Certains sont très actifs, d'autres plus contemplatifs, préférant jouer aux bonshommes ou créer des bases spatiales avec des blocs de construction plutôt que de jouer physiquement au ballon. Certains préfèrent apprendre à faire du vélo, d'autres à jouer au hockey. D'aucuns préfèrent les toutous aux poupées et jouer dans le sable plutôt que dans l'eau. D'autres veulent que l'on joue à leur façon ; ils tiennent toujours à être les premiers à commencer et ils manifestent bruyamment leur désaccord. Enfin, il y a ceux qui sont prêts à attendre leur tour, qui acceptent les seconds rôles ou de tenir le rôle du méchant, et qui quittent le jeu dès qu'ils en ont assez. Sans compter que face aux difficultés qui surgissent, on retrouve une variété de réactions : persévérer et tenter de réussir, aller chercher maman, se fâcher et lancer le jouet, s'en désintéresser, se mettre à pleurer, vouloir être capable tout seul...

Les relations entre frères et sœurs se construisent à partir de ce qui les distingue tout autant que de ce qui les rapproche. Chaque enfant ayant un tempérament qui lui est propre, il y aura nécessairement plus d'affinités entre certains frères et sœurs et moins avec d'autres.

L'harmonie totale : un mythe

Tous les parents aimeraient que leurs enfants s'entendent à merveille et partagent tout sans difficulté. Nous le souhaitons même ardemment à certains moments charnières. Hélas, cela n'est qu'une illusion. Les désaccords et les rivalités entre frères et sœurs ne signifient pas qu'il y a un manque d'amour dans la famille. Cela tient à des conditions inhérentes à l'enfant, à notre façon d'être en relation avec lui, à son tempérament et au stade de développement où il est rendu. Toutefois, plusieurs avenues s'offrent à nous pour favoriser les relations frères et sœurs. La plus répandue et la plus efficace, c'est le jeu.



Boîte à outils

Petit exercice de réflexion personnelle

Si vous êtes parents de deux enfants :

1. À quels moments sentez-vous qu'ils se rapprochent l'un de l'autre ?
2. Comment s'y prennent-ils ?
3. Comment réagissez-vous face aux brusques changements d'attitude de vos enfants l'un envers l'autre, passant d'une bonne entente à des interactions conflictuelles ?

Si vous êtes parents de plus de deux enfants :

1. Que constatez-vous à propos de la relation entre vos enfants ?
2. Lesquels ont le plus d'affinités entre eux ?
3. Comment ces affinités se manifestent-elles ?
4. Comment réagit l'enfant qui ne fait pas partie de ceux qui ont des affinités entre eux ?
5. Et vous, comme parents, que pensez-vous de cette situation et comment réagissez-vous ?

Indépendamment du nombre d'enfants qui composent la fratrie :

1. Qu'observez-vous à propos du lien entre vos enfants ?
2. Comment décrivez-vous la relation que chacun de vos enfants entretient avec ses frères ou ses sœurs ?

LE JEU, un pont formidable

Depuis de nombreuses années, parents, cliniciens et chercheurs sont arrivés à un consensus : le jeu occupe une place prépondérante dans les relations interpersonnelles, il est un formidable outil pour tisser les liens entre frères et sœurs. D'où la nécessité d'encourager les enfants à jouer ensemble et de favoriser l'activité de jeu en s'assurant qu'il occupe une place qui lui est propre, sur une base régulière, de préférence chaque jour, même si sa durée est limitée par les horaires et un rythme de vie souvent très chargé.

L'utilité du jeu pour développer la relation frère et sœur

Dans son ouvrage portant sur l'agressivité chez les jeunes enfants, Sylvie Bourcier¹, intervenante en petite enfance, insiste sur l'importance d'encourager le jeu chez les enfants pour les amener à développer leurs habiletés relationnelles : « Le jeu, note-t-elle, favorise l'émergence et la consolidation des habiletés sociales. » Qu'il s'agisse de jeux moteurs, de jeux de construction, de jeux symboliques, de jeux d'exploration, de jeux de règles, de jeux de bataille et de lutte, ils favorisent tous la relation avec les autres

1. Bourcier, Sylvie. *L'agressivité chez l'enfant de 0 à 5 ans*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008.

et permettent l'utilisation de différentes habiletés et attitudes sociales ; que l'on pense au partage, à la coopération, au respect des règles, à l'imitation de l'autre ainsi qu'à l'autocontrôle face à la frustration. Le jeu, n'est-ce pas aussi l'occasion d'apprendre à attendre son tour, à perdre, à ressentir le plaisir d'être en lien avec l'autre, à être capable de l'écouter, à jouer de façon à ne pas blesser l'autre, à demander, à s'exprimer, etc.

Cette intervenante souligne également que les jeux de combat, qui entraînent bien souvent des émotions fortes, sont une excellente voie pour que les enfants apprennent à maîtriser leur monde. Toutefois, s'ils sont vécus trop intensément, s'ils donnent lieu à des actes agressifs ou à des blessures par maladresse, il y a de fortes chances qu'ils soient abandonnés, les enfants n'y trouvant aucun plaisir. Le jeu doit donc avant tout être une source de plaisir pour la fratrie, une occasion de rire ensemble, d'exprimer ses préférences, d'avoir le goût d'être avec l'autre. Et si l'on ne veut pas que le partenaire abandonne, on doit nécessairement apprendre à contrôler gestes, paroles, actions, réactions, bref à développer la maîtrise de soi.

Le jeu, en un mot, est indispensable. Il nous permet pendant toute notre vie d'établir et d'entretenir des relations harmonieuses et enrichissantes avec les autres. Toutefois, en tant que parents, nous sommes souvent inquiets, car nous accolons une intention d'hostilité aux jeux de combat. Or, ceux-ci permettent à l'imaginaire de l'enfant de se dégager des contradictions ou des conflits intérieurs et d'exprimer sainement l'agressivité qui est une pulsion normale de l'être humain.

L'enfant d'âge préscolaire navigue de la réalité à l'imaginaire. Il passe d'un sentiment de toute-puissance revêtu de la cape de Batman à un sentiment d'impuissance lorsqu'il marche dans la neige, vêtu de ses lourdes bottes et de son habit de neige encombrant².

Jouer à faire semblant d'être dans une situation de combat, d'éprouver le sentiment de devoir contrôler l'autre ou de se venger ne ressemble en rien aux conduites agressives qu'un

2. Bourcier, Sylvie. *Op cit.*, p. 123.

enfant est susceptible de démontrer lorsqu'il est aux prises avec de réels sentiments de colère, de rage et de frustration. Toutefois, lorsque le jeu déborde, nous pouvons compter sur l'enfant pour venir nous raconter ce que l'autre lui a fait, alors que lui-même n'est coupable de rien. Dans ce cas, notre intervention visera à l'aider à s'exprimer, à clarifier certaines balises du jeu ou à trouver des compromis satisfaisants pour tous. Et si le jeu s'arrête parce que l'un des enfants n'est plus intéressé, ce sera l'occasion d'un magnifique apprentissage de vie.

De son côté, le psychiatre Michel Lemay souligne que toutes les formes de jeu dans la fratrie favorisent la coopération, car elles comportent toutes des règles communes que l'on doit élaborer, appliquer et accepter de suivre si l'on veut que le jeu évolue. Cela est vrai, qu'il s'agisse de jeux de société, de jeux comme la bataille, la cachette ou encore de jouer à la mère, à l'école ou aux bonshommes. Il se peut que surgisse parfois une petite flammèche qui fait tout déraiper, mais les enfants sont prêts à reprendre le jeu rapidement pour peu que nous ne venions pas faire l'arbitre ou interdire la poursuite du jeu. Ce comportement éloigne les enfants les uns des autres et laisse un profond sentiment d'injustice puisque le parent vient se mêler d'une activité à laquelle il ne participait pas. Ils ont davantage besoin qu'on les aide à mettre des mots sur ce qui se passe et sur ce qu'ils vivent, et qu'on les soutienne dans la recherche de solutions, par exemple la mise en place de règles et de limites qui ne favorisent pas toujours les mêmes. En un mot, ils bénéficient grandement que nous les encourageons dans leurs jeux.

Le docteur Michel Lemay illustre la complicité qui s'établit inévitablement chez les frères et sœurs.

On se construit ensemble des scénarios dans lesquels on distribue des rôles qu'on joue et qu'on transforme, avec l'appui reconnu d'un frère ou d'une sœur plus imaginatif, qui plonge l'ensemble de la fratrie dans un monde ludique où la magie de l'histoire permet de tisser une sorte de

fantasmatisation commune. [...] Très souvent, il se bâtit chez les enfants un espace psychique dont le contenu échappe à la connaissance des parents. Cet espace forme le jardin secret des frères et des sœurs, avec des héros dont l'histoire est reprise chaque jour et qui peuplent des coins de la maison, lieux de mystère, de craintes et de joies. Des années plus tard, on a souvent oublié les thèmes qui ont nourri ce jardin secret, mais on se rappelle encore, avec une certaine nostalgie, combien on a aimé le labourer et le planter pour en faire un monde à la fois hors des parents et proche de leur vision et de leur écoute³.

Le jeu dans le lien parent-enfant, un modèle pour la fratrie ?

Si le jeu, qui constitue la principale activité de l'enfant, est fondamental dans la relation frère et sœur, il l'est tout autant dans le lien parent-enfant. Lorsque nous prenons le temps de jouer avec notre enfant, nous accédons à son monde. Et tout devient possible. Les rôles sont interchangeables, l'imaginaire prend le dessus, la créativité est sans borne. Une foule d'émotions sont exprimées, des valeurs universelles sont transmises.

Le jeu permet plein de choses : consoler celui qui a de la peine, prendre soin de l'autre, distinguer ce qui est bien de ce qui ne l'est pas, exprimer aussi bien ce qui est manifeste que ce qui est enfoui, assumer la conséquence de ses gestes, construire des alliances, réaliser ses rêves les plus fantaisistes, donner une voix aux poupées, aux petits bonshommes, aux figurines, aux animaux, leur prêter des sentiments. Enfin, il permet de modifier le cours d'un événement.

3. Lemay, Michel. *Famille, qu'apportes-tu à l'enfant ?* Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2001, p. 103.

Bien qu'au départ les règles ne soient pas toujours clairement établies, elles le deviennent au fur et à mesure que le jeu évolue ; c'est la condition pour qu'il se poursuive et que nous ne restions pas coincés dans des malentendus. Le parent qui joue avec son enfant l'aide à mettre des mots sur ce qui se passe et, par le fait même, il contribue au développement du langage de l'enfant en lien avec les émotions, les actions et les pensées.

En allant rejoindre notre enfant dans son monde, nous lui disons à quel point nous nous intéressons à lui et à ce qu'il vit. Nous lui exprimons clairement que nous avons le goût d'être en lien étroit avec lui et que nous pouvons nous ajuster comme nous lui demandons de le faire constamment au quotidien. Bref, que nous aimons être avec lui. Le jeu devient alors une source de plaisir partagé, d'exploration, d'expérimentation, de complicité, de recherche de solutions et de balises établies. Il permet à notre enfant d'expérimenter le processus de tout ce qui fait partie de la relation : comment être ensemble, comment jouer ensemble, comment dire ce qu'on ressent, comment se soucier de l'autre, comment surmonter les obstacles. Ce que l'enfant transposera à son tour dans le jeu avec ses frères et sœurs.

Comme parent, le jeu nous permet aussi de découvrir ce qu'on aime vivre avec lui, ce à quoi on préfère jouer avec lui, ce qui crée en nous du plaisir et de l'attendrissement, ce qui nous ennuie ou ce qui représente un effort. Avec un enfant qui nous fait sortir régulièrement de nos gonds, le jeu est un atout important qui nous permet de préserver avec lui une zone de complicité et de vivre de beaux moments.

L'influence des stades de développement sur le jeu

Bien qu'il y ait une évolution dans le rapport d'un enfant avec les autres enfants, c'est jusque vers l'âge de 7 ans, communément

appelé l'âge de raison, que l'enfant perçoit son environnement principalement en fonction de ses besoins. Il est centré sur ce qu'il vit et ne prend que peu à peu conscience de la présence de l'autre non pas comme un prolongement de lui, mais comme un être réellement distinct.

De nombreux auteurs⁴ ont décrit les caractéristiques des différents stades de développement de l'enfant tant sur le plan des apprentissages cognitifs qu'affectifs et relationnels. Ces stades servent uniquement de balises et ne sont en aucun cas des carcans immuables. Il se peut que votre enfant présente plus tôt, plus tard ou jamais certaines des diverses caractéristiques qui sont regroupées ci-après. Ce qui nous intéresse particulièrement, c'est de voir comment les relations frères et sœurs se traduisent au cours de ces différents groupes d'âge et évoluent.

Jusqu'à l'âge de 24 mois, l'enfant découvre progressivement le monde qui l'entoure grâce à ses cinq sens. Il cherche à reproduire les sons, à reconnaître les personnes familières, à manifester son plaisir de les voir. Son but est d'entrer en contact avec eux pour qu'ils le prennent dans leurs bras et le cajolent. Il n'a de cesse d'explorer autour de lui pour s'assurer que ces personnes ne sont jamais bien loin.

Son interaction avec les autres est surtout centrée sur l'imitation, que ce soit en reproduisant ce qui se passe à côté de lui ou ce qu'il a vu précédemment. Lorsqu'il joue avec d'autres enfants, c'est vraisemblablement de façon parallèle. Il cherche à reproduire ce qu'ils font, sinon à s'appropriier les jouets avec lesquels ils jouent. Il change la fonction des objets au grand dam des plus vieux qui essaient de l'intégrer à leur jeu. Il décide qu'il part quand il en a assez ou quand une chose qui lui semble plus intéressante attire son attention. Il peut décider tout à coup de revenir et réutilise alors les objets choisis par les autres ou s'empare des différentes pièces du jeu. Il tolère rarement qu'on les lui enlève et, si cela se

4. Notamment Francine Ferland, Sylvie Bourcier et Danielle Laporte. Voir leurs ouvrages publiés aux Éditions du CHU Sainte-Justine.

produit, il se met bien souvent à pleurer ou à crier, sinon à les arracher des mains de l'autre, craignant de les perdre pour toujours.

Enfin, il faut garder à l'esprit qu'un enfant de cet âge a souvent besoin qu'on lui répète parfois jusqu'à une vingtaine de fois une consigne simple pour qu'il l'enregistre. Ce qui risque de venir à bout de la patience de ses partenaires de jeu.

Vers l'âge de 2-3 ans, l'enfant est heureux de jouer avec d'autres enfants et il va facilement vers eux. Toutefois, il a de la difficulté à attendre pour obtenir ce qu'il veut et, si l'attente lui paraît trop longue, il peut piquer de grosses colères. De plus, il s'approprie facilement les jouets, cherchant à en avoir l'exclusivité. Il tient à ce qui lui appartient et il est susceptible de mordre pour être sûr de conserver ce qu'il possède ; on imagine alors facilement les pleurs qui jaillissent et les difficultés qui surgissent. À cet âge, l'enfant a besoin de l'intervention soutenue de l'adulte pour pouvoir jouer avec d'autres enfants ; cette présence l'aide à développer son expression orale et à contrôler son comportement de façon à éviter que les autres enfants lui rendent la monnaie de sa pièce. La présence rassurante et la proximité du parent ou d'une figure substitut lui permet de se conformer aux règles du jeu et peu à peu de les intégrer.

Vers l'âge de 3-4 ans, l'enfant est rendu à l'âge de l'imitation. Il veut faire comme les grands, prendre les jouets qui les intéressent, jouer à leurs jeux. Il est beaucoup moins opposant, il comprend mieux les consignes et il commence à être un partenaire intéressant pour les plus grands. D'autant plus que sa motricité est plus évoluée et qu'il peut les suivre avec son tricycle, courir les rejoindre, sauter à pieds joints, taper sur un ballon ou le lancer dans la direction souhaitée.

C'est l'âge où l'enfant peut s'inventer un ami imaginaire qu'il traîne partout. Un toutou, une poupée ou un autre objet symbolise cet ami inséparable et compagnon de jeu ; cela se produit surtout

s'il est l'aîné de famille et qu'il n'a pas de frère ou de sœur avec qui il peut jouer.

La créativité est aussi en plein essor et tout objet ou matériau est susceptible de servir de jouet. Il cherche d'ailleurs à ajouter un élément qu'il aura choisi au jeu déterminé par le grand frère ou la grande sœur. Si c'est lui le plus grand, il commence à prendre soin du plus petit si celui-ci éprouve de la difficulté.

Vers l'âge de 4-5 ans, l'enfant continue d'acquérir plus de mobilité motrice et d'habiletés physiques. Il est capable de jouer à la balle avec les plus vieux d'une manière intéressante pour ces derniers, il court plus rapidement, avec plus d'équilibre, en augmentant la distance et le temps où il peut le faire ; il a la capacité de galoper comme un cheval, de grimper dans les arbres en imitant l'orang-outan ou de filer à toute allure tel un guépard.

À cet âge, l'enfant crée des scénarios plus complexes où, en général, il est le personnage central de ses histoires. Il a un fort désir que les autres participent en prenant les rôles qu'il leur donne. C'est aussi l'âge où l'enfant est très énergique, très actif, où jouer dehors est souvent une de ses activités favorites. C'est au parent de veiller à ce qu'il ne remplace pas cette activité nécessaire par la station assise devant un écran.

Lorsqu'il joue avec d'autres enfants, il établit une vraie coopération, accepte mieux les délais et arrive à composer avec les frustrations. Son expression verbale est beaucoup plus fluide ; il arrive à développer ses idées de façon plus complète et compréhensible pour les autres. Il demande des explications si ce n'est pas clair et exprime davantage ses insatisfactions. Il est capable de mieux suivre les règles s'il s'en souvient, si bien que si l'autre ne les suit pas, il se fait un devoir de s'en plaindre à l'adulte. Nous sommes dans la période porte-panier qui demande tant de doigté aux parents : tenir compte de ce qui ne va pas pour l'enfant tout en l'amenant à trouver des façons de régler le problème de concert avec les autres enfants.

Vers l'âge de 5-6 ans, la compagnie des autres enfants devient très importante pour lui. Il la souhaite, la recherche et prend beaucoup de plaisir à jouer avec les autres. Même s'il a des frères et sœurs, il tente de jouer avec d'autres enfants. Il a aussi des champs d'intérêt de plus en plus marqués qu'il cherche à partager avec l'autre. Il aime jouer à un type de jeu en particulier : par exemple, construire des bases et jouer avec des figurines, se faire une maison ou une pièce de maison et décider si ce seront des toutous ou des poupées qui y habiteront, faire du vélo ou de la planche, jouer au hockey de rue ou au soccer, dessiner ou bricoler. Il revient fréquemment à ses jeux préférés.

Il consacre plus de temps et d'efforts pour atteindre des résultats concrets : il est de plus en plus capable de différer son plaisir du résultat s'il est en train de travailler à un projet. Il accepte d'attendre son tour et ne pas toujours être le premier. Il devient aussi un partenaire de jeu agréable pour ses frères et sœurs aînés, mais il tente d'imposer ses règles aux plus jeunes, cherchant plus à les convaincre qu'à les forcer.

De 7 à 10 ans, l'enfant adore faire des collections. Nous sommes parfois ébahis, comme parents, de constater que les possibilités d'objets à collectionner sont infinies ! Il est porté à faire des échanges et il commence ainsi à s'ouvrir au partage. Parfois, ce dernier n'est pas équitable et les parents doivent y voir de près. On parle trop souvent de manipulation de la part de l'enfant, mais cela ne semble pas approprié. En effet, on lui prête l'intention de vouloir exploiter l'autre alors qu'il est encore centré sur lui et, comme tout être humain, il veut tirer profit d'une situation et non pas en devenir victime. Il sait ce qu'il aimerait obtenir et il a le goût de se faire plaisir. Au parent de l'aider à prendre conscience de l'autre et à renforcer des attitudes qui ne font ni gagnant ni perdant.

Cette période en est une où l'enfant aime qu'on soit fier de lui. Il est sensible au jugement de l'autre à son égard, qu'il s'agisse de ses parents, de ses frères et sœurs ou de ses amis, et il recherche

leur appréciation pour les gestes qu'il fait. Dans d'autres situations, les parents doivent l'aider à ne pas tout céder pour maintenir ou embellir la relation avec un frère plus vieux ou un ami.

Vers l'âge de 10-12 ans, il est moins ardu pour le jeune de jouer agréablement avec ses frères et sœurs. La préadolescence est une merveilleuse période pour les parents, car leur jeune est en général porté à faire plaisir. Il a développé de plus en plus le souci de l'autre et le sens des responsabilités. Il est aussi enthousiaste pour les projets familiaux. Il a tendance, s'il est l'aîné, à bien prendre soin des autres et à les intégrer à des jeux. S'il est le plus jeune, il souhaite ardemment être avec les aînés qui, s'ils sont ados, sont moins intéressés à l'inclure dans leurs activités. Il cherche quand même à faire comme eux. Il s'agit enfin d'une période qui n'est pas conflictuelle et où l'enfant n'a souvent pas le goût de se disputer avec ses parents.

À l'adolescence, tout est possible. Des frères et sœurs qui ne semblaient pas avoir d'affinités s'en découvrent. D'autres qui étaient proches dans l'enfance ont maintenant des intérêts et des groupes d'amis totalement différents. D'aucuns, en prenant leurs distances des parents pour prendre leur envol, s'éloignent du même coup de leurs frères et sœurs afin de sentir qu'ils sont des êtres distincts et acquérir peu à peu leur autonomie.

Il est important de considérer que toutes les pulsions que vit l'adolescent, pulsions qui entraînent simultanément des changements hormonaux, sexuels, physiques, psychologiques, affectifs, cognitifs et relationnels, l'amènent à se recentrer sur lui alors qu'il s'était dégagé de cette tendance à la sortie de la petite enfance pour développer une sensibilité à l'autre. Sur un autre plan, il transpose ce qu'il a expérimenté et approfondi dans sa relation avec ses frères et sœurs à sa relation avec ses amis. S'il a su trouver une place épanouissante au sein de sa fratrie, il en sera de même en amitié.



Boîte à outils

Petit exercice de réflexion personnelle

1. Considérez-vous que vos enfants ont du temps pour jouer ensemble librement ou estimez-vous que leur horaire et le vôtre sont si chargés que cela devient difficile ?
2. Êtes-vous enclin à céder devant l'insistance de vos enfants lorsqu'ils estiment qu'ils n'ont pas eu suffisamment de temps d'écran dans la journée ? S'agit-il de leur principale activité de jeu libre lorsqu'ils sont à la maison ?
3. Comment réagissez-vous aux conflits qui risquent de surgir entre eux lorsqu'ils jouent ? Êtes-vous porté à intervenir de manière drastique pour arrêter le jeu ? À les ignorer et à les laisser s'organiser ? À être moralisateur ? À trancher pour eux ? À les aider à trouver des compromis ?
4. Que pouvez-vous faire pour favoriser davantage leurs apprentissages relationnels au sein de la fratrie ?
5. Prenez-vous le temps de jouer avec vos enfants ? En éprouvez-vous du plaisir ? Laissez-vous toujours votre enfant gagner ou lui apprenez-vous aussi à perdre ?
6. Encouragez-vous les jeux de coopération où la mise en commun des efforts de chacun permet à l'équipe d'avancer, d'améliorer ses résultats, de relever de plus gros défis ?

QU'EN EST-IL DU RANG

des enfants dans la famille?

Historiquement, au Québec comme dans l'ensemble des sociétés, le rang des enfants dans la famille avait beaucoup d'importance. Y étaient associés des droits, des devoirs et, principalement pour les garçons, de nombreux privilèges.

Hier

L'aîné portait souvent le même prénom que le père et, à la mort de ce dernier, il héritait de tous les biens. S'il y avait lieu, on attendait aussi de lui qu'il reprenne la direction de la ferme ou de l'entreprise. Par ailleurs, son droit d'aînesse lui conférait un grand pouvoir décisionnel : ses frères et sœurs lui devaient le même respect qu'aux parents. Il représentait une figure d'autorité et pouvait apposer son veto aux décisions de ses frères et sœurs. En vieillissant, s'il choisissait de demeurer dans la maison paternelle, personne n'y trouvait à redire.

Si l'aînée était une fille, cela lui conférait autant de responsabilités qu'à un garçon aîné, mais sans les privilèges. Son rôle auprès des parents était aussi défini que celui du garçon aîné : il s'agissait pour elle de seconder la mère dans les nombreuses tâches ménagères et de s'occuper de ses jeunes frères et sœurs. Si la famille était nombreuse, elle cessait ses études pour s'y consacrer. Par la suite, même si elle devait se marier, elle devait

prendre soin de ses parents vieillissants qui, la plupart du temps, allaient vivre avec elle.

Les cadets ou ceux du milieu étaient généralement nombreux, car les familles comptaient souvent beaucoup d'enfants. On s'attendait à ce qu'ils soient de bons seconds pour les parents et pour l'aîné. Si leurs bras étaient nécessaires, il en allait autrement pour ce qui a trait à leur opinion : on ne leur demandait pas leur avis et ils n'avaient pas droit au chapitre au moment des décisions importantes. Il était rare qu'on leur attribue un rôle en particulier, à moins que l'un d'eux doive remplacer l'aîné. Toutefois, leurs charges de travail étaient élevées et ils devaient constamment mettre la main à la pâte, mais sans recevoir de reconnaissance à la hauteur de leur labeur.

Sur le plan des relations frères et sœurs, les cadets se débrouillaient comme ils le pouvaient pour essayer de faire valoir leur point de vue. Les plus forts intimidaient les autres et s'organisaient pour se faire obéir ou pour obtenir ce qu'ils voulaient. Les plus conciliants s'accommodaient d'une situation où ils n'avaient pas beaucoup de place. De façon générale, chacun essayait d'avoir un certain pouvoir sur ceux qui le suivaient.

Le benjamin ou le dernier de la famille gardait parfois pendant toute sa vie les étiquettes de « bébé de la famille » et de « chouchou des parents ». Ces derniers exigeaient moins de lui, ce que tous les autres trouvaient profondément injuste. Cette souplesse, qui pouvait aller jusqu'au laxisme dans certains cas, relevait de facteurs multiples. Les parents savaient que ce serait le dernier à quitter la maison à moins d'une naissance imprévue. Ils avaient davantage le temps de profiter de sa présence puisqu'aucun autre enfant ne le suivait et que les autres avaient déjà un bon départ dans la vie. Même vieillissants, les parents avaient plus d'énergie, car ils étaient soutenus par les plus vieux et étaient donc moins accaparés par la survie de la famille. De plus, ils étaient plus facilement attendris par les petites bêtises du benjamin que par celles des enfants qui le précédaient.

De façon générale, ce petit dernier était celui qui recevait le plus d'affection de tous les membres de la famille, parents, frères et sœurs. Il devenait en quelque sorte le bébé de tous. Ce qui n'empêchait en rien la rivalité fraternelle de s'installer, particulièrement si les parents avaient tendance à excuser le dernier-né, quoiqu'il fasse. Dans certains cas, la relation pouvait devenir très difficile et le benjamin risquait de se retrouver dans une position d'exclusion.

Et aujourd'hui ?

L'influence du rang d'un enfant dans sa famille comme élément important du développement de sa personnalité ne fait pas l'unanimité chez les chercheurs et les cliniciens. De nombreuses études sur la fratrie ont été effectuées pour mesurer le niveau d'intelligence, le degré de réussite scolaire et sociale, l'épanouissement de la personnalité, le développement de relations affectives harmonieuses et le sens des responsabilités, en fonction principalement du rang dans la famille, de la taille de la fratrie et du niveau économique de la famille.

Au milieu des années 1970, une théorie développée par Robert Zajonc et Greg Markus, appelée le modèle de confluence, a agi comme un phare. Blake et Downey ont repris un peu plus tard ce modèle et élaboré ce qu'on a appelé la théorie de la dilution¹. Selon eux, les aînés seraient plus intelligents parce qu'ils auraient été grandement stimulés, les parents n'ayant à s'occuper que d'eux. Au contraire, plus il y a d'enfants dans une famille, plus le niveau intellectuel baisserait par manque de stimulation des parents de même que par un manque de ressources financières, de temps disponible et d'investissement culturel.

Cette théorie a donné lieu à d'autres études exhaustives, dont celle de Ernst et Angus, qui ont analysé tous les travaux de

1. Voir dans *Les aînés et les cadets*, par Marc Sznajder. Paris : Odile Jacob, 2013.

recherche publiés sur cette question entre 1946 et 1990, et qui ont aussi fait leur propre étude auprès de plus de 6 000 jeunes. Leurs conclusions indiquent qu'il n'existe pas de corrélation à ce propos. Cet avis a été largement appuyé depuis plus de 20 ans par d'autres chercheurs. L'un d'eux, Harris², considère que la théorie du rang de naissance appartient au passé compte tenu de l'évolution des rôles sociaux, du fait des recompositions familiales ainsi que des contacts très précoces des enfants d'aujourd'hui avec d'autres enfants, notamment grâce à la fréquentation des garderies et des prématernelles.

Dans la société occidentale actuelle, les rôles sociaux liés au rang dans la fratrie sont donc moins prédéterminés qu'ils l'étaient auparavant. L'évolution de la société depuis les 50 dernières années a entraîné de nombreux changements dont certains ont touché la famille et modifié les rôles et les liens frères et sœurs. Au nombre de ces changements qui redéfinissent et influencent les attentes que nous avons par rapport au développement du lien frères et sœurs, on retrouve :

- › l'émancipation des femmes et leur entrée dans le monde du travail ;
- › la présence des pères à la maison et leur engagement auprès des enfants ;
- › la diminution du nombre d'enfants dans les familles ;
- › l'arrivée de personnes venant de cultures différentes et leur intégration dans leur milieu d'accueil ;
- › les différents types de structures familiales et les différents modes de garde des enfants ;
- › la multiplicité des rôles sociaux et des types d'emplois ;
- › une vie sociale basée sur la performance et la consommation.

Nombreux sont les auteurs et cliniciens qui se sont penchés sur les particularités de chaque position dans la fratrie³. Leurs

2. Harris est cité dans Marc Sznajder, *Les aînés et les cadets*. *Op. cit.*

3. Entre autres, Doris et Lise Langlois, Marc Sznajder, Michel Lemay, Danielle Laporte, Sylvie Bourcier, Stéphane Clerget, Didier Lett.

perceptions se rejoignent : il y aurait une certaine constance dans les rôles selon le rang ou la position que l'on occupe dans la famille. Toutefois le vécu familial, le tempérament de base, les ressources internes, le vécu des parents, les expériences de vie et le lien parent-enfant vont moduler le caractère de l'enfant, influencer le développement de sa personnalité et des relations frères et sœurs.

Doris et Lise Langlois insistent en particulier sur le besoin d'amour des enfants qui les amènent à chercher une place privilégiée auprès des parents :

Les besoins d'amour, d'appartenance et d'une identité propre forment la trame de fond de l'enfance. Pour trouver une place, que chacun veut unique, dans le cœur de ses parents, chaque enfant de la famille va chercher à se définir en se différenciant le plus possible des autres⁴.

Nous allons maintenant aborder ce qui semble caractéristique du rang de l'enfant dans la famille et qui aurait un impact sur les liens qui se créent au sein de la fratrie.

L'aîné

Spécialistes, intervenants et auteurs sont unanimes : la place de l'aîné est particulière, car c'est le seul, s'il n'est pas né jumeau, qui a d'abord été un enfant unique. Son arrivée a deux effets directs : c'est grâce à lui que nous devenons parents et que nous passons d'un statut de couple à celui de famille, au sens habituel du terme. C'est lui seul qui jette les bases de la parentalité : tous les autres enfants arriveront en terrain connu. C'est par lui que nous expérimentons, explorons et apprenons à être parents.

Cet aîné reçoit à lui seul tout l'amour, l'investissement et l'attention de ses parents, et ce n'est qu'à l'arrivée d'un second enfant

4. Langlois, Doris et Langlois, Lise. *La psychogénéalogie, transformer son héritage psychologique*. Montréal : Éditions de l'Homme, 2010, p. 151.

qu'il doit partager. Il est l'enfant sur qui les espoirs d'être un bon parent reposent. C'est aussi celui envers lequel les parents ressentent une insécurité du fait que d'autres adultes qui les entourent (grands-parents, oncles, tantes et amis qui ont déjà des enfants) connaissent mieux qu'eux le rôle de parent. Par leur attitude à notre égard, ces gens expérimentés nous permettent d'être validés ou non comme parents d'un premier enfant.

Ainsi, une grand-mère rassurante, qui tient des propos valorisants et qui adopte une attitude constructive face à notre apprentissage comme parents, contribue à développer en nous un sentiment de confiance en soi et de compétence parentale. Cela ne peut que contribuer à développer un profond sentiment de sécurité chez l'enfant et à instaurer les prémisses d'une bonne estime de soi. À l'inverse, une grand-mère qui réagit anxieusement aux pleurs de l'enfant et qui inonde les parents de recommandations risque parfois de semer les germes de l'insécurité. L'anxiété de la jeune maman est alors ressentie et vécue par son premier-né qui absorbe tout ce qu'elle vit comme une éponge. On voit toute l'importance de développer notre confiance en soi, seule façon de favoriser celle de notre enfant.

Avec l'arrivée du deuxième

L'arrivée d'un second enfant se prépare dès le début de la grossesse. Cela nous permet de rassurer l'aîné sur l'amour que nous avons pour lui et sur le désir d'enfant qui était aussi présent pour lui qu'il l'est pour le second. De même, en lui parlant de son petit frère ou de sa petite sœur plutôt que du bébé, on définit déjà la place qu'ils occupent dans la vie l'un de l'autre. Voici quelques moyens de favoriser la transition familiale qui est en cours :

- › Favoriser le lien et encourager des activités entre l'aîné et son père ;
- › Lui permettre de toucher le ventre de maman pour qu'il puisse sentir bouger son petit frère ou sa petite sœur ;

- › Chanter des chansons, raconter des histoires ou bercer le bébé qui est dans le ventre de maman en se berçant avec elle ;
- › L'inviter à participer aux préparatifs de la naissance (décoration de la chambre, choix d'un livre, d'un jouet, d'un vêtement, d'un toutou qu'il choisira spécialement pour son frère ou sa sœur et qu'il lui offrira à sa naissance) ;
- › Et ne pas oublier le petit cadeau que ses parents et bébé offriront à l'aîné parce qu'il devient grand frère ou grande sœur.

L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur suscite à coup sûr des réactions chez l'aîné qui a besoin d'être rassuré. Des régressions sur le plan du langage peuvent survenir, l'enfant peut vouloir reprendre le biberon, mouiller son lit, faire des crises. Tant que ces manifestations sont dirigées vers le parent, tout va bien.

Comme le nouveau-né accapare beaucoup les parents et suscite chez eux plein de réactions attendries, l'aîné cherche à se rassurer par imitation. Il s'agit d'un besoin naturel d'identification qu'on transforme en lui accordant aussi beaucoup de temps et en valorisant son rôle d'aîné.

À la naissance du nouveau-né, vous ne direz jamais trop à votre plus vieux à quel point vous êtes heureux qu'il soit l'aîné, à quel point le bébé est chanceux de l'avoir comme grand frère ou grande sœur. Permettez-lui de le prendre dans ses bras à côté de vous, demandez-lui de vous aider à changer sa couche, à donner le bain, amenez-le avec vous pour consoler le nouveau-né lorsque celui-ci pleure. Les occasions pour favoriser très tôt le lien entre vos deux enfants sont presque infinies. Des aînés y participeront totalement et avec beaucoup d'enthousiasme, même si leur présence est brève, alors que d'autres n'y démontreront qu'un intérêt partiel ou occasionnel. Quelle que soit la façon dont votre aîné réagit, favorisez l'expression de ses émotions et encouragez son engagement, mais sans jamais l'imposer. Un bébé prend généralement beaucoup de place et votre aîné peut à la

fois témoigner de ce qu'on appelle un amour féroce et être excédé par les pleurs incessants qui accaparent ses parents. Aidez-le à exprimer adéquatement les émotions qu'il ressent, apprenez-lui à doser ses élans passionnés et ses pulsions d'exaspération.

Il est fascinant de constater à quel point les plus jeunes réagissent à la présence de leurs frères et sœurs. Très tôt, le lien entre eux prend une dimension unique, à laquelle nous n'avons pas accès, et totalement différente de celle du lien parent-enfant. Dès le premier mois de vie, il n'est pas rare qu'un nouveau-né s'apaise en entendant la voix de l'aîné, parfois même plus rapidement que si c'est celle du parent. De plus, les brusques et maladroites manifestations d'amour du grand ne déclenchent pas de larmes chez le bébé.

Un rôle à valoriser

Il importe de valoriser le rôle de l'aîné, de l'assurer que nous sommes heureux de le voir grandir, de lui accorder des responsabilités et des privilèges adaptés à son âge et à son tempérament. Plus important que tout, il faut continuer à lui donner de l'attention en ne laissant pas l'horaire du bébé prendre toute la place dans la vie familiale.

Au fur et mesure que l'aîné vieillit, on remarque qu'il devient de plus en plus autonome. Du fait que notre attention et notre temps sont partagés entre deux enfants ou plus, nous avons tendance à encourager cette autonomie chez l'aîné ainsi que l'aide qu'il peut nous apporter pour prendre soin des plus jeunes. De façon générale, l'aîné développe ainsi un souci des autres, une sensibilité accrue, un sens des responsabilités, de la débrouillardise, du leadership tout en apprenant à négocier et à faire des compromis. En ce sens, il s'identifie aux modèles parentaux et il a tendance à chercher leur approbation pour les gestes et les actions qu'il fait. Il est aussi possible que sa sensibilité l'amène à ressentir rapidement nos inquiétudes de parent et à prendre la responsabilité du bien-être familial sur

ses épaules. Il convient d'être vigilant. Il n'est pas parent et il n'a pas à l'être. Il y a aussi le risque qu'il se retrouve en conflit avec ses frères et sœurs qui lui diront à juste titre : « Ce n'est pas toi le parent. Tu n'as pas à me dire quoi faire. » Il importe donc qu'il reste un modèle pour les autres et qu'il ne se prenne pas pour un troisième parent. Cela est fondamental si on veut préserver la qualité des relations dans la fratrie.

Enfin, chacun de nos enfants poursuit à l'adolescence sa quête d'identité. Qui suis-je ? Quel adulte ai-je le goût d'être ? Qu'est-ce qui donne un sens à ma vie ? L'aîné doit pouvoir accéder librement à cette quête. Il deviendra parent lorsqu'il fondera à son tour une famille.



Un petit plus

Un gardien formé et soutenu

À moins d'une problématique particulière, l'aîné sera fort probablement appelé à garder ses frères et sœurs lorsque vous vous absentez provisoirement. Il faut garder à l'esprit qu'il y a de fortes chances qu'il remplisse maladroitement cette tâche les premières fois, comme il en est pour tout apprentissage.

La méthode essais-erreurs est une méthode d'apprentissage légitime et valable. Il convient donc, au-delà des maladresses commises et reconnues, de le cautionner dans son rôle lorsque vous lui déléguez la responsabilité de ses frères et sœurs. Votre message doit être clair pour chacun :

- › « Il est responsable de vous en notre absence. Il doit tenir compte des consignes que nous lui avons données. En ce sens, nous nous attendons à que vous respectiez ce qu'il vous demande. »
- Si votre aîné utilise des moyens qui ne sont pas appropriés pour faire appliquer les consignes (crier, frapper, courir après l'autre...),

dites-le ouvertement et assurez-vous de le préparer et de l'outiller avant de partir une prochaine fois.

- › « Si ton frère ne veut pas se rendre dans sa chambre pour se coucher, que peux-tu faire ? Si ta petite sœur ne veut pas rentrer pour se préparer à se coucher, que feras-tu ? »

Le cadet ou les cadets

Le cadet est l'enfant du milieu, celui qu'on appelle aussi le puîné. Le mot cadet vient du latin *capitettus* et signifie chef. Cadet est donc petit chef alors que l'aîné est le premier chef de la fratrie⁵. Une famille peut compter plusieurs cadets ; dans ce cas, leur vécu est sensiblement le même bien qu'il y ait plusieurs façons d'être un enfant du milieu. Les différences se manifestent davantage sur le plan du tempérament, des traits de personnalité ainsi que de l'histoire personnelle et du lien développé d'une part avec les frères et sœurs et, d'autre part, avec les parents.

À moins d'arriver dans un contexte très particulier⁶, il est possible que le cadet ait l'impression de ne pas avoir suffisamment d'attention de la part des parents. Alors consacrons-lui du temps, du temps juste pour lui.

Plusieurs auteurs tendent à décrire le puîné ou le cadet comme un enfant qui passerait facilement inaperçu, qui serait effacé et qui ne chercherait ni à faire de vagues ni à attiser les conflits. Or, il semble que la principale caractéristique du cadet ne serait pas tant un tempérament tempéré qu'un tempérament complètement à l'opposé de celui de l'aîné, indépendamment du sexe. En présence d'un aîné au tempérament intense, impulsif, on trouverait un cadet plus effacé, plus doux. Au contraire, le cadet pourrait être un enfant débordant d'énergie et qui exige beaucoup d'attention si l'aîné est pondéré. L'expérience clinique

5. Voir Marc Sznajder, *Les aînés et les cadets*. Op. cit.

6. Le premier fils après cinq filles, l'enfant qui suit l'aîné après trois ou quatre fausses couches entre les deux, l'enfant qui naît après une double adoption alors qu'il semblait que le parent était stérile, la première fille depuis trois générations, etc.

nous mène à ce même constat. Les enfants qui se suivent ont, dès le bas âge, des tempéraments très différents.

Un enfant qui doit s'ajuster

Bien que le cadet puisse douter de l'intensité des sentiments de ses parents à son égard compte tenu du rang privilégié qu'occupent l'aîné et le dernier-né, il est parfois celui qui nous demande le plus d'attention. S'il s'agit d'un enfant facile, qui s'accommode de ce que les autres veulent et qui n'exprime pas vraiment ses désirs, il risque d'en venir à passer inaperçu aux yeux des autres, à ne pas savoir ce qu'il aime vraiment, ce qui lui tient à cœur, et finalement de se définir en fonction de ceux qui prennent plus de place. Au contraire, s'il est revendicateur, impulsif et opposant, il peut facilement nous exaspérer. Nous aurons alors tendance à le comparer à l'aîné ou au benjamin qui nous apparaîtront plus raisonnables.

Tel que nous l'avons souligné précédemment, deux enfants qui se suivent n'auront pas le même tempérament. Si l'aîné est proche de ses parents et s'il répond à leurs attentes, le second sera plus rebelle, contestataire, déterminé, non seulement par besoin de s'affirmer, mais par besoin d'exister. Comme il n'a ni les responsabilités de l'aîné ni les privilèges du dernier-né, il risque d'avoir une certaine difficulté à trouver sa place. Il y a des moments où il cherche à sa façon à imiter le plus vieux — ce qu'il n'est pas et ne sera jamais — et d'autres où il voudrait rester à la place de bébé qu'il occupait avant l'arrivée du dernier-né. C'est probablement l'enfant qui doit s'ajuster davantage aux changements familiaux.

Même s'il ne vit pas les tensions qui sont liées aux rôles d'aîné ou de benjamin, il connaît la pression constante d'avoir à trouver sa place entre eux. S'il est porté à réclamer les mêmes privilèges que l'aîné, il argumentera avec beaucoup d'insistance à propos de tout ce qui lui apparaît comme une injustice envers lui-même. De son côté, l'aîné trouvera à son tour injuste que le second

profite sans délai de ce que lui-même a mis tellement d'efforts à obtenir. Enfin, lorsque cela lui convient, le cadet peut aussi demander de jouir des mêmes privilèges que le plus jeune, par exemple être dispensé de desservir la table ou de laver la vaisselle.

Plusieurs études tracent néanmoins le portrait d'un cadet qui a des opinions tranchées, une capacité à être résolu et à prendre des décisions rapides. Il ne voudrait pas qu'on décide à sa place, il serait audacieux et porté à adopter davantage des conduites à risque dans les sports qu'il pratique et, de façon générale, dans l'exploration du monde extérieur.

Le cadet a souvent l'aîné pour modèle, et ce, jusqu'à l'arrivée du troisième enfant. Il se peut alors qu'il redoute de ne pas avoir de place et, si c'est le cas, il cherchera possiblement à s'éloigner de l'aîné en s'y opposant, surtout s'il sent que se tisse une alliance rapide entre l'aîné et le dernier-né. De façon générale, notre rôle de parent avec le cadet est de trouver le juste milieu ; il s'agit de ne céder ni à l'exaspération ni à l'envie de compenser cette place que notre enfant a tant de difficulté à trouver de façon harmonieuse.

Avec l'arrivée du benjamin

Le cadet doit être préparé à l'arrivée de benjamin de la même façon que l'aîné l'a été à l'arrivée du second. Voici quelques suggestions :

- › Passer des moments privilégiés avec le père, avec ou sans l'aîné ;
- › Prendre le temps de lui parler de la vie qu'il menait lorsqu'il était lui-même un bébé (il dormait beaucoup, se réveillait surtout pour boire, manifestait son inconfort par des pleurs, aimait être caressé, bercé, se faire chanter des berceuses...);
- › Raconter sa naissance et celle de l'aîné, parler du bonheur qu'on a ressenti ;

- › Dire et redire à quel point ce petit frère ou cette petite sœur a de la chance d'avoir des grands frères comme eux (ou des grandes sœurs) ;
- › Lui dire qu'on aime le voir grandir et faire des nouvelles choses ;
- › Lui rappeler qu'il pourra nous aider à prendre soin de son petit frère ou de sa petite sœur ;
- › Le mobiliser avec l'aîné dans le choix d'un toutou qu'ils offriront au nouveau-né lors de son arrivée dans la famille ainsi que d'un dessin ou d'un bricolage pour décorer la chambre.

Il est touchant de constater à quel point ces petits gestes ont une grande portée affective tout en permettant de renforcer les liens familiaux. La période précédant l'arrivée du bébé est un excellent moment pour prendre le temps de discuter avec les plus grands quand on sait comment les jours, les semaines et même les mois qui viennent seront empreints de fatigue et de temps passé à prendre soin du nouveau-né.

Le benjamin

Encore aujourd'hui, l'enfant le plus jeune se fait souvent appeler « le bébé de la famille », et cela pendant une très grande partie de sa vie, sinon pendant toute sa vie. Cela risque de teinter notre attitude à son égard et le regard que les plus vieux portent sur lui. Comment agit-on avec un bébé ? On excuse facilement ses comportements inappropriés, on tient compte de son immaturité, on diminue nos attentes, on répond rapidement à tous ses besoins et on a tendance à ne pas le laisser pleurer.

Les aînés risquent de reproduire avec le benjamin une sorte de statut particulier consistant soit à le surprotéger en faisant tout à sa place, soit à s'impatienter et conséquemment à l'exclure de leurs jeux. Il faut éviter une telle situation et faire profiter le benjamin d'une grande dose d'amour qui lui permettra de s'épanouir en cherchant à imiter ses aînés devenus ses modèles. Une alliance exceptionnelle peut se développer entre eux.

Le benjamin bénéficie de l'expérience que ses parents ont accumulée au fil des naissances, du sentiment de confiance en leurs capacités de parents qu'ils ont acquis ainsi que d'une diminution du stress lié à leur rôle. La vie familiale est déjà bien établie à l'arrivée du dernier qui, à moins de besoins particuliers, est intégré tout doucement, généralement sans heurt. La famille est déjà en mouvement, elle a une couleur, des habitudes, des rituels, une identité qui la distingue des autres familles. Le benjamin s'y joint et occupe une place privilégiée, car il sera le dernier à agrandir la famille. Il y ajoutera sa touche personnelle, il contribuera à son tour à modifier la dynamique familiale et il bénéficiera de nombreux modèles d'identification.

Dans la majorité des familles, le benjamin est considéré comme un cadeau de la vie, particulièrement si sa naissance a été désirée. C'est aussi l'enfant que nous avons le moins le goût de voir vieillir, car il marque la fin d'une étape dans le cycle de la famille : il n'y aura plus de naissances avant la prochaine génération. Nous serons alors devenus des grands-parents et la famille prendra une tout autre couleur, les enfants devenant parents à leur tour. Lorsque le benjamin vieillit, il entraîne tout le monde dans son sillage. C'est avec lui que nous sentons vraiment le poids des années.

Le benjamin est l'enfant que toute la famille a tendance à trouver drôle ; il fait rire tout le monde. Il suscite également beaucoup d'attendrissement et attire nécessairement les regards. Il bénéficie aussi de plus d'indulgence de la part de tous. Aussi, convient-il de ne pas être trop permissifs avec lui, car nous attiserons ainsi l'envie et la rancœur chez les autres enfants qui n'ont pas eu ce traitement de faveur. Il faut rester juste tout en étant souple.

Deux scénarios

Avec le benjamin, deux scénarios sont possibles. Dans **le premier**, celui qui nous réchauffe le cœur, le benjamin est un enfant adorable, inondé d'amour, avec qui chacun a le goût de passer

du temps et dont on a envie de prendre soin. Un petit soleil sur deux pattes ! Un enfant si facile à aimer ! Étant donné qu'il est entouré de personnes aimantes, il est fort possible qu'il soit davantage épargné par les blessures affectives, car il a toujours quelqu'un vers qui se tourner. Toutefois, un danger le guette, celui de développer une certaine anxiété de performance en se demandant lui-même d'être parfait. En effet, il a parfois l'impression que c'est à cause de sa gentillesse qu'il est tellement aimé. Alors pour continuer à être aimé autant, il croit qu'il doit être constamment gentil et ne jamais faire d'erreur ni de peine ! Or, cela est impossible. Mais pourquoi a-t-il cette perception ?

Cet enfant a été entouré d'amour dès sa naissance, a eu de nombreux modèles et a été facile à aimer. Toutefois, ce n'est pas parce qu'il a été facile à aimer qu'il a été aimé. De là l'importance de prendre le temps de souligner ses manquements et ses petites gaffes tout en les considérant comme des comportements normaux, sains et rassurants. On ne veut pas qu'il soit un enfant parfait et, pour cela, on doit accepter de ne pas être des parents parfaits. Cette réalité, il faut l'accepter aussi bien dans notre cœur que dans notre tête. Comment se traite-t-on lorsqu'on a fait une gaffe comme parents ? Lorsqu'on sait qu'on a été injuste avec l'un de nos enfants, qu'on n'a pas eu l'attitude éducative que l'on prône, qu'on a crié et prononcé des paroles qui dépassaient notre pensée dans un moment d'exaspération, que fait-on ? Arrive-t-on à le reconnaître, à s'excuser auprès de notre enfant, à réparer sans compenser à outrance parce qu'on est écrasé de culpabilité ? Nous sommes les premiers modèles de nos enfants. La façon dont nous nous traitons nous-mêmes lorsque nous trébuchons influencera grandement la façon dont nos enfants se traiteront lorsqu'ils trébucheront.

Le **second scénario** est celui qui nous guette si nous excusons tous les gestes de notre benjamin. Il risque d'être infantilisé et de devenir un vrai petit diable qui pleurniche pour un rien et se plaint dès que les choses ne vont pas comme il le souhaite. S'il a un seuil de tolérance à la frustration bien bas, s'il s'attend

à ce que l'attention soit constamment sur lui et s'il développe le sentiment que tout lui est dû, il risque fortement de devenir désagréable. Le « bébé gâté » vivra alors des relations difficiles avec les autres, ce qu'aucun parent ne souhaite pour son enfant. Si cette situation se produit et perdure, la famille ne sera pas ce qu'elle doit être, elle n'atteindra pas son but : être non seulement un nid d'amour, mais aussi un lieu formidable d'apprentissage où l'on apprend à tisser des liens étroits avec ceux qui nous entourent et où l'on développe nos habiletés relationnelles.

Nous avons comme parents et comme famille les outils pour prévenir ce scénario. Cela étant, un constat est indéniable. Le benjamin occupe une place privilégiée au sein de la famille, car il reçoit tout l'amour possible et bénéficie des nombreux modèles d'identification qui gravitent autour de lui. Il est en général très heureux parmi ses frères et sœurs dont il recherche la compagnie. Dans sa démarche vers l'autonomie, il n'a pas à revendiquer autant que les autres qui ont ouvert le chemin. Toutefois, il est tout aussi important de l'encourager et de ne pas le garder uniquement dans le giron familial.

Le benjamin éprouvera peut-être des difficultés à faire quelque chose d'unique, de distinct, quelque chose que les autres n'auront pas réalisé avant lui. Il aura possiblement tendance à reproduire les activités qui rendent heureux ses frères et sœurs. En ce sens, afin de favoriser son épanouissement comme celui de chacun de nos enfants, il est souhaitable que nous l'aidions à développer un créneau bien à lui, un chemin qu'il aura lui-même défriché.

En conclusion, nous devons constamment avoir à l'esprit quelques considérations relatives au rang ou à la position dans la famille :

- › Il est fréquent qu'un parent se projette dans l'enfant qui occupe le même rang que lui. Ce que nous avons vécu teinte la perception que nous avons de cet enfant et de ce qu'il vit avec ses frères et sœurs ;

- › Que l'on se retrouve dans une position d'aîné, de cadet ou de benjamin, chacun bénéficie de privilèges et relève nécessairement des défis ;
- › Chacun est unique, non seulement par le rang, mais surtout par le tempérament, la personnalité et les liens tissés avec les autres membres de la famille ;
- › Ce caractère d'unicité fait que les relations que nous nouerons dans la famille et ailleurs seront aussi uniques.



Petit exercice de réflexion personnelle

1. À la lumière de ce que vous venez de lire, reconnaissez-vous chez vos enfants certaines caractéristiques liées à leur rang dans la famille ?
2. Avez-vous tendance à demander régulièrement à votre aîné d'être le plus raisonnable en cas de divergences de points de vue et de conflits ?
3. Comment vous percevez-vous comme parent auprès de votre dernier-né ? Comment le percevez-vous dans ses réactions face aux autres enfants ?
4. Si vous avez plus de deux enfants, qu'est-ce qui vous frappe quand vous pensez à votre ou à vos cadets ?

Avoir un frère ou une sœur : UNE SOURCE DE COMPLICITÉS

Quand on pense aux relations entre frères et sœurs, on a souvent tendance à fixer notre attention sur la question de la rivalité fraternelle. Or, si l'histoire et la littérature regorgent d'exemples de frères rivaux, il en est de même en ce qui concerne la complicité dans la fratrie.

Trois siècles avant la naissance de Jésus-Christ, Antisthène, philosophe grec, écrivait que « l'amitié de deux frères est plus solide qu'un rempart ». Plutarque, autre philosophe grec né cette fois en 46 après Jésus-Christ, affirmait pour sa part : « Un frère est un ami donné par la nature ». Quant au terme fraternité, qui renvoie aux notions de solidarité et d'amitié, il est souvent utilisé pour exprimer le lien affectif et moral qui unit une fratrie.

A logo consisting of a light gray circle. Inside the circle, the words "Un petit plus" are written. "Un petit" is in a black script font, and "plus" is in a bold, black, sans-serif font.

Proverbes du monde

La perception de la relation fraternelle comme source de complicités a donné lieu à de nombreux proverbes, maximes et dictons en provenance des quatre coins du monde¹ :

1. Proverbes, maximes et dictons recueillis par l'auteure au fil de ses lectures et recherches.

- › Évite le faux témoin qui dit des mensonges et celui qui excite des querelles entre frères. (Solomon, IV^e siècle av. J.-C.)
- › Qui n'a pas de frère est manchot. (Proverbe arabe, 1835)
- › Mauvais frère n'a point d'amis. (Proverbe chinois, 1873)
- › Qui ne veut pas considérer son frère comme son frère désire un étranger comme maître. (Proverbe serbe, 1876)
- › Quoique je t'aime, je ne veux pas te voir faire saigner le front de mon frère. (Proverbe éthiopien, 1907)
- › Quand le frère est soutenu par le frère, il n'y a que Dieu pour les éprouver. (Proverbe kurde, 1936)
- › Le frère est une des deux mains. (Proverbe soudanais, 1938)
- › Trois frères, trois forteresses. (Proverbe portugais)
- › Les cinq doigts de la main sont frères, mais ils ne sont pas égaux. (Proverbe afghan, 1905)

Nous, parents, jouons un grand rôle dans le développement des liens entre nos enfants. Des attitudes parentales qui favorisent l'épanouissement et l'équilibre affectif permettent à chaque enfant de se sentir aimé et accepté dans ce qu'il a d'unique. C'est cela qui sert de fondement aux relations qu'ils développeront entre eux.

Les parents sont les premiers modèles d'identification de leurs enfants

Les parents, nous le rappelons souvent, constituent le noyau de la famille. C'est autour d'eux que les autres membres gravitent et ce sont eux qui vont donner la couleur à cette famille qu'ils sont en train de fonder.

Les rôles familiaux ne sont pas interchangeables. Cela est évident sur le plan des responsabilités qui s'y rattachent (on verrait mal un enfant subvenir aux besoins de nourriture et de logement des autres membres de sa famille), mais cela l'est beaucoup moins lorsqu'on parle de droits et privilèges.

Le droit à l'amour, à l'évolution dans un milieu harmonieux et épanouissant, tout comme le droit au respect de soi, à la satisfaction des besoins affectifs, cognitifs et interrelationnels sont les mêmes pour tous. Ils sont toutefois comblés différemment selon l'âge, le cheminement personnel, le développement affectif et social, la personnalité et le stade de vie où chacun est rendu.

Prenons le besoin d'aimer et d'être aimé. Le désir amoureux chez l'adulte est bien différent du besoin d'amour d'un enfant. L'adulte doit notamment quitter sa famille d'origine pour trouver celui ou celle qui comblera son désir. Pour ce qui est du besoin d'amour de l'enfant, la famille le comble. La satisfaction des besoins de base est également différente. En effet, il ne nous viendrait pas à l'esprit de donner à un enfant la même quantité de nourriture qu'à un adulte ou de l'obliger à ne dormir que le nombre d'heures de sommeil nécessaires pour un adulte. Les parents et les enfants ont donc des besoins et des rôles particuliers qui évoluent avec le temps et l'expérience.

Les parents restent les parents et ils sont les premiers modèles d'identification de l'enfant. Notre façon d'aimer nos enfants, de leur démontrer notre amour influence grandement la façon dont nos enfants se traitent entre eux. Ceux-ci apprennent aussi en observant la façon dont les parents réagissent aux aléas de la vie.

Être un bon modèle pour nos enfants, autrement dit être un bon parent, qu'est-ce que cela signifie ? Les possibilités sont infinies :

- › Accepter en tout premier lieu qu'en aimant nos enfants et en nous engageant profondément auprès de chacun d'eux, nous leur transmettrons nécessairement ce qu'il y a de meilleur et de moins bon en nous ;
- › Ne pas perdre de vue que nous ne sommes pas et ne pouvons pas être des parents parfaits : la perfection est incompatible avec la nature humaine ;
- › Il est impossible que nous fassions toujours de notre mieux et il est donc normal d'être parfois essoufflé, épuisé, stressé, impatient. Ce n'est pas grave sauf si cela se produit souvent ;

- › Il est nécessaire de se rappeler souvent que des parents heureux ont de plus grandes chances d'avoir des enfants heureux ;
- › Il est fondamental d'aimer nos enfants, de poser des gestes d'amour et d'exprimer cet amour régulièrement pour qu'ils sachent à quel point nous les aimons, et qu'ils ne puissent pas en douter même dans nos moments d'exaspération : « Je t'aime, l'amour est toujours là, mais je suis tellement fâché que c'est surtout la colère qui prend la place présentement ». Même dans ces circonstances, l'enfant garde la certitude intérieure d'être aimé.

Chaque enfant est unique

Nombreux sont les parents qui ne comprennent pas comment leurs enfants peuvent rivaliser entre eux de façon intense alors qu'ils sont convaincus de les traiter tous de la même façon : même heure de coucher, d'autorisation de sortie, de répartition de l'argent de poche, d'achat de nouveaux vêtements, de jeux, etc. Ils estiment que ce traitement égalitaire devrait les empêcher de se comparer les uns aux autres et de développer une telle rivalité. Or, plus nous cherchons à ce que cela soit égal à tout prix, plus nous nous retrouvons dans un engrenage infernal ; chacun observe l'autre pour voir s'il n'en a pas plus que lui. Car l'attention est portée sur l'objet alors que l'objet n'est pas la réponse au besoin de chacun. Cette rivalité marque en quelque sorte le caractère unique de chacun.

Les enfants sont tous différents. Tous les parents ayant plus d'un enfant le constatent immédiatement. C'est une évidence. Nier cette réalité équivaldrait à nier leur authenticité comme enfant. Ils ont des besoins, des aptitudes et des intérêts différents ; en conséquence, les stratégies éducatives que nous adoptons pour l'un ne sont pas nécessairement efficaces avec l'autre. Il ne nous viendrait jamais à l'idée d'obliger l'aîné à accepter notre présence

à côté de lui pendant ses travaux scolaires sous prétexte que le plus jeune a besoin de notre présence constante afin qu'il puisse intégrer une matière. Il serait aussi contre-productif de décréter des siestes quotidiennes pour tous les enfants tant que le dernier n'arrivera pas à s'en passer.

Il nous appartient comme parents de nous adapter à chacun de nos enfants, tout en maintenant les valeurs éducatives et affectives auxquelles nous croyons. Les enfants ont besoin d'apprendre à vivre avec ce qu'ils sont en croyant à leur valeur comme personnes, et ils ont également besoin de savoir qu'ils peuvent être aimés et reconnus pour ce qui est unique en eux. Ce faisant, nous ouvrons le chemin pour qu'ils acceptent les différences qui existent entre eux et comprennent la nécessité de développer une relation unique avec chacun. Ainsi, l'aîné établira une relation différente avec le cadet et le benjamin qui, à leur tour, auront une relation différente entre eux. Chaque relation répondra au besoin d'aimer et d'être aimé, mais d'une façon différente.

Les enfants sont sensibles au miel

J'ai connu une enseignante qui utilisait fréquemment l'expression « donner du miel aux enfants ». C'est en ces termes qu'elle parlait de leur besoin d'être validé et valorisé comme être humain pour ce qu'ils sont, d'être encouragé à persévérer, à relever des défis et à aller plus loin.

Nous ne dirons jamais trop souvent à nos enfants que nous les aimons, que nous sommes fiers d'eux, et à quel point nous sommes touchés par leur façon d'être avec leurs frères et sœurs. Dans le brouhaha quotidien, le stress guettant tous les parents, il est facile de couper court et même d'oublier d'exprimer notre amour, car le temps nous manque. Nous ne retenons plus que les moments forts, nous ne soulignons plus que les « vrais bons coups ». Quant au reste, cela fait partie de ce à quoi nous nous attendons. Les petites réussites, nous les voyons à peine, nous

n'en tenons plus compte. Or, cette situation comporte un piège. En effet, si nous oublions de souligner les succès quotidiens de nos enfants, il se produira davantage de petits moments d'exaspération qui attireront notre attention, et nous risquons de nous retrouver à notre insu à critiquer plus souvent qu'à apprécier. Quel parent voudrait qu'il en soit ainsi ?

Nous n'avons pas besoin de beaucoup de temps pour montrer à nos enfants notre amour et notre affection. Pensons simplement à plein de petits gestes quotidiens : leur passer une main dans les cheveux, les serrer contre nous, leur faire un immense câlin, les bercer quelques minutes en fredonnant leur chanson préférée, leur consacrer 15 minutes et jouer avec eux, avoir pour eux de petites attentions (faire leur potage préféré, lire les histoires qu'ils adorent, préparer un pique-nique dans le salon avec la nappe, les couverts, les serviettes de table, les petits jus, etc.).

Cet aspect est crucial, car il teintera la façon dont nos enfants se traiteront entre eux. S'ils entendent des mots d'amour et d'encouragement, s'ils reçoivent mille et une marques d'attention, ils seront portés à reproduire ces situations avec nous et avec les autres. Dans la famille, les mots et les gestes servent d'assises pour consolider les liens que le partage d'activités tisse au fil des jours.

Valoriser le rôle des plus vieux auprès de leur petit frère ou de leur petite sœur

Comme nous l'avons déjà souligné, les aînés sont des modèles d'identification importants pour les plus jeunes et représentent souvent une figure d'attachement déterminante. Comme parents, notre attitude contribue à cela dans la mesure où, par nos paroles et nos gestes, nous faisons voir aux aînés l'importance qu'ils revêtent aux yeux du petit frère ou de la petite sœur, tout

comme nous soulignons aux petits la chance qu'ils ont d'avoir de pareils grands frères et grandes sœurs.

C'est souvent l'aîné qu'on responsabilise, à qui on demande de montrer l'exemple, de prendre soin des autres. Or, il est important de responsabiliser aussi le cadet et de lui donner également la mission de veiller sur le plus jeune. En partageant cette tâche entre les plus vieux, nous favorisons une meilleure alliance entre eux et ne confinons pas l'enfant du milieu dans un rôle de second.

À certains égards, les aînés font parfois office de parents substituts. On leur confie les plus jeunes lorsque nous nous absentons ou sommes occupés. On leur demande aussi de nous aider dans les soins quotidiens (préparer les plus jeunes pour la plage, les aider à s'habiller, à se brosser les dents...), on leur demande de les distraire, de les amener au parc, de jouer avec eux pendant que nous préparons le repas, de les surveiller lorsqu'ils jouent dehors, de leur lire des histoires...

Contrairement au premier-né à qui les parents ont appris à jouer, ce sont souvent les aînés qui initient les plus jeunes à des jeux et à des activités. Ils leur apprennent aussi très rapidement l'utilisation des tablettes électroniques et autres jeux vidéo, souvent au grand dam des parents qui préféreraient que les écrans occupent une place moindre. Si nous sommes heureux de les voir créer des jeux imaginaires avec figurines, toutous, bases spatiales, maisons de poupées et déguisements, il faut aussi accepter qu'ils aient d'autres intérêts. C'est à nous de mettre des balises ou d'établir des règles en fonction de nos convictions et de nos orientations éducatives : pas plus de 45 ou de 60 minutes devant un écran un jour de congé, jouer dehors lorsqu'il fait beau, lire des histoires adaptées à l'âge des plus jeunes, participer aux choix des jeux, etc.

Les aînés ont tendance à se réserver le rôle du « bon » dans les jeux imaginaires mettant en scène des bons et des méchants, ce que le plus jeune accepte assez facilement, heureux que son

grand frère s'occupe de lui. Il en va de même dans une relation sœur et sœur ; la grande tient le rôle de la mère, de la princesse, de celle qui prend les décisions, qui a la position d'autorité dans le jeu, alors que la plus jeune est le bébé, le bras droit ou la princesse subalterne. Jusqu'à ce que les enfants grandissent, cela ne pose pas vraiment de problème. Mais au fur et à mesure que les plus jeunes vieillissent, ils veulent aussi avoir voix au chapitre et faire valoir leurs idées.

Les plus jeunes ont l'habitude de voir les aînés prendre des initiatives. Ceux-ci servent de catalyseurs et entraînent les autres dans leur sillage, les incitant à aller de l'avant et à désirer grandir : aller à l'école, apprendre à lire, avoir des amis, devenir autonome. En cela, ce sont de merveilleux modèles pour les plus jeunes et aussi d'excellents seconds pour les parents.

Donner des responsabilités et accorder des privilèges

Les aînés font très souvent preuve d'une telle maturité que nous nous attendons à ce qu'ils soient totalement compréhensifs et raisonnables lorsque surviennent des situations potentiellement génératrices de conflit. Sans le dire ouvertement, nous nous attendons à ce qu'ils soient de « petits parents ». Peu à peu, on leur délègue de plus en plus de responsabilités relativement à leurs frères et sœurs. Or, il est important de ne pas oublier que ce sont toujours des enfants ou des adolescents, qu'ils ont des besoins qui leur sont propres et auxquels on doit répondre. Il n'est pas sain qu'un enfant soit le troisième parent. Il est et doit rester l'aîné de nos enfants. Il doit avoir accès à nous, ses parents, de la même façon que ses frères et sœurs tout en sachant qu'en vieillissant, ses besoins et nos réponses changeront. L'aîné conservant une position d'enfant et non pas de parent, une réelle complicité pourra s'établir dans sa relation avec ses frères et sœurs. Ils sont dans le même bateau, mais à des places différentes.

L'aîné n'a pas que des obligations, il a aussi des privilèges. Si on peut lui faire suffisamment confiance pour prendre soin de ses frères et sœurs, il devrait pouvoir agrandir son espace en dehors de la famille : le temps avec les amis, l'heure du coucher, etc. Nous devons tenir compte, dans le choix des privilèges à lui accorder, de son âge et de son tempérament. Certains sont heureux de se coucher plus tard ou d'avoir un peu plus de temps à l'extérieur de la maison avec leurs amis. D'autres vont préférer passer plus de temps devant un écran et jouer en réseau avec des partenaires qui se trouvent aux quatre coins de la planète. Naturellement, en accordant ces privilèges, nous devons tenir compte de nos valeurs éducatives ainsi que du caractère unique de chacun de nos enfants.

Reconnaître le besoin d'espace des aînés

Bien que les aînés aiment généralement s'occuper de leurs frères et sœurs et qu'ils vivent de bons et beaux moments avec eux, il arrive qu'ils soient exaspérés par les plus jeunes qui veulent les suivre partout et les imiter en tout. Ils se sentent étouffés et ils ont besoin d'espace. Il est donc indispensable de les aider à préserver un espace intime et de les encourager à prendre du temps pour eux : jouer avec leurs amis, faire des activités qui leur plaisent, cultiver leurs passions. C'est essentiel à leur épanouissement tout comme à celle de la relation fraternelle.

Comme parents, nous avons un rôle à jouer auprès des plus jeunes pour qu'ils respectent les besoins de l'aîné. Il nous appartient de leur expliquer que ce n'est pas parce que l'aîné ne les aime plus, mais plutôt parce qu'il a aussi le goût d'être avec ses amis ou d'être tranquille. Quant à l'aîné, il faut le rassurer, lui confirmer qu'il est un bon grand frère et qu'il est normal qu'il n'ait pas toujours envie de s'occuper des plus jeunes. Assurez-vous toutefois que la forme et la façon qu'il a d'exprimer son

exaspération est adéquate. Ni insulte ni mépris ou humiliation sous prétexte que la cause est légitime. En principe, s'il est vrai que dans une relation affective tout peut être dit, il est faux de croire que cela peut se faire n'importe quand et de n'importe quelle façon. Il y a des mots qui blessent et qui laissent des traces profondes.

Les plus jeunes sont en admiration devant l'aîné. Ils ont besoin qu'il les reconnaisse comme des êtres importants dans sa vie. Si un jeune redoute de passer inaperçu, il cherchera sûrement à attirer son attention à tout prix. Il n'y a rien de pire que l'indifférence de quelqu'un qu'on aime et pour qui on éprouve de l'admiration. Que se passe-t-il si ce jeune n'obtient pas d'attention positive de la part de l'aîné ? Il y a bien des chances qu'il la recherche sur un mode négatif, en dérangeant, en provoquant, en se plaignant, en s'opposant. C'est moins difficile de sentir qu'on tape sur les nerfs que d'être invisible aux yeux de ceux qu'on aime. Au moins, on existe. Dans ces conditions, il faut prendre le temps d'expliquer à l'aîné ce qui se passe et de l'encourager à garder un peu de temps pour jouer avec le plus jeune. Cela devrait grandement diminuer les agissements perturbateurs du plus jeune envers l'aîné, sinon y mettre un terme. Les deux en bénéficieront.

Favoriser l'expression des émotions

Il est évident pour la plupart d'entre nous que la parole permet de canaliser des sentiments négatifs qui autrement pourraient nous étouffer ou entraîner des gestes répréhensibles et blessants pour l'autre. Nous avons vu à quel point il est important pour l'aîné d'exprimer son agacement face à son petit frère ou sa petite sœur qui veut le suivre et l'imiter en tout, tout comme pour le plus jeune de dire son désarroi quand il sent que l'aîné ne s'intéresse pas à lui.

Il n'y a pas que les sentiments négatifs qui doivent être exprimés. Dans le développement de toute relation, il est essentiel aussi que les sentiments positifs aient leur place. On ne peut pas parler que pour faire des reproches, que ce soit à la personne qui partage notre vie, à nos enfants, à nos parents, à nos meilleurs amis ou à nos partenaires de travail. Aucune relation ne peut survivre si elle n'est fondée que sur des mises au point, des blâmes, des reproches, des recommandations. La relation est nourrie par notre capacité de mettre en mots et en gestes le bonheur qu'on en retire et l'amour que l'on ressent.

De là la nécessité de dire à nos enfants à quel point nous les aimons, de leur répéter souvent que nous sommes heureux qu'ils soient ce qu'ils sont et de leur démontrer notre affection en leur donnant toute l'attention dont ils ont besoin. En agissant ainsi, nous permettons à chaque enfant de ressentir qu'il a aussi besoin de nourrir et d'être nourri par des mots d'appréciation et d'affection de la part de ses frères et sœurs.

A graphic consisting of a light gray circle. Inside the circle, the words "Un petit plus" are written. "Un petit" is in a black script font, and "plus" is in a bold, black, sans-serif font.

Un petit plus

Deux pour une...

Des cliniciens dont je suis ont tendance à recommander qu'il y ait deux paroles positives pour une négative lorsqu'on s'adresse à quelqu'un qu'on aime. En même temps, on ne devrait aborder chaque fois qu'un seul aspect à améliorer afin de prendre soin non seulement de soi, mais aussi de l'autre et de la relation qu'on entretient avec lui.

Établir des limites et assumer son rôle parental

Après des décennies où l'enfant n'avait pas droit de parole et était à peine considéré, l'évolution des connaissances nous a conduits à revoir notre perception de l'enfance en mettant en évidence l'importance de répondre tôt à ses besoins afin qu'il devienne un adulte épanoui, responsable et capable de relations harmonieuses. En ce sens s'est produit un mouvement de balancier où, de quasi inexistant comme personne, l'enfant est devenu le centre de la famille. En même temps, nous nous sommes mis à redouter les conséquences de nos lacunes éducatives sur son équilibre. De crainte de le blesser, nous avons voulu répondre à tous ses besoins, en espérant ne pas faire d'erreurs et en prenant le temps de TOUT lui expliquer. Nous avons donc multiplié les explications afin que l'enfant comprenne. En d'autres mots, nous avons voulu remettre entre ses mains des décisions qu'il n'avait pas la maturité nécessaire de prendre.

Quelques notions nous aideront à y voir plus clair. Le développement du cerveau se fait progressivement, en partant de l'arrière du crâne, près de la nuque, là où se trouve le cerveau reptilien, la partie la plus ancienne du cerveau, responsable de la survie, et que l'on considère comme faisant partie du cerveau émotionnel. Puis on rejoint la partie émotionnelle du cerveau pour se diriger vers l'avant, près du front, là où se loge le cerveau cognitif, centre du raisonnement et de la logique. Cette maturation biologique prend environ 25 ans à se compléter. Pas 5, 7 ou 12 ans, mais bien 25 ans ! Il n'est donc pas surprenant que les enfants suivent davantage leurs émotions, qu'ils recherchent spontanément le plaisir et qu'ils aient le goût de combler leurs désirs sans délai. Or, on se retrouve souvent dans une situation où les désirs de l'un et ceux de l'autre diffèrent et qu'il s'avère impossible de tous les combler simultanément. Certains enfants, grâce à un tempérament plus pondéré, arrivent à mieux composer avec les délais, gèrent mieux leurs frustrations et les contrariétés que

d'autres, plus entiers, plus intenses et impulsifs qui réagissent très fortement à la frustration.

Lorsque nous posons une limite à notre enfant, il est normal qu'il manifeste sa déception et qu'il essaie de faire changer la décision. Il cherche à s'affirmer comme tout être humain qui veut satisfaire ses désirs. Toutefois, il importe, tout en lui expliquant les motifs de notre refus, de ne pas chercher à l'en convaincre, comme si nous voulions à tout prix avoir son approbation. Il ne peut pas nous la donner, il est en train d'apprendre qu'il y a des limites. C'est nous qui l'élevons et qui lui apprenons cette réalité. Si nous ne le faisons pas, l'escalade risque de commencer et les choses risquent de se gâter si nous maintenons notre désir d'être approuvé et reconnu par notre enfant comme un bon parent. Notre rôle comme parent est de lui démontrer qu'il est aimé et non pas de tenter de le convaincre.

Chercher à convaincre, c'est s'adresser à la partie du cerveau qui peut analyser une situation, y réfléchir, et prendre le recul nécessaire afin de laisser le désir de côté. Or, l'enfant est guidé par son cerveau émotionnel lorsqu'il tient à ce que son désir soit satisfait. Il nous faut donc utiliser des mots et un ton ferme. Le ton suppliant invite l'enfant à nous défier et à argumenter.

Très tôt, dès qu'il est en âge de parler, l'enfant nous surprend parfois par des arguments qui tiennent la route. Ne nous leurrons pas : plus il argumentera, plus son cerveau émotionnel sera activé et plus il voudra obtenir ce qu'il cherche. Et plus nous tenterons de le raisonner, plus nous chercherons à le convaincre, moins cela fonctionnera. N'oublions pas que nous nous adressons à la partie frontale du cerveau alors qu'il est dans la partie émotionnelle. Plus cette situation se prolonge et plus on attend avant de dire que cela suffit, plus l'enfant restera ancré dans une émotion qui va en s'intensifiant. Il risque alors de se produire un dérapage.

Dérapage de l'enfant qui nous fera une crise mémorable face à laquelle nous devrons intervenir fermement ou dérapage du

parent excédé qui risque d'exploser et de donner à l'enfant une conséquence complètement disproportionnée et qu'il sera incapable de réaliser une fois calmé. Que le dérapage vienne de l'enfant ou du parent, il n'aura aucune commune mesure avec l'objet initial des récriminations. À elle seule, cette disproportion nous permet de prendre conscience que les limites que nous posons ne sont pas suffisamment claires ou rapides. En les établissant plus tôt dans l'échange avec l'enfant, tant les émotions de ce dernier que les nôtres risquent d'être moins intenses. Nous augmentons ainsi la possibilité de diminuer la fréquence et l'intensité des dérapages. C'est à nous d'essayer de faire autrement afin que personne n'atteigne un point de non-retour.

Il arrive parfois, en désespoir de cause, que nous finissions par céder. Malheureusement, ce sera pire la prochaine fois, car l'enfant a appris qu'il n'a qu'à être le plus tenace pour obtenir ce qu'il veut. Au lieu d'insister 15 fois, il reviendra à la charge 25 fois. L'explosion guette, on est alors en route pour une conséquence disproportionnée qu'il sera impossible d'appliquer et qu'on réduira avec beaucoup de bon sens. Toutefois, si cela devient un mode opératoire, l'enfant comprendra qu'on se fâche beaucoup, mais qu'on ne fait pas ce qu'on dit. Il aura l'impression qu'on ne fonctionne que par des menaces qu'on ne met pas à exécution. Et lorsque la colère se sera évanouie, c'est la culpabilité qui nous guettera. Celle d'avoir ressenti autant de sentiments négatifs et intenses envers cet enfant qu'on aime tant. Celle d'avoir dit des paroles qui dépassaient notre pensée ou d'avoir posé des gestes dont nous ne sommes pas fiers. On cherchera alors à compenser. Pour sa part, si l'enfant sent qu'il est allé trop loin, il se rendra vite compte que nous vivons très mal cette situation parce qu'il verra et ressentira notre culpabilité et nos remords. Cela contribuera à développer chez lui un sentiment d'insécurité susceptible d'engendrer de l'anxiété.

En effet, l'enfant s'aperçoit alors que ses parents, les adultes qu'il aime le plus au monde, n'arrivent pas à tenir leur bout, à rester fermes, et qu'il a le dessus sur eux. Il est très angoissant

pour un enfant de sentir qu'il peut contrôler ses parents, ceux qui lui apportent la sécurité intérieure dont il a besoin. L'anxiété va le gagner, car il ne sait plus qui peut le contrôler et l'aider à contenir ses émotions trop vives et envahissantes avec lesquelles il ne sait pas comment composer.

Apprendre le respect de soi ET des autres

Il nous faut insister sur le ET, car dans la société actuelle, la priorité est donnée aux valeurs individuelles : faire son propre bonheur, prendre soin de soi, prendre sa vie en main... Tout ceci est sain et louable, mais nous ne pouvons pas miser sur ces valeurs tout en ignorant que l'autre existe. Nous sommes liés aux autres, nous avons besoin les uns des autres. Après des années d'abnégation et de sacrifice de soi faits au nom de valeurs imposées par une société cléricale, nous assistons au retour du balancier. Il ne tient qu'à nous de ne pas passer d'un extrême à l'autre, de prendre soin de soi ET des autres, de développer le respect de soi ET des autres.

Le respect de l'autre est une valeur qu'il nous faut développer chez l'enfant. Cela lui permet de s'éveiller à la conscience de l'autre et d'apprendre à vivre harmonieusement avec cet autre. L'enfant qu'on laisse argumenter sans fin s'habitue à ce qu'on lui cède ou qu'on perde notre assurance avant de réagir. En agissant ainsi, il cherche à reproduire ce qu'il connaît sur le plan relationnel. Cela contribue à éloigner de lui ses frères et sœurs. Personne n'a le goût de rester en contact étroit avec un enfant qui veut tout mener, qui gère mal la frustration, qui fait des crises pour obtenir ce qu'il veut et qui ne tient qu'à ses propres idées.

En définitive, c'est la réaction des parents qui va servir de modèle à celles des enfants, que ce soit par imitation ou par opposition. Comme parents, si on cherche à éviter le conflit en cédant, certains enfants seront portés à agir de la même façon. Ils laisseront leur

frère ou leur sœur décider de leurs jeux, des règles et de tout le reste. Ils n'oseront pas s'affirmer et, s'il s'agit d'un plus vieux qu'eux, ils ne voudront pas se le mettre à dos.

Par ailleurs, n'oublions pas à quel point les plus jeunes souhaitent être reconnus par les plus vieux. Ils seront même prêts à se plier aux caprices de ces derniers et grandiront en trouvant normal de ne pas s'exprimer lorsqu'ils sont en désaccord. Ils céderont pour être aimés de l'autre. Ils auront l'impression que c'est la place qui leur est dévolue et, à leur tour, ils reproduiront ce comportement à l'extérieur de la famille dans d'autres relations interpersonnelles significatives.

D'autres enfants vivent tellement de frustration et de ressentiment face à un comportement de cette sorte qu'ils ne voudront rien céder ou refuseront de jouer avec celui qui veut décider de tout. Ils s'entêteront, multipliant à leur tour les conflits et vivant une intense rivalité avec celui qui, selon eux, veut tout régenter. On n'y échappe pas, notre façon de réagir aux comportements de nos enfants a une incidence directe sur les comportements qu'ils ont entre eux. C'est à nous de leur enseigner que ce n'est pas en insistant à n'en plus finir qu'on obtient davantage.

En bref, il est aussi important d'exprimer son opinion que de respecter le point de vue de l'autre. Il est humain d'essayer de rallier quelqu'un à sa cause, mais on doit pouvoir s'arrêter. Et pour cela, il faut avoir appris à le faire.

Les compromis sont indispensables

Aucune relation significative n'est viable si on ne fait pas appel au compromis. De quoi s'agit-il plus précisément ? Consentir à un compromis, cela signifie qu'on accorde de l'importance à l'autre, qu'on est prêt à écouter ses désirs et ses idées, qu'on est disposé, par exemple, à jouer au jeu que l'autre nous propose, même s'il nous plaît moins pour le moment, parce que l'autre

a joué ou jouera à celui qu'on propose soi-même. Voilà le sens du compromis. Aller à la rencontre de l'autre, le rejoindre dans son monde, cultiver aussi son désir de venir dans le nôtre.

Il est impossible d'être en relation avec l'autre si nous ne sommes pas prêts à donner comme à recevoir. Les frères et sœurs s'apportent beaucoup mutuellement. Il existe entre eux, dès leur plus jeune âge, un lien intense. À la vue de son frère ou de sa sœur ou en entendant sa voix, le bébé agité se calme, celui qui pleure se met à sourire, comme si un fil invisible les liait étroitement. Les réactions du bébé font émerger chez le plus vieux le sentiment d'être important dans la vie d'une autre personne, un plus jeune que lui.

Aimer et donner sont des gestes inséparables. Et donner nous permet de recevoir. Le bonheur de l'autre est multiplié lorsque nous y contribuons. Les compromis font partie de l'art de donner.

Quelques défis nous attendent quand nous voulons encourager la générosité chez nos enfants. D'abord le statut d'enfant. Celui-ci étant d'abord très centré sur ses besoins, ce n'est que peu à peu, à mesure qu'il vieillit, qu'il apprend à faire de la place aux besoins de l'autre. Encore une fois, il y a ici une question de tempérament. Certains enfants, qui ont de la difficulté à prendre leur place, vont laisser l'autre décider alors que d'autres s'affirment sans équivoque et peinent à être conciliants. Enfin, il y a ceux qui, par leur position dans la famille, tiennent le rôle qu'on attend normalement d'eux :

- › L'aîné qui décide de quelle façon on joue ou, au contraire, qui laisse le dernier mot au plus jeune ;
- › Le benjamin avec qui on est plus tolérant lorsqu'il veut quelque chose sans attendre et qui pleure pour l'obtenir ;
- › Le cadet qui s'habitue à ce qu'on ne lui demande pas son opinion et qui délaisse tout simplement le jeu lorsque cela ne lui convient pas.

Les compromis, il faut le souligner, ne sont pas à sens unique. Si c'est le cas, on parle alors de compromission de la part de celui qui n'ose pas s'affirmer, qui cède continuellement pour éviter des pleurs ou des disputes. Ce n'est pas une attitude à encourager.

Aider les plus effacés à s'exprimer

Chaque famille compte des enfants pour qui il est difficile de faire valoir leur point de vue, d'être entendus lorsqu'ils parlent, et cela peu importe leur âge. Ce n'est pas qu'ils ne sont pas importants pour leurs frères et sœurs, mais on s'est habitué après un certain temps à ce qu'il en soit ainsi. Cela fait partie de la dynamique familiale qui s'est installée. Trouver sa place et la préserver lorsqu'on est entouré de caractères forts peut être ardu pour des enfants plus effacés. Là aussi, notre attitude est d'une importance capitale. En effet, nous devons faire appel à une multitude de petits moyens pour aider l'enfant effacé à s'exprimer :

- › En s'assurant de lui donner un temps de parole lorsqu'on est en famille, autour de la table ou pendant une activité, et en veillant à ce que les autres ne prennent pas toute la place ;
- › En lui disant à haute voix que son opinion est importante et que nous sommes heureux qu'il nous en fasse part ;
- › En amenant les autres à écouter et à considérer ce que leur frère ou leur sœur est en train de dire ;
- › En équilibrant le choix des activités de la famille, qu'il s'agisse d'un repas ou d'un film, en fonction des différents goûts ;
- › En appliquant équitablement la stratégie du « à tour de rôle » ou « à chacun son tour ».

Comme parents, nous faisons partie de la stratégie du « à chacun son tour ». En effet, il n'est pas bon d'entretenir chez les enfants l'illusion qu'ils sont plus importants que nous. Comment auront-ils

le désir de vieillir et de devenir de jeunes adultes responsables si nous ne leur montrons pas que nous existons tout comme eux et que nous avons des goûts, des intérêts, des désirs et pas seulement des tâches à accomplir ? La recherche du bonheur, de la satisfaction des besoins, du dépassement de soi est primordiale, indépendamment de l'âge ou des fonctions. La famille est un lieu privilégié pour apprendre à vivre avec les autres. À nous d'utiliser le quotidien pour développer les habiletés relationnelles et les ressources de nos enfants.

Si les plus vieux n'ont pas l'habitude d'écouter les plus jeunes, c'est notre tâche d'y voir. Il ne s'agit pas simplement de leur dire de s'entendre entre eux, mais bien de leur montrer le chemin à prendre pour que chacun soit considéré. Les plus petits ont besoin de notre aide pour s'exprimer, car ce n'est qu'après plusieurs d'années qu'ils atteignent l'aisance des aînés. Quant à ces derniers, il faut leur demander de prendre le temps d'écouter les plus jeunes et leur expliquer qu'il est fort désagréable pour ceux-ci d'être dans l'impossibilité de faire valoir leurs idées. Enfin, il nous appartient d'encourager les petits à parler et à développer leurs idées ; pour cela, nous devons souvent rester près d'eux pour qu'ils puissent se rendre au bout de leur pensée sans être interrompus.

Apprendre à s'excuser et à réparer

Bien que chacun cherche à y arriver, il n'y a personne de parfait. Autant nous avons parfois des moments de grâce où nos mots, nos gestes et nos comportements répondent aux besoins de notre enfant, autant il nous arrive tout simplement de passer à côté et de rater notre coup.

Si les moments magiques nous gonflent le cœur de joie, l'inverse nous atterre. Combien de parents ont peur d'avoir traumatisé leur enfant parce qu'ils ont eu une réaction excessive dans un mouvement d'humeur ou parce qu'ils n'ont pas réussi à être

disponibles à un moment où ils auraient dû l'être ? Si le lien d'amour est présent depuis la naissance et continue d'exister, cela n'est pas grave. Cela risque toutefois de le devenir si nous ne cherchons pas à réparer. Or, réparer ne veut pas dire compenser. La culpabilité ressentie est bien mauvaise conseillère et déteint sur la qualité du lien. Les erreurs que nous faisons sont de belles occasions pour apprendre *in vivo* aux enfants que nul n'est parfait et qu'il y a toute une gamme de possibilités entre le sentiment d'être écrasé par la culpabilité et la banalisation de la situation.

Le premier geste à poser lorsque nous sommes conscients que notre attitude a été inappropriée et qu'elle s'est avérée blessante ou injuste consiste à présenter nos excuses à notre enfant. Lui dire qu'on est désolé, qu'il n'a jamais été dans notre intention de le blesser, l'écouter, le consoler et réparer. C'est une stratégie qui témoigne réellement de notre amour. C'est de cette façon que nos enfants apprendront à reconnaître leurs torts et à régler les inévitables conflits qui font partie d'une relation intime.

Les affinités favorisent les alliances entre frères et sœurs, tout comme celles qui existent entre un parent et un enfant. Elles sont spontanées, naturelles et bénéfiques. Elles ne ressemblent en rien aux coalitions qui visent l'exclusion d'un tiers. Ces alliances se construisent à partir de goûts, d'intérêts et de tempéraments qui se rejoignent. Ainsi, chaque enfant apprend très tôt qu'il a des relations différentes et uniques avec chacun de ses frères et sœurs. Les relations entre deux enfants de la famille ont la couleur du caractère unique de chacun, tout comme celles vécues en trio, en quatuor ou en quintette. Elles font que cette famille est à son tour unique.



Petit exercice de réflexion personnelle

1. Quelle est ma réaction lorsque je fais de la peine à une personne que j'aime ? Est-ce la même s'il s'agit de mon enfant ou d'un adulte ?
2. Est-ce que j'encourage mes enfants à s'excuser : « Excuse-moi, je suis désolé. »
3. Est-ce que je les encourage aussi à faire un geste de réparation ?
4. Lequel de mes enfants a de la facilité à reconnaître ses torts ? Comment s'y prend-il pour réparer ?
5. Quel est le trait de caractère unique de chacun de mes enfants ? Qu'est-ce que cela me fait vivre comme parent ?
6. Est-ce que je prends le temps de valoriser mon enfant le plus vieux dans son rôle de grand frère ou de grande sœur ?
7. Est-ce que j'aide celui de mes enfants qui est effacé à s'exprimer, en veillant à lui demander son opinion, en lui montrant que cela m'intéresse ?
8. Est-ce que je m'assure que les plus vieux accordent du temps aux plus jeunes et qu'ils prennent le temps d'écouter ce qu'ils ont à dire ?

Avoir un frère ou une sœur : UNE SOURCE DE RIVALITÉS

Lorsqu'il est question des relations entre frères et sœurs, il n'est pas surprenant que l'on pense d'abord aux rivalités. L'histoire regorge de mythes et de légendes où la rivalité prend des proportions qui vont jusqu'au meurtre. Shakespeare a décrit cette réalité dans de nombreuses œuvres où la guerre, que ce soit pour l'obtention d'un trône, d'un titre ou de terres, est un enjeu majeur. Bien avant Shakespeare, on peut remonter jusqu'au livre de la Genèse dont le premier texte concerne la relation fratricide entre deux frères. Caïn et Abel, les deux fils d'Adam et Ève, vivent la pire forme de jalousie : la peur de ne pas être suffisamment aimé par Dieu qui représente le parent ultime. Caïn, l'aîné, tue Abel dont les offrandes sont acceptées par Dieu, contrairement aux siennes. Il y a là l'expression poussée à l'extrême de la jalousie fraternelle. Pour sa défense, Caïn répond : « Suis-le gardien de mon frère ? » N'est-ce pas justement ce à quoi on s'attend de l'aîné¹ ?

En 1927, Alfred Adler² a été le premier psychanalyste à souligner l'impact du rang dans la famille sur la rivalité entre les membres d'une même fratrie. À son sens, l'aîné a connu ce qu'il appelle un petit royaume jusqu'à l'arrivée du second enfant, et il saisit mieux que les autres l'influence du pouvoir et de l'autorité. Détrôné,

1. Voir à ce sujet Marc Sznajder, *Les aînés et les cadets*. Paris : Odile Jacob, 2001.

2. Les travaux d'Adler ont influencé bon nombre de chercheurs et sont possiblement à l'origine de l'importance qu'on accorde à cette notion de rivalité fraternelle, particulièrement en regard du rang des enfants dans la fratrie.

l'aîné chercherait à adopter les modèles parentaux pour se défendre contre l'envahisseur et tenter de ne pas tout perdre. Pour sa part, le cadet, cherchant sa place, serait en compétition directe avec l'aîné, compétition qu'il étendrait au benjamin, si benjamin il y a. Le dernier-né serait le seul qui n'aurait pas été destitué par l'arrivée d'un autre. Conséquemment, il ne vivrait pas la pression des deux autres et serait perçu comme le favori, l'enfant plus choyé que les autres³.

Au fil des siècles, comme il n'y avait pas de moyens de contraception ou très peu, les familles auraient pu être nombreuses. Toutefois, elles ne l'étaient pas pour plusieurs raisons :

- › Les gens mouraient jeunes : rappelons que l'espérance de vie au XVIII^e siècle était de 27 ans, ce qui réduisait considérablement la période pour la procréation ;
- › Les épidémies étaient nombreuses et faisaient de grands ravages en peu de temps ;
- › Les maladies infantiles décimaient les familles, emportant les enfants en bas âge.

Les avancées de la science relativement à la stérilisation des instruments, au nettoyage des plaies, à la découverte de vaccins et d'antibiotiques ont largement contribué à augmenter en peu de temps la longévité humaine. Lors de la période qui a suivi la Seconde Guerre mondiale, la scolarisation obligatoire jusqu'à l'âge de 16 ans a sorti les enfants des mines et des industries et a contribué à une meilleure santé physique. Les familles ont eu le temps de s'agrandir, et les frères et sœurs de vivre ensemble.

3. Lett, Didier. *Histoire des frères et des sœurs*. Paris : La Martinière, 2004.

Au sujet de la suprématie des garçons

Dans certaines sociétés patriarcales où certaines valeurs étaient fortement ancrées, seuls les garçons étaient considérés, car ils pouvaient rapporter de l'argent en s'occupant de la terre ou du commerce et en récoltant le fruit du labeur. Quant aux filles, elles coûtaient de l'argent à leurs parents qui devaient leur constituer une dot pour les marier. Cela fait, elles allaient vivre ailleurs, à la charge d'une autre famille. Elles devenaient en quelque sorte des servantes dans leur belle-famille, n'obtenant jamais un statut de membre de la famille à part entière. Dans un contexte de grande pauvreté, les filles étaient considérées de façon générale comme un fardeau de plus, à l'exception parfois de l'aînée qui secondait sa mère dans les tâches familiales et auprès des plus jeunes.

Au sein des familles royales et de l'aristocratie, les garçons aînés étaient ardemment attendus, car il leur appartenait de poursuivre la lignée. À ce sujet, rappelons que nombre d'épouses ont été abandonnées ou répudiées, car elles n'arrivaient pas à mettre au monde un fils.

Plus près de nous, la suprématie du garçon sur la fille se perpétue. Pensons en particulier à ce qui s'est passé en Chine il y a une vingtaine d'années avec la politique d'un seul enfant par couple. Cela a donné lieu à un nombre effarant d'infanticides chez les nouveau-nés de sexe féminin. On a tenté de contenir cette situation en ouvrant grand la porte à l'adoption internationale dans le but de sauver ces bébés qu'on retrouvait abandonnés dans la nature ou sur le pas d'une porte. La possibilité d'accéder à ces petites filles originaires de Chine a considérablement réduit le temps d'attente pour l'adoption d'un enfant. Cela a été notamment le cas pour une grande majorité des familles adoptantes du Québec.

Un petit plus

La suprématie des garçons

La suprématie des garçons sur les filles reste d'actualité. Pensons aux spéculations et sondages qui ont circulé en Angleterre autour de la naissance du premier enfant du prince William et de son épouse Kate. Au ^{xxi}^e siècle, dans un pays occidental dit civilisé, il a fallu un long débat pour abolir une règle archaïque, l'Acte d'établissement de 1701 accordant aux hommes la priorité dans l'ordre de succession au trône. Avec l'Acte de succession à la couronne de 2013, le trône peut dorénavant être accordé au premier héritier du couple, garçon ou fille.

Le plan des soins de santé apportés aux filles et aux garçons dans certaines régions d'Asie met également en évidence la suprématie des garçons. Différentes recherches effectuées au cours des dernières années⁴ font état d'une proportion plus élevée de malnutrition chez les filles que chez les garçons de même que d'un pourcentage plus élevé de mortalité infantile chez les filles.

Depuis des siècles, la rivalité fraternelle est nourrie par les stéréotypes que nous entretenons sur les filles et les garçons de même que sur la prépondérance du rôle de l'aîné garçon par rapport aux autres enfants. Prendre conscience de cette situation constitue un premier pas visant à l'élimination de cette rivalité.

La rivalité fraternelle pour obtenir l'amour des parents

Pour chaque enfant, l'enjeu principal est d'obtenir l'amour privilégié de ses parents. Chacun a besoin d'être certain que ses

4. Les années 1990 à 2000.

frères et sœurs ne viendront pas lui enlever cet amour et qu'il continuera à se sentir aimé. Or, il est possible de vivre sainement cette compétition si chaque enfant est rassuré. Pour cela, la rivalité fraternelle doit se faire sous le signe de la complicité et du souci de l'autre.

Une compétition saine se vit dans la mesure où les parents sont aimants, chaleureux et justes.

- › Des parents aimants envers leurs enfants, c'est-à-dire qui ressentent ce sentiment profondément et qui le disent souvent. Au-delà des disputes, des conflits, des exaspérations et des contrariétés, ils aiment leurs enfants pour ce qu'ils ont d'unique et pour ce qu'ils sont, avec leurs forces et leurs limites.
- › Des parents chaleureux dans la façon de manifester leur amour, c'est-à-dire qui sont en contact avec chaque enfant, qui ont un lien intime avec chacun. Trop d'enfants aimés ne le sentent malheureusement pas, car les parents n'arrivent pas à le leur dire directement. Ils parlent d'eux avec fierté, mais à des tiers. Garder cette distance dans l'amour fait qu'on en doute.
- › Des parents justes avec chacun de leurs enfants, c'est-à-dire qui reconnaissent que, chacun étant unique et ayant des besoins différents, leur réponse doit être personnelle, individualisée et adaptée à chaque enfant. Il ne s'agit pas de quantité, mais de qualité : « Lorsque je prends soin de toi, je m'assure de répondre à qui tu es. Le temps passé avec toi le sera en fonction de tes besoins et non pas de ceux d'un autre. Je te ferai sentir que tu es important, autant que l'est ton frère ou ta sœur. »

Ainsi, on peut ne pas être le premier, mais se sentir aussi important que les autres, et fier et heureux de ce qu'on ressent.

Une compétition saine ne laisse aucune place au dénigrement, au mépris, à l'humiliation. Elle se vit dans le respect des différences et du caractère unique de chacun. Pour chaque enfant, elle vient renforcer la conviction d'être aimé réellement pour lui-même. Quand l'enfant sent l'amour de ses parents, il sait intimement qu'ils ne le confondent pas avec un autre.

L'attachement, un antidote à la rivalité fraternelle

L'attachement est le lien inné qui unit le nourrisson à son parent. John Bowlby est le premier à avoir développé cette notion dans les années 1950⁵. Lorsqu'il a fait face, comme clinicien, à la souffrance et aux problèmes de délinquance et de marginalité d'adolescents, il a constaté chez eux la rupture précoce, au cours de leurs premières années de vie, de lien avec la mère. Intrigué, il s'est penché sur certains travaux de chercheurs avant d'entreprendre ses propres recherches qui l'ont conduit à observer le lien d'un bébé animal avec sa mère : le lien, constata-t-il, était viscéral, inné. Par sa présence, la mère avait le pouvoir de rassurer son petit, de l'apaiser dans des moments de stress.

Un petit plus

Une présence rassurante

Dans certaines colonies de singes, la matriarche a la possibilité de décider de prendre le bébé d'une autre femelle et de se l'approprier, bien qu'elle ne puisse le nourrir, car elle n'a pas de lait. Le bébé se met à crier de faim et d'angoisse. La mère ne peut s'opposer au vol de son bébé et affronter la matriarche ; toutefois, elle reste tout près d'eux et, par sa présence, son odeur et sa voix, elle réussit à rassurer et à apaiser son bébé qui mourra inévitablement, car il n'est pas nourri.

Épaulé par Mary Ainsworth, John Bowlby a démontré que ce besoin d'un lien viscéral est inné et présent chez l'humain,

5. Bowlby, John. *Attachement et perte. Vol. 1 : L'attachement*. Paris : PUF, 1969 ; *Vol. 2 : La séparation, angoisse et colère*. Paris : PUF, 1973.

particulièrement entre la mère et son enfant. La qualité de ce lien précoce et la disponibilité de la mère seraient de toute première importance dans le développement de la personnalité de l'enfant. Au fur et à mesure de l'avancement de leurs travaux, Bowlby et Ainsworth étendront la définition de mère à la personne qui occupe une fonction qui maternelle, puis ils incluront le père dans cette fonction. Celui-ci, par son engagement auprès du nouveau-né dès la naissance, devient un second socle de sécurité pour l'enfant, différent de celui de la mère. On passe donc de la notion d'attachement maternel à celle d'attachement parental. En l'absence de ce lien d'attachement, on parlera de carence de soins maternels, puis on passera à la notion de carence affective ou relationnelle.

À la notion d'attachement se sont ajoutées celles de proximité dans le contact et de disponibilité de l'adulte. La réponse de la personne aimante qui apaise l'enfant comble son besoin de sécurité ; il a besoin qu'on prenne soin de lui pour survivre. Lorsqu'il manifeste un besoin, le nourrisson vit une détresse, l'angoisse de ne pas avoir de réponse. Il n'est apaisé que par la présence de sa mère, de sa chaleur, de ses caresses, du ton de sa voix, de ses intonations, de son odeur, de la façon de le toucher et de le prendre contre elle, de le bercer. Il ressent qu'il est en lien avec l'autre. Il est apaisé, rassuré par la façon dont elle répond à ses besoins en prenant soin de lui.

The logo consists of a light gray circle. Inside the circle, the words "Un petit plus" are written. "Un petit" is in a black script font, and "plus" is in a bold, black, sans-serif font.

Un petit plus

Un processus biologique ?

Il semblerait aujourd'hui que le processus d'attachement inné chez l'enfant serait lié biologiquement à la sécrétion de l'ocytocine, qu'on appelle l'hormone de l'amour et, depuis peu, l'hormone de l'attachement.

Dès la grossesse, l'ocytocine serait produite en grande quantité chez la mère et elle serait augmentée en réponse aux signaux qu'émet le bébé. Il en serait de même pendant l'allaitement. Le lien de la mère et de l'enfant serait donc privilégié dès la conception.

La présence du père et d'une fratrie contribuerait aussi à sécuriser l'enfant. Il est désormais reconnu que le père, un frère ou une sœur aînée peuvent aussi constituer des figures d'attachement pour l'enfant à naître. Ce qui confirme les observations de Bowlby qui, vers la fin des années 1970, soutenait que les figures d'attachement que l'enfant choisissait étaient directement liées à leur proximité dans son environnement, à leur disponibilité pour répondre à ses besoins et à la qualité de la relation qui les unissait.

Un lien d'attachement sécurisant

Il existe quatre besoins primaires : boire et manger, dormir, être au chaud et en sécurité, aimer et être aimé. Ces besoins identifiés par Maslow en 1954 sont toujours d'actualité et sont la base de la pyramide des besoins qui mène à l'accomplissement de soi⁶. Lorsque l'un ou plusieurs de ces besoins de base ne reçoivent pas de réponse, l'être humain se retrouve dans un état de survie. S'il est évident pour le nouveau-né qu'il ne pourrait vivre sans la personne qui répond à ses besoins, il en est de même pour le jeune enfant. C'est la qualité de ce lien parent-enfant qui servira de fondement à toute relation significative qu'il aura ultérieurement au cours de sa vie.

La distinction dans les termes pour décrire le lien qui existe entre la personne qui a besoin de l'autre pour survivre en bas âge et celle qui donne les soins a été précisée au fil des années. On ne parle plus du lien d'attachement entre un enfant et son parent, mais du **lien d'attachement d'un enfant envers son parent**.

6. À ce propos, voir également le début du chapitre 1.

Enfant, si on a connu soi-même un lien d'attachement fort et sécurisant, cela nous aide à répondre aux besoins de notre enfant de façon à ce qu'il développe à son tour un lien d'attachement qu'on qualifie de **lien d'attachement sécurisant**, c'est-à-dire garantissant la qualité des interactions précoces et la disponibilité du parent à répondre aux besoins de l'enfant. Les premiers liens dans la vie auront été satisfaisants et l'enfant ressent qu'il est aimé. C'est grâce à cet attachement qu'il aura le désir d'être en lien avec d'autres et qu'il souhaitera particulièrement entrer en relation avec ses frères et sœurs⁷.

Quel parent ne souhaite pas que son enfant soit heureux ? Que chacun de ses enfants soit heureux ! Un lien d'attachement sécurisant permet ultérieurement le détachement et la confiance en soi et envers les autres ; ce sont là les fondements du bonheur. Une des caractéristiques principales de ce lien réside dans le fait que l'enfant est convaincu d'être aimé.

« Même si je n'ai pas de réponse immédiate, je ne suis pas abandonné par ma mère ou mon père et je sais qu'ils viendront. Je suis aimé. »

En ce sens, la présence de frères et de sœurs contribue également à cette assurance, car chaque enfant se retrouve, quotidiennement ou presque, à devoir tolérer une certaine attente. Ils deviennent ce que Boris Cyrulnik appelle des tuteurs de résilience.

En plus de la mère et du père, les aînés occupent une place privilégiée qui permet aux cadets d'avoir plusieurs figures d'attachement, chacune ayant sa spécificité. Aussi parle-t-on d'attachement fraternel en référence à la qualité du lien que les plus jeunes établissent avec leurs aînés et qui leur permet d'élargir leur base de sécurité intérieure, qui devient en même temps une base d'exploration du monde extérieur. Ce lien entre aînés et plus jeunes, nous l'observons couramment dans les familles.

7. C'est la conscience de ce bien-être qui est à la base du bonheur, ainsi que l'explique Christophe André dans son livre intitulé *Vivre heureux* publié chez Odile Jacob.

Combien de fois demandons-nous à nos aînés de s'occuper du plus jeune, le temps de terminer une tâche ? Avec raison, car différentes études ont mis en lumière le fait que les aînés écoutent les signaux de détresse des plus jeunes et viennent à leur rescousse plus rapidement que leur mère ou leur père. Les enfants ont une capacité extrêmement développée d'être présents dans l'immédiat, de passer avec enthousiasme d'une activité à l'autre, de ressentir quasi instantanément une émotion alors qu'ils en vivaient une autre quelques secondes plus tôt. Ce qui est loin d'être le cas de l'adulte qui a la tête remplie de préoccupations, dont l'attention est absorbée par une tâche, un autre enfant ou une personne de l'extérieur.

Leur consacrer du temps

Il est parfois difficile de ne pas se laisser envahir par des obligations de toutes sortes qui prennent le dessus sur les moments de répit et de plaisir. Le temps passé avec nos enfants, loin d'être un devoir, contient les ingrédients indispensables au développement d'un lien profond et authentique avec eux de même qu'à l'essor de relations familiales harmonieuses. Rappelons qu'en leur consacrant du temps, nous approfondissons non seulement le lien qui nous unit à eux, mais nous leur servons aussi de modèles pour qu'ils puissent le transposer dans leur lien avec leurs frères et sœurs. Ne permettons pas qu'un trop grand nombre d'obligations extérieures viennent gruger les moments que nous passons avec nos enfants.

Chaque enfant a besoin d'avoir des moments privilégiés où il se retrouve seul avec ses parents. C'est encore le meilleur moyen pour qu'il sente qu'il est réellement important à nos yeux, qu'il suscite le désir qu'on soit avec lui, qu'on aime être avec lui et qu'il est digne d'être aimé. Quand il revient vers ses frères et sœurs, il est plein de cet amour que nous lui communiquons.

Leur laisser du temps pour jouer ensemble

Le temps que les enfants passent à jouer ensemble leur permet à la fois de développer des liens et d'apprendre à régler leurs conflits.

On considère que de l'âge de 4 à 6 ans, les enfants **passent plus du double de temps avec leurs frères et sœurs qu'avec leurs parents**. Ce temps passé ensemble est composé d'environ **30 % d'échanges qui seraient de l'ordre de la rivalité et de 70 % de l'ordre de la complicité**. À première vue, ces chiffres peuvent surprendre.

Comme parents, nous n'aimons pas que nos enfants se chamaillent. S'ils le font, il est rare que cela passe inaperçu : en général, c'est plutôt le contraire et les conflits et obstinations prennent toute la place. À ce moment-là, le piège n'est pas loin. Nous sommes si exaspérés que nous réagissons fortement et, par le fait même, nous augmentons les différends. Si nous tranchons injustement, celui qui sera identifié comme le déclencheur du conflit sera pointé du doigt par les autres qui risquent de l'exclure. Se sentant exclu, il nous appellera à son secours plus fréquemment. Ce qui augmentera notre exaspération et conséquemment leurs disputes et leurs rivalités.

Nous n'avons d'autre choix que d'apprendre à accepter que rien n'est parfait et à cultiver la patience. Essayons donc de ne pas les faire taire dès que le ton monte. Seuls les insultes, les coups et les humiliations devraient nous amener à réagir sans tarder. Autrement, il est possible de canaliser positivement l'agressivité.

N'oublions pas que nos enfants sont en train d'apprendre à vivre avec les autres, à trouver leur place parmi leurs pairs, à exposer leurs idées, à écouter celles des autres, à faire des compromis, à surmonter des frustrations, à gérer leur agressivité, à rire, à créer ensemble, à développer des alliances et à faire équipe. Ils sont intensément engagés dans un jeu qui les lie et qui évolue

en fonction de leurs idées et de ce qu'ils sont. Ils sont en train d'intensifier leurs liens.

Lorsque nous accordons du temps à nos enfants pour qu'ils jouent librement ensemble, pour qu'ils puissent exprimer une multitude d'états d'âme et trouver des façons de sortir de ce qui semble être une impasse, nous leur donnons la chance de connaître une relation vraie, réelle, riche et intense. Nombreux sont les chercheurs et cliniciens qui observent que les liens tissés au sein de la fratrie au quotidien, au milieu des conflits, des réconciliations, des rires et des larmes, créent une entraide indestructible. La rivalité fraternelle acquise dans l'enfance se transforme souvent en un lien solide, constructif et positif à l'âge adulte.

Les aider à canaliser leur agressivité

L'agressivité est une pulsion normale chez l'être humain. On a souvent tendance à confondre colère, agressivité et violence. Combien de parents et d'enseignants inquiets parlent de la violence des enfants pendant que des chercheurs sont préoccupés par leur agressivité ? Est-ce bien de l'agressivité dont on s'inquiète ou de manifestations inadéquates de l'agressivité ?

Dans son livre traitant de l'agressivité chez l'enfant de 0 à 5 ans⁸, Sylvie Bourcier explique que l'agressivité est une énergie vitale qui nous permet de combler nos besoins : il s'agit du nouveau-né qui crie pour manifester sa faim ou son besoin d'être rassuré, de l'enfant qui pousse l'autre en cherchant à garder son espace et qui ne veut pas se laisser envahir, de la jeune fille qui hurle en se défendant contre un agresseur, d'un adolescent qui marque le but vainqueur et qui permet à son équipe de gagner les séries éliminatoires... En éduquant nos enfants, c'est une expression adéquate de l'agressivité que nous devons leur apprendre et

8. Bourcier, Sylvie. *L'agressivité chez l'enfant de 0 à 5 ans*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008.

non pas viser son élimination, ce qui serait peine perdue. En d'autres mots, canaliser l'agressivité pour qu'elle soit utile.

J'aime bien la façon dont Diane Chayer, travailleuse sociale spécialisée dans la prévention de la violence, aborde la distinction entre colère, agressivité et violence :

- › La colère est une émotion au même titre que la joie, la peine, la honte ;
- › L'agressivité est une pulsion libérée par une hormone, la testostérone ;
- › La violence est un comportement où la personne a l'intention de dominer l'autre et agit en conséquence, sans égard pour ce que l'autre vit.

La colère et l'agressivité sont des expressions normales chez tout être humain, alors que la violence est inacceptable. Ce comportement est bien souvent lié à la peur d'être abandonné ; il s'agit plus précisément de cette crainte qu'on a de ne pas être quelqu'un d'assez valable pour que l'autre choisisse de rester à nos côtés s'il voit qui on est réellement. La personne violente utilise alors le dénigrement, le mépris et l'humiliation pour ébranler suffisamment l'autre et avoir la certitude qu'on ne la quittera pas. Cela devient un mode de fonctionnement dans la relation où peu à peu l'autre étouffera, n'aura plus de place comme personne et doutera de sa propre identité.

Lorsqu'on perd confiance en soi et qu'on en arrive à penser que l'être qu'on aime nous renvoie continuellement l'image qu'on est un moins que rien, on en vient à le croire et à redouter de ne plus pouvoir exister sans lui. Alors, la violence s'installe à demeure dans la relation.

Il est difficile sinon impossible de se sentir heureux auprès de quelqu'un qu'on dénigre, qu'on humilie et pour qui on n'a plus de respect. Il doit y avoir une part d'admiration pour l'autre afin que l'amour vive. La violence tue l'amour, en soi et chez l'autre.

Il est rarissime qu'on parle de violence entre frères et sœurs à moins qu'ils ne soient eux-mêmes victimes de violence de la part des parents ou témoins de la violence d'un parent envers l'autre. Dans ce cas, toute la famille a besoin d'aide afin que cette violence cesse immédiatement. Lorsqu'un enfant est touché par des comportements violents, il ne vit plus un lien d'attachement sécurisant, il est plutôt captif d'une relation basée sur l'insécurité. Il est désorienté ou désorganisé, car, sous des apparences de calme, il ne sait jamais quand la terre se mettra à trembler.

La colère est une émotion saine qui monte à l'intérieur de soi en relation avec une situation précise : « Je suis en colère parce que mon petit frère a brisé mon jouet préféré, parce que mon grand frère est venu prendre mon téléphone sans me le demander, parce que ma petite sœur a pris un de mes vêtements sans m'en parler auparavant, parce que ma mère m'empêche d'aller traîner au parc avec mes amis en soirée, parce que mon père m'oblige à tondre le gazon... »

L'agressivité est la pulsion qui pourrait pousser un enfant à frapper son frère, à arracher le jouet de ses mains et à le briser, à lui tirer les cheveux, à courir après lui dans la maison pour le frapper, à lui crier : « Je vais te tuer, je te hais, je ne veux plus jamais jouer avec toi, tu n'es plus mon frère... »

C'est sur le plan de l'expression de la colère et de la manifestation de l'agressivité qu'il faut intervenir. Aider l'enfant à trouver les mots appropriés pour exprimer ce qu'il ressent, à développer des moyens de canaliser son agressivité, à ne pas se laisser envahir par un tsunami intérieur qui détruit tout sur son passage.

Un petit plus**Libérer la tension agressive**

Il est très important d'encourager les jeux qui soulagent la tension. Qu'il s'agisse simplement de jouer dehors, véritable défi dans une société d'activités dirigées de toutes sortes et de jeux d'écran toujours plus passionnants les uns que les autres, de courir, de participer à de grands jeux comme une chasse au trésor, de faire du vélo, de se baigner, d'organiser des jeux de batailles, de chevaliers et de super héros qui permettent de sublimer le désir de toute-puissance, etc. Il y a beaucoup de possibilités d'évacuer de façon positive les tensions internes qui assaillent tant les enfants que les adultes⁹.

Ne pas oublier que nous sommes leurs premiers modèles

Nous sommes les premiers modèles de nos enfants, nous n'y échappons pas. Il n'y a pas que la couleur des yeux, celle des cheveux, l'oreille musicale et les habiletés sportives qui se transmettent. Il y a aussi et surtout notre façon d'être, d'agir et de réagir aux diverses situations de la vie. Qu'en est-il de notre façon de nous adresser à notre conjoint lorsqu'il nous rend service, mais qu'il a oublié pour la *ixième* fois de choisir des yogourts sans lactose ou des bocconcinis perles ? Prenons-nous le temps de lui dire que nous apprécions ce qu'il fait pour nous ou lui faisons-nous part de notre frustration ?

Si on examine notre façon d'être avec notre entourage, qu'est-ce que nous constatons ? À quoi portons-nous attention ? Aux petits détails qui nous irritent ou à ce que nous aimons chez une personne ?

9. À ce sujet, je recommande fortement aux parents l'excellent livre de Francine Ferland, *Viens jouer dehors !*, publié aux Éditions du CHU Sainte-Justine.

Comment qualifier la relation que nous entretenons avec chacun de nos frères et sœurs ? Sont-elles plutôt bonnes, mauvaises, distantes, quasi inexistantes, très fraternelles ? Prenons-nous soin de ces relations ? Si oui, comment ? Posons-nous la question suivante : « Au retour d'un après-midi passé chez mes frères et sœurs, est-ce j'en profite pour me libérer auprès de mon conjoint de tout ce qui m'a exaspéré ? » Si c'est le cas, est-ce récurrent, s'agit-il des mêmes frustrations que durant votre jeunesse ? Arrivez-vous à relativiser ?

Toute relation comporte ses bons et ses moins bons côtés : nous sommes des êtres humains. Ce qui importe, c'est le regard qu'on pose sur ceux qui nous entourent, notre façon d'exprimer ou non nos besoins, de tenir compte des leurs, de chercher des compromis lorsque nos positions divergent tout en se respectant et en les respectant, de profiter enfin des bons moments passés avec eux et de rechercher les petits bonheurs. Cela semble simple, mais la mise en pratique demande une ouverture qui nous fait parfois défaut.

Face aux remous de la vie

Les relations entre frères et sœurs sont des relations privilégiées et la tâche des parents est de veiller à ce qu'elles soient harmonieuses. Comment ? En cherchant soi-même à être de bonnes personnes, à cultiver le bonheur en soi et autour de soi, à prendre soin de ceux qu'on aime et à leur démontrer notre amour. Nous tentons du mieux que nous le pouvons de faire évoluer nos enfants dans un milieu aimant, équilibré et épanouissant. Ceci ne veut pas dire un milieu idéal ou aseptisé.

Une famille chaleureuse et ouverte, voilà le terrain fertile qui permet à l'enfant d'atteindre un équilibre intérieur et une bonne estime de soi. Les aléas de la vie, la maladie, les peines et les petits bonheurs, les défis et les apprentissages, la qualité des relations que nous entretenons, la façon d'exprimer nos joies

et déceptions, tout cela contribue à outiller nos enfants et à développer chez eux de bonnes capacités d'adaptation face aux remous de la vie.

Apprendre à vivre heureux et à rendre nos enfants heureux est le défi de toute une vie de parents.



Petit exercice de réflexion personnelle

1. Est-ce que je considère que je suis un parent chaleureux, juste et aimant avec chacun de mes enfants ? De quelle façon le suis-je ?
2. Est-ce que je laisse les contraintes de mon emploi, mon engagement dans divers comités de parents à l'école ou au sein d'activités de loisirs structurées et les obligations dans ma famille élargie envahir ma vie de famille et m'empêcher de vivre des moments de plaisir et de répit avec mes enfants ?
3. Est-ce qu'il y a un bon équilibre dans la vie de mes enfants entre leur participation à des activités de loisirs organisées et des moments où ils peuvent jouer ensemble librement ?

DES SITUATIONS PARTICULIÈRES

Diverses réalités familiales composent la société d'aujourd'hui. Certaines d'entre elles posent des défis particuliers aux parents et aux fratries. Elles comportent des obstacles qui pourraient nuire à la solidité du lien entre parents et enfants et entraver une relation saine dans la fratrie. Or, il est essentiel que nous transmettions à nos enfants tout ce dont ils ont besoin pour apprendre à vivre de façon harmonieuse avec les autres.

Lorsque l'enfant est difficile

Lorsqu'on parle d'un enfant difficile, les parents qui se sentent concernés ont une image bien précise en tête : cet enfant qu'on adore, qui nous attendrit et pour qui nous avons le cœur gonflé d'amour nous fait tout à coup sortir de nos gonds. Cet enfant, c'est celui qui nous fait constamment douter de notre capacité à être de bons parents.

Si nous regroupons sommairement les tempéraments des enfants en deux grandes catégories, nous retrouvons d'abord l'enfant qui a tendance à naviguer dans le corridor que nous établissons. Cet enfant sait bien ce que nous acceptons ou non et il a tendance à respecter l'ensemble des balises que nous posons. Bien sûr, il lui arrive de sauter la clôture, mais, grâce à un rappel, à une mise au point ou à une conséquence directement liée à l'événement,

tout rentre habituellement dans l'ordre. Comme parents, nous avons la conviction que cet enfant a bien assimilé l'information et cherche en général à respecter ce que nous avons établi. À ses yeux, il est important que nous soyons fiers de lui. Il a tendance à accepter les demandes que nous lui faisons et il en ressent un sentiment de satisfaction.

S'il n'est pas d'accord avec nous, cet enfant cherche à échanger. À sa mesure, selon son âge, il nous fait voir son point de vue, tente de négocier, mais sans intensité dramatique. Il est possible qu'il vive une certaine tristesse ou une certaine frustration et, si c'est le cas, il l'exprime généralement de façon adéquate. Il est aussi possible qu'il nous amène à voir les choses différemment et à modifier notre position. À quelques exceptions près, tout se passe avec lui sans trop de heurts. Au sein de la fratrie, il est souvent celui qui explique aux autres la position des parents et l'importance de respecter leur autorité.

L'autre catégorie d'enfants regroupe ceux qui affrontent et qui s'opposent ouvertement à une demande des parents. L'enfant difficile considère ne pas avoir à l'accepter, et ce, pour différents motifs. D'autant plus s'il estime que cette demande est injuste. Il a d'ailleurs tendance à considérer ce qu'il ne veut pas faire ou ce qu'il ne peut pas obtenir comme une injustice. Il considère que les consignes sont des vœux pieux auxquels il n'a pas à répondre, comme s'il n'était pas concerné. Il cherche par différents moyens à contourner notre décision si elle ne lui convient pas ou s'il n'a tout simplement pas envie de faire ce qu'on lui demande. C'est celui qui teste continuellement les limites.

L'enfant difficile s'oppose souvent avant même que nous ayons fini de lui parler, sans même savoir réellement ce dont il s'agit. Il réagit de manière impulsive, exprimant sur un ton geignard toute une série de récriminations qui parfois n'ont rien à voir avec ce que nous lui demandons. Sa réaction première, c'est NON, peu importe ce dont il s'agit. Inévitablement, que ce soit ouvertement ou non, il s'entête, il proteste haut et fort et, au moment où nous sévissons, il affirme que c'est injuste.

Cet enfant est capable d'être si convaincant qu'on en vient à douter du bien-fondé de notre demande. Mais il y a toujours quelque chose qui nous met la puce à l'oreille. En effet, la moindre demande ou contrainte de notre part entraîne inévitablement le même type de réaction chez lui. Nous nous rendons compte rapidement qu'il est impossible que nous soyons chaque fois dans l'erreur.

L'enfant difficile accapare à lui seul une grande partie de notre énergie. À la fin, il finit par faire ce que nous lui demandons, mais seulement après une longue et épuisante période d'argumentation. Encore là, il va chercher à obtenir une modification, quelle qu'elle soit, et il va probablement tenter de ne pas faire ce qu'on lui demandait initialement.

Il a tendance à chercher à obtenir toujours plus. Si on lui donne quelques centimètres de jeu, il cherche à en obtenir davantage. S'il l'obtient, il en veut encore beaucoup plus. Cet enfant, c'est celui qui a besoin de ressentir profondément que la limite est proche avant de répondre à notre demande. Et attention si on accepte de faire une exception, car il est certain qu'il la réclamera la prochaine fois en soutenant que c'est injuste de l'avoir donnée une fois et de dire non la fois suivante. À ses yeux, nous ne savons pas ce que nous voulons comme parents. Que cela ne nous empêche pas de faire quelque chose de particulier, une entorse à la routine est souvent l'occasion d'une grande fête pour nos enfants, même si cela nous semble peu de choses. Mais soyons prêts à ce qui risque de se passer au moment où nous ne serons pas d'accord pour autoriser une seconde exception à la routine. Aidons notre enfant à développer la souplesse qui caractérise de bonnes capacités d'adaptation. Cela lui sera utile toute sa vie.

Chose certaine, il est primordial de garder le contact avec lui quel que soit notre degré d'exaspération et d'établir à l'occasion des trêves temporaires. Et cela, sans cesser de lui souligner ses qualités, ses forces ainsi que tout progrès qu'il accomplit. Il

est important de profiter également de tous les petits moments agréables avec lui pour continuer à tisser le lien, chercher à alléger le quotidien et lui manifester ouvertement notre amour.

Comme nous l'avons vu précédemment, il n'est pas facile pour cet enfant de vivre harmonieusement avec les autres. Il a tendance à se comparer à eux, à remarquer davantage ce qu'il n'a pas et à considérer qu'on aurait dû le lui donner. Il suscite dans la fratrie des émotions contradictoires. D'un côté, beaucoup d'amour ainsi que le désir d'être en relation et de jouer avec lui et, de l'autre, une exaspération certaine. En effet, il est capable de se rebiffer pour des détails qui ne sont pas importants aux yeux des autres et de décider tout à coup qu'il arrête de jouer parce que cela ne lui convient plus. Il est possible qu'il réagisse abruptement s'il vit de la frustration ou s'il n'est plus intéressé par l'activité. À l'inverse, il peut faire preuve d'une patience infinie lorsqu'il se sent utile et qu'il enseigne à un plus jeune à développer une habileté précise.

Dans une situation où sa réaction est vive, il est important de parler ouvertement de ce qui se passe avec tous les enfants concernés, d'identifier les forces de l'enfant difficile tout en reconnaissant ses limites. L'aspect qui nous exaspère est parfois difficile à vivre, mais il y a d'autres facettes chez cet enfant. Il nous appartient aussi d'aider nos enfants à développer les outils appropriés pour qu'ils apprennent à composer avec cet aspect de la personnalité de l'enfant difficile. Les amener aussi à dire qu'ils n'aiment pas cette façon d'agir tout en sachant qu'il est inutile d'essayer de lui faire entendre raison s'il est dans un état de grande émotion.

Comme chacun de nous, l'enfant difficile doit évacuer son impulsivité et se calmer avant de discuter. C'est un enfant intense qui est bien souvent très attachant et très créatif. Il a des idées plein la tête et il amène beaucoup de vie dans une fratrie.

Nous avons tous des forces qui nous propulsent vers l'avant, tout comme nous possédons des freins qui nous protègent des

excès ou qui nous empêchent parfois d'avancer. En être conscient nous permet d'apprendre à aller plus loin et à développer des habiletés relationnelles qui nous seront utiles toute notre vie.

Lorsque l'enfant est malade

Qu'y a-t-il de plus précieux que notre enfant ? Alors, quand la maladie survient, quand un de nos enfants tombe malade, l'inquiétude surgit. S'il s'agit d'une maladie bénigne, qui évolue de façon simple et sans conséquence grave, nous sommes, bien qu'inquiets, d'abord pris dans l'action. En effet, fièvre, rhume, otite, rage de dents et autres maux nous font passer des nuits blanches et nous amènent souvent à la clinique ou à l'hôpital, de jour ou de nuit. De plus, nous avons fort probablement des soins à lui apporter et nous devons aussi le soulager, l'entourer et le rassurer.

Quand la situation s'aggrave et qu'un danger réel menace la vie, l'intégrité physique ou psychologique de notre enfant, nous avons l'impression que notre monde s'écroule. Un immense sentiment de détresse et d'impuissance nous envahit. Que faire alors pour tenir le coup, pour résister sur le plan affectif et pour aider la fratrie ? Comment prendre soin de l'enfant malade tout en prenant soin aussi de nos autres enfants ?

Comme parents, une fois le premier choc amorti, il importe de s'occuper de nous afin d'être en mesure de prendre soin de tous nos enfants. D'abord répondre avant tout à nos besoins de base : être bien entouré, être en sécurité, tâcher de dormir et de bien s'alimenter. Sinon, nous ne tiendrons pas le coup et nous allons nous retrouver constamment en mode de survie où le désarroi, une vigilance extrême, l'hypersensibilité et l'angoisse prennent le pas sur la capacité de prendre les bonnes décisions au bon moment.

Nous devons également obtenir une information adéquate, poser les questions nécessaires à une bonne compréhension de la

maladie de notre enfant. Il est évident que nous voudrions tout faire pour que celui-ci recouvre la santé. Pour ce faire, il est indispensable que nous soyons impliqués étroitement dans le traitement de notre enfant.

Les autres enfants doivent aussi participer à leur mesure au rétablissement de l'enfant malade et ne pas sentir qu'ils sont tenus à l'écart, sans savoir ce qui se passe réellement, et cela par souci de les protéger. Leurs inquiétudes sont légitimes et leurs angoisses risquent de les amener à imaginer une situation qui dépasse la réalité. En particulier, il est possible qu'ils s'attribuent une grande part de responsabilité dans l'apparition de la maladie chez leur frère ou leur sœur s'ils ont l'impression de ne pas avoir été suffisamment gentils avec cet enfant.

Il est aussi primordial de nous assurer que toute la famille s'ajuste à la situation et ne bascule pas tête première dans l'univers envahissant de la maladie. Les frères et sœurs de l'enfant malade doivent recevoir des réponses à leurs questions, sans nécessairement que cela soit exhaustif. Ces réponses doivent être accessibles à chacun, selon l'âge et le degré de compréhension.

Notre rôle de parents est de continuer à unifier la famille. C'est ce que nous faisons en gardant aussi du temps pour nos autres enfants, en prenant soin d'eux et en leur permettant également de jouer un rôle actif dans le processus de guérison de leur frère ou de leur sœur. Grâce, notamment, aux petits mots qu'ils peuvent lui faire parvenir et à leur présence effective à ses côtés lorsque c'est possible. De cette façon, nous contribuons tous ensemble au rétablissement de l'enfant atteint.

Lorsqu'un de nos enfants est malade, il est essentiel que nous, les parents, cherchions à former une équipe, que nous soyons des alliés et que nous unissions nos forces dans une action concertée. Nous avons besoin les uns des autres. Notre soutien mutuel est un atout précieux pour traverser cette épreuve difficile pour tous¹.

1. Voir à ce sujet Michel Lemay : « Selon son état physique et psychique, l'enfant influence fortement le fonctionnement familial ». *Famille, qu'apportes-tu à l'enfant ?* Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2001, pp. 134-137.

Lorsque les deux parents vivent ensemble

Lorsque les deux parents vivent ensemble, il est important, pour assurer le bien-être des enfants, qu'ils forment une équipe ainsi que nous l'avons souligné à plusieurs reprises. Cela ne signifie pas qu'il est nécessaire d'être en accord sur tout (ce qui est humainement impossible), mais cela suppose qu'à tout le moins ils aillent dans la même direction en ce qui concerne la transmission des valeurs qui leur tiennent à cœur : l'amour, le respect de soi et des autres, l'intégrité, la générosité, la compassion... En ce sens, il s'agit pour chaque parent de donner son appui à l'autre, de se cautionner mutuellement, de ne pas tenter de court-circuiter l'autre en s'opposant ouvertement à ses décisions, de reconnaître que l'autre est différent et, de ce fait, qu'il peut être complémentaire. Il est entendu que la violence, qui est une tentative de dominer l'autre, ne peut être tolérée.

Un deuxième aspect de la relation entre les parents est particulièrement important : faire preuve de souplesse dans l'application de certaines règles, de certains principes d'éducation. Prenons l'exemple d'une mère qui accepte que son enfant ne mange pas tout ce qu'il y a dans son assiette au repas. Pour elle, il est tout à fait valable, pour préserver l'ambiance qui règne à table, que l'enfant fasse un effort et ne mange que quelques bouchées de plus en signe de bonne volonté. Or, il se peut que pour le père il soit important que ses enfants mangent tout ce que contient leur assiette, ce qui en pratique n'arrive que rarement. Se crée alors une inévitable tension entre les enfants et le père, de même qu'entre les deux parents. En effet, le père risque de trouver que la mère est trop conciliante alors que la mère estimera que le père est trop rigide lorsqu'il en fait une question de respect et de reconnaissance du travail qui a été accompli pour préparer le repas. Qui a tort ? Qui a raison ? Les deux à la fois ou aucun des deux. Car il s'agit davantage de trouver des modalités de compromis qui satisferont l'un et l'autre. Par exemple, servir à

l'enfant une portion beaucoup plus petite, mais qu'on lui demande de terminer, en la renouvelant s'il le souhaite, ou s'entendre sur un nombre de bouchées équivalent à son âge.

Par ailleurs, il est fort possible qu'une fois seule avec ses enfants lors d'un repas, la mère ne se formalise pas de les laisser faire. Tout comme le père qui, une fois seul avec les enfants, pourrait leur dire de tout manger, car il y tient. Cautionner l'autre parent, c'est dire à son enfant : « Quand tu es avec papa, ce sont ses règles qui s'appliquent. Quand tu es avec maman... » Ces différences ne se situent pas sur le plan des valeurs fondamentales, mais des principes éducatifs. L'enfant ne sera pas traumatisé par une différence dans l'application de ces principes, mais il risque de l'être si les parents se dénigrent entre eux. Amour, affinités, partage d'intérêts communs, développement de rites qui unissent, respect des différences, telles sont les assises de la famille.

Travailler dans la même direction, cela suppose également que le parent qui a commencé une intervention auprès d'un enfant la termine à moins qu'il ait besoin, s'il est essoufflé ou à bout de patience, de l'aide de l'autre parent. Il se peut aussi que l'enfant conteste et argumente à un point tel qu'il est sage que l'autre parent vienne appuyer ouvertement la position parentale afin de donner un message clair et cohérent à l'enfant.

Entériner auprès de l'enfant l'action de l'autre parent ne signifie pas qu'on épouse aveuglément son point de vue, mais cela signifie qu'on ouvre la porte à la complicité parentale tout en outillant l'enfant.

« Tu sais bien que ton père n'aime pas ce comportement. Tu le répètes sans cesse et sa position ne change pas. Alors que comptes-tu faire ? En poursuivant de la sorte, tu te retrouves continuellement réprimandé. N'aimerais-tu pas qu'il en soit autrement ? »

Dans une pareille situation, on peut aussi encourager l'enfant à retourner voir le parent en question pour lui parler ouvertement et tenter d'arranger les choses. Il est possible que l'enfant réagisse en disant que ça ne donnera rien. Il faut alors l'encourager à essayer plutôt qu'à s'enfermer dans une position stérile.

« Il se peut que cela ne donne rien, mais au moins tu auras tenté autre chose pour que cela aille mieux. »

Naturellement, cela n'exclut pas qu'il soit également possible qu'un parent, la mère par exemple, discute avec le père de la situation et essaie de trouver une autre façon d'aborder les choses avec l'enfant. Dans ce cas, le père doit garder l'esprit ouvert et ne pas couper toute communication abruptement avec l'enfant. Si la discussion n'est pas possible, s'installe alors un silence destructeur sur le plan du lien sans compter que la situation risque de durer sans être réglée. Et cela ressortira éventuellement sous la forme d'un nouveau conflit. Il est donc important de maintenir le lien et de parler de la situation avec l'enfant en lui expliquant qu'on a pris le temps de discuter avec l'autre parent. Faire preuve de souplesse, ce n'est pas être faible et la fermeté n'est pas synonyme de rigidité. Maintenir une position peut être signe de constance et n'est en rien un manque d'amour ou de compréhension. Chaque situation est unique et doit être considérée comme telle.

Cette façon d'aborder des positions divergentes et des conflits saura servir de modèle à nos enfants lorsqu'à leur tour ils feront face entre eux à des situations similaires.

Finalement, un dernier aspect de la relation entre les parents a trait à l'attitude que nous adoptons lorsqu'un enfant nous exaspère ou lorsqu'un conflit survenu entre deux enfants risque de nous faire perdre notre calme. Si c'est le cas, il est souhaitable de demander à l'autre parent, s'il est moins affecté par la situation, de prendre la relève tout en prenant soin qu'on ne se retrouve pas en position de clivage : d'un côté, un parent permissif qui autorise et, de l'autre, un parent punitif qui interdit. Les enfants auront

beaucoup de peine à intégrer ces deux pôles. En fait, ils n'y arriveront pas et risqueront de reproduire ce clivage entre eux.

Lorsque les parents sont séparés

Il arrive fréquemment que l'évolution de chacun des partenaires diverge et les amène à se séparer même si le couple souhaitait au départ former une famille unie avec des enfants. Si c'est le cas, on ne dira jamais à quel point il est souhaitable pour l'équilibre des enfants que les parents puissent continuer à former une équipe. Cela signifie idéalement que les parents s'appuient dans leurs interventions ou du moins ne se dénigrent pas. Si cela s'avère difficile, il importe que l'amour qu'ils ressentent pour leurs enfants assure le maintien essentiel du respect réciproque. D'autant plus s'ils souhaitent que leurs enfants intègrent cette valeur qu'est le respect.

Les parents sont les piliers de la sécurité intérieure de l'enfant. Ils sont ses premiers modèles d'identification et les premiers responsables de la transmission des valeurs. En reconnaissant que chaque personne est unique, il y a de leur part une double reconnaissance ; celle des différences qui existent entre eux ainsi que celle de leurs capacités respectives de voir tous les deux à l'éducation et au bon développement de leurs enfants. S'ils partagent ce respect de l'autre, cela ne peut qu'entraîner celui que les enfants se porteront entre eux et porteront à chacun de leurs parents. L'exemple vaut mille fois mieux que les plus beaux discours.

Le respect entre les ex-conjoints se manifeste notamment quand les tensions et les conflits entre frères et sœurs se règlent là où ils se produisent et ne voyagent pas d'une maison à une autre. De plus, si certains problèmes reviennent à répétition chez leurs enfants, le fait de maintenir la communication entre eux et avec les enfants augmente de façon exponentielle les possibilités de solutions. Maintenir ou rétablir le pont de la communication entre

les parents séparés permet aux enfants de passer d'une rive à l'autre en diminuant le risque de se perdre.

Quand la tension augmente entre les ex-conjoints, il est presque inévitable que cela ait des répercussions sur les enfants. Dans ces conditions, la probabilité qu'un enfant prenne parti pour le parent qui semble souffrir davantage de la situation est bien réelle. Dans ces moments de tension, il est aussi possible que les enfants attirent l'attention pour tenter de détourner le conflit sur eux. Ces relations conflictuelles entre les parents peuvent aussi faire craindre aux enfants de subir le même sort que l'un des parents. D'où la possibilité qu'émergent entre les enfants eux-mêmes des tensions qui dégénèrent avec le temps. Ainsi, lorsqu'ils se liguent avec l'un des parents contre l'autre, ils exacerbent le conflit tout en effritant le précieux noyau de la fratrie. Que faire dans ces conditions ?

En gardant ouverte la voie de communication entre eux ainsi qu'avec les enfants, les parents disposent d'un atout inestimable pour que la situation évolue de façon positive. Bien sûr, il est normal que les premières années qui suivent la séparation soient plus ardues pour tout le monde, car chacun est en pleine adaptation. Le deuil de l'autre et de l'idéal d'une famille unie ne peut être vécu en accéléré. Le temps est un allié. Comme parents, si nous nous appliquons à éviter de critiquer l'autre et nous arrivons à expliquer ensemble aux enfants que ceux-ci ne sont aucunement à blâmer pour la rupture et qu'ils conservent tout notre amour, nous les aiderons grandement à s'épanouir.

Claudette Guilmaine, travailleuse sociale et médiatrice familiale, voit la collaboration centrée sur le bonheur de l'enfant comme la véritable clé de voûte de la coparentalité. Sans le maintien de l'engagement de chaque parent et d'une communication fonctionnelle dans l'intérêt des enfants, le succès est loin d'être assuré, et ce, peu importe le mode de garde postrupture.

Il s'agit, autrement dit, de la capacité de faire équipe et de se consulter avant de rendre les décisions importantes concernant

la fratrie². C'est, résume-t-elle, le passage du couple parental à l'équipe parentale.

Se faire confiance, se respecter, accepter les différences, communiquer, éviter de se déchirer, tenir compte de l'âge des enfants, voilà autant de nécessités si nous voulons, comme parents, poursuivre harmonieusement notre engagement envers nos enfants après la rupture.

Les parents séparés ne forment plus un couple, mais ils continuent à être des parents qui partagent droits et responsabilités à l'égard de leurs enfants.

La fratrie ne peut que bénéficier d'une telle attitude de la part de leurs parents. Il peut arriver que les modalités de garde soient différentes pour toutes sortes de motifs. Cela n'empêche pas le respect mutuel et la validation de l'amour de l'autre parent pour ses enfants. La compétition entre les parents et la surenchère pour obtenir l'amour des enfants pavent la voie à des conflits, voire à une compétition malsaine entre les enfants pour obtenir l'exclusivité de l'amour du parent. Dans ces conditions, la fratrie devient incapable de jouer son rôle d'apaisement et de stabilité affective qui peut seul contribuer à l'équilibre de cette nouvelle réalité familiale et à surmonter la peur de l'abandon.

Lorsqu'on est le seul parent

La famille d'origine qui comprend deux parents, et qu'on appelle aussi famille nucléaire, biparentale ou intacte, est toujours la première en importance dans la représentation des types de familles québécoises, et ce, dans une proportion de 60 %. Toutefois, la famille monoparentale, celle qui ne comprend qu'un seul parent qui élève un ou plusieurs enfants, est en hausse constante. Ce type de famille, qu'on appelle aussi foyer monoparental ou famille

2. Guilmaine, Claudette. *Chez papa, chez maman, une nouvelle vie de famille*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2011.

mi-parentale, est le deuxième modèle le plus fréquemment rencontré au Québec. On considère aujourd'hui que plus d'un enfant sur cinq connaîtra cette réalité au cours de son développement³. Bien que le nombre de pères seuls élevant des enfants augmente d'année en année, il reste que ce sont généralement des femmes assez jeunes qui forment la grande majorité des parents seuls⁴.

Très souvent issue d'une séparation, cette famille fait face à nombre de défis dont celui, et ce n'est pas le moindre, d'apprendre à vivre avec les enfants sans la présence du conjoint tout en sachant que les enfants n'ont pas perdu l'autre parent. Si la garde partagée n'est pas choisie, il est fort probable que l'engagement des deux parents auprès d'eux, en termes de temps accordé en soins et en responsabilités quotidiennes, diffère.

Se retrouver seul avec ses enfants demande beaucoup d'adaptation, d'autant plus si vous êtes très affecté par la séparation, ce qui est souvent le cas si ce n'est pas vous qui l'avez initiée. Ébranlé et endeuillé, parfois appauvri financièrement, en pleine réorganisation de vie, le parent seul poursuit autrement son rôle tout en cherchant à répondre aux besoins des enfants. Des besoins différents pour chacun puisque chaque enfant est unique. Dans ces conditions, le plus grand risque qui guette le parent est celui de l'épuisement.

En effet, la monoparentalité place le parent dans une situation où il doit prendre en charge ses enfants en même temps que son travail professionnel et toutes les charges domestiques. Il y a de bonnes chances qu'il se sente alors enfermé dans un cycle maison, travail, enfants. Il n'y a personne pour prendre la relève, l'autre parent semble être aux abonnés absents. En fait, il est probablement toujours présent dans la vie des enfants, mais pas en même temps que vous.

3. Voir à ce sujet Marie-Christine Saint-Jacques, Sylvie Drapeau, Richard Cloutier et Daniel Turcotte. *Séparation, monoparentalité et recomposition familiale – Bilan d'une réalité complexe et pistes d'activités*. Québec: Presses de l'Université Laval, 2004.

4. Au Québec, on estime que 22 % des jeunes de 24 ans et moins vivent en famille monoparentale.

De plus, il est possible que l'autre parent ait des propos blessants à votre égard si vous communiquez avec lui en plein mélodrame familial, au moment où les tâches débordent : retour de l'école ou de la garderie alors que vous n'arrivez pas à préparer tranquillement le repas, difficulté à enclencher les devoirs, à commencer les bains, à préparer les boîtes à lunch et les effets du lendemain. Et que dire du matériel d'éducation physique ou de celui de la sortie qui n'est pas encore prêt. Que vous soyez fatigué, en plein désarroi ou en surcharge intensive tant à la maison qu'à votre travail, vous ne pouvez compter que sur vous-même.

Les enfants sont aussi en pleine adaptation d'un nouveau mode de vie et leur sensibilité est souvent exacerbée. Ils sont susceptibles de réagir au fait qu'ils vous sentent triste, en colère ou démuni dans ce nouvel apprentissage, celui d'être désormais un parent seul. Selon leur tempérament, leur personnalité et leur rôle dans la fratrie, ils auront tendance à détourner l'attention sur eux, provoquant ainsi des conflits avec leur frère et sœur, ou ils testeront continuellement vos limites en s'opposant et en répliquant que ce n'est pas ainsi que cela se passe chez l'autre parent. Il se peut même qu'ils ne prennent aucune place et se fassent tout petits, car ils sont inquiets pour vous.

La situation est d'autant plus difficile si le parent est seul à assumer les charges financières, ce qui le place dans une situation de grande vulnérabilité. Vivant avec le sentiment d'échec du couple, souvent essoufflé, préoccupé ou inquiet par l'éducation des enfants, le parent seul risque de devenir intolérant quand les enfants se chamaillent. Comme il aimerait parfois avoir la paix, ne pas être sollicité continuellement, pouvoir se décharger partiellement sur l'autre ! Il n'en est rien. Alors, quand ça déborde, ce parent a parfois tendance au laisser-aller, au laisser-faire ou, à l'opposé, à une trop grande rigidité, car il se sent dépassé par la situation, quand ce n'est pas un aller-retour entre ces deux pôles.

Le parent seul peut également se retrouver face à une modification des rôles et de ses attentes envers ses enfants. Lorsqu'il redoute que ces derniers souffrent de la situation — qu'ils n'ont pas choisie et qu'on leur fait subir alors qu'ils rêvent fort probablement de la réconciliation de leurs parents —, un des principaux pièges qui le guette est celui de la surprotection. On utilise le terme de parent-kangourou ou parent-hélicoptère lorsqu'on devient trop présent dans toutes les sphères de vie de notre enfant, intervenant constamment, l'empêchant d'acquérir son autonomie par une grande crainte de le perdre ou de le voir souffrir.

On assiste de plus en plus fréquemment à la décision d'un adulte de fonder seul une famille. Cette famille monoparentale devient la réalité de l'enfant, qu'il naisse dans cette famille ou qu'il soit adopté par elle. Ce parent seul peut choisir d'agrandir la famille avec la venue d'autres enfants. Dans ce cas, le parent n'est pas en deuil d'un ex-conjoint à moins d'une rupture récente. Il est probablement habité par le bonheur d'avoir fondé une famille. C'est dans ce climat qu'évolueront alors les enfants, bien que le risque d'épuisement du parent seul soit là aussi bien réel.

Un autre piège guette le parent seul : celui d'accorder à l'un de ses enfants le statut de petit conjoint, de confident, et de l'intégrer peu à peu au processus décisionnel à un niveau qui n'est plus celui d'un enfant. Cela entraîne inévitablement une augmentation de la rivalité fraternelle, car il y en aura sûrement un autre qui ne se sentira pas considéré au même titre que celui qui seconde désormais le parent et qui donne le ton aux décisions familiales. Il importe d'être vigilant à cet égard, car un enfant qui n'occupe plus sa place d'enfant risque de souffrir d'insécurité (même s'il peut paraître valorisé dans un premier temps) et de développer une grande anxiété qui se manifestera au moindre changement.

Chaque enfant a besoin d'être reconnu et aimé pour ce qu'il est. Si ses parents se sont séparés, ébranlé par la rupture de ceux qu'il aime le plus au monde et qui représentent sa sécurité

intérieure, il peut à son tour redouter qu'on le quitte et, par le fait même, chercher à accaparer l'attention exclusive du parent. Ce dernier doit demeurer sensible à cette situation qui vise à obtenir l'amour privilégié du parent et rassurer chacun de ses enfants sur l'amour inconditionnel qu'il leur porte. À défaut de quoi, les conflits entre les enfants risquent de se multiplier et les liens entre eux, de se détériorer.

Bien sûr, selon les tempéraments et les affinités, un parent sait qu'il peut compter davantage sur le soutien d'un de ses enfants pour l'aider à faire régner l'harmonie. Cela se produit dans toutes les familles. Il s'agit d'affinités et d'une ressemblance dans le tempérament, et non pas de clivage affectif ni d'une surcharge de responsabilités pour l'enfant. Avec le temps, la famille composée du parent seul et de ses enfants trouvera son rythme, sa couleur et son équilibre.

Une nouvelle adaptation aura lieu au moment où le parent seul, ayant rencontré un nouvel amour, éprouvera le désir de quitter la monoparentalité. Une recherche d'équilibre s'amorcera avec en filigrane, chez le parent, l'inquiétude que cette nouvelle relation mène à un autre échec amoureux. S'ajoute à cela la crainte que ses enfants n'acceptent pas de partager maman ou papa avec quelqu'un d'autre qui pourrait également sortir de leur vie aussi vite qu'il y est entré. Il est possible que l'avenir devienne incertain et même menaçant pour certains enfants qui redoutent de perdre à nouveau l'attention du parent alors que, pour d'autres, l'arrivée d'un beau-parent sera source de plaisir, de satisfaction et même d'une certaine libération face à la responsabilité que l'enfant pouvait s'être donnée de rendre papa ou maman heureux à nouveau.

On constate encore ici toute l'importance de tenir compte des différentes personnalités, des liens uniques entre un parent et un enfant ainsi que du soutien affectif que revêt la fratrie dans ce contexte. Le dialogue parent-enfants est la clé pour faciliter l'adaptation et la découverte d'un sain équilibre.

Lorsqu'on vit en famille recomposée

La vie en famille recomposée nécessite toute une série d'ajustements pour les parents comme pour les enfants, entre autres parce qu'un grand nombre de personnes sont en relation les unes avec les autres. Tant les parents formant le nouveau couple que les ex-conjoints, toujours parents, doivent s'habituer à la présence d'un autre adulte significatif dans la vie des enfants. Cela peut s'avérer d'autant plus difficile que cet adulte, parfois, devient rapidement une figure parentale auprès de leurs enfants.

Au bonheur tout neuf du nouveau couple succède une réalité parfois bien ingrate. Ainsi, le couple formé d'un parent et d'un beau-parent doit composer avec la présence de l'autre parent dans la vie de leurs enfants. Et cela, sans compter tous les liens maintenus au sein des familles respectives ainsi que de nouveaux liens qui se créent avec la famille élargie des nouveaux conjoints. Les interactions sont nombreuses et trouver sa place peut s'avérer complexe. De plus, la nature des relations de même que les modalités de garde peuvent différer et auront un impact sur la vie des enfants.

Contrairement à ce que vivent la majorité des couples sans enfant, pour les couples de la recomposition familiale, la lune de miel arrive généralement beaucoup plus tard, une fois que la famille a franchi certaines étapes liées à l'établissement des rôles et au développement des relations.

L'amour du couple n'entraîne pas magiquement l'amour pour les enfants de l'autre. Les liens se développeront petit à petit. Il est souvent souffrant pour le parent de ne pas sentir d'amour spontané pour ses enfants de la part de son conjoint, ni de son côté pour les enfants de l'autre. Tout comme il est difficile pour chacun de résister à prendre la part de ses enfants en cas de conflit avec les enfants de l'autre. Il y a donc un premier temps d'adaptation après la formation de la nouvelle famille qui ressemble souvent à un bouleversement.

La relation parent-enfant précède la relation de couple. Des habitudes et des rituels sont déjà installés et diffèrent fort possiblement de ceux qui existent entre le beau-parent et ses enfants. Tout cela demande à chacun des membres de la souplasse et de la flexibilité afin de préserver le lien avec son parent d'origine et d'éviter que l'arrivée d'une fratrie qu'on n'a pas nécessairement souhaitée nous prive de ce contact privilégié.

Il faut de plus partager l'espace de vie et que chacun trouve sa place. Et bon gré mal gré, partager son papa ou sa maman avec les enfants du nouveau conjoint. Dans la littérature, on appelle quasi-frère et quasi-sœur des enfants, garçons ou filles, qui sont issus d'unions antérieures des parents qui forment la famille recomposée. Dans la réalité, ces enfants se considèrent entre eux comme des demi-sœurs et demi-frères, bien qu'ils ne partagent aucun parent d'origine. Il n'est pas rare d'entendre, si nous intervenons auprès d'une famille en début de recomposition, des enfants nommer demi-père et demi-mère leur beau-parent, comme si la référence du terme était colorée par leur définition de la fratrie plutôt que par le lien réel avec le nouveau conjoint du parent.

Ce type de famille vit des réalités particulières. Adultes et enfants, nous l'avons vu, doivent prioritairement trouver leur place. L'enfant peut voir son rang dans la nouvelle fratrie se modifier : un aîné peut se retrouver le cadet d'un plus vieux et le benjamin perdre son statut de dernier-né. Ces bouleversements comportent des enjeux relationnels importants qui s'expriment par des alliances, des confrontations et des conflits. Les adultes redoutent souvent les conflits entre leurs enfants et ont tendance à y voir un signe d'échec potentiel de la recomposition. Il est vrai que les conflits entre les enfants sont parmi les sources de tension qui peuvent inciter un couple à se séparer. Mais les conflits dans une fratrie font partie de la réalité de toute famille, quel qu'en soit le type, et le développement de relations harmonieuses ne se fait jamais sans heurt. Les défis apparaissent plus nombreux dans une famille recomposée étant donné sa complexité, mais chaque famille a ses caractéristiques, ses enjeux relationnels,

un vécu qui lui est propre, ses moments de bonheur et ceux qu'on pourrait appeler de traversée du désert. Comme dans toute famille biparentale, l'élément fondamental sur lequel repose la viabilité de la nouvelle famille est la solidité du couple, son ouverture à l'autre, le maintien d'une bonne communication et l'alliance parentale dans le respect et la compréhension des besoins de chacun. Marie-Christine Saint-Jacques, chercheuse spécialisée sur le plan de la recomposition familiale au Québec, le documente abondamment dans ses nombreux écrits. En particulier, l'ouvrage qu'elle a rédigé avec Claudine Parent sur la famille recomposée est un incontournable pour les parents⁵.

Comme dans toute famille, la fratrie développe des liens qui lui sont propres. Il est plus probable que les enfants d'une même fratrie qui ont eu de réelles interactions puissent développer des liens étroits. Ce qui implique nécessairement des moments de grande complicité et d'autres de grande rivalité. Trouver et préserver sa place auprès de son parent alors que d'autres enfants sont en train de développer la leur constitue un défi de tous les instants. Un défi dont l'enjeu est crucial pour l'enfant : conserver l'amour de son parent. Et comme dans toute famille, l'attitude du parent favorisera ou entravera le lien entre les enfants. Les siens et ceux de l'autre.

Le couple parental de la famille recomposée est bien souvent hypersensible aux conflits entre les enfants. La peur de ne pas être à la hauteur, de décevoir le conjoint, de ne pas prendre suffisamment soin de ses enfants en voulant développer un bon lien avec les enfants de l'autre, celui de ne pas être juste avec chacun, le sentiment d'être en pays étranger avec les enfants de l'autre, l'impression que rien ne se réglera, tout cela l'amène à voir la situation sous un angle dramatique et à être happé par les conflits entre les enfants.

Divers éléments sont susceptibles de faciliter l'adaptation des enfants, de diminuer les conflits dans la fratrie et de développer des liens réels entre eux. En premier lieu, il importe de reconnaître

5. Saint-Jacques, Marie-Christine et Parent, Claudine. *La famille recomposée : des escales, mais quel voyage!* Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2015.

et de respecter le caractère unique de chaque enfant pour ainsi favoriser le développement de sa personnalité. En ce sens, des gestes peuvent être faits pour s'assurer de donner un espace à chacun. On peut aussi aider les enfants de fratries distinctes à développer des liens entre eux en favorisant le partage d'activités communes et en organisant la maison de telle sorte qu'on y retrouve des zones communes où ils pourront se retrouver. Ainsi que nous l'avons mentionné précédemment, nous encourageons fortement le parent d'origine à prévoir du temps seul avec son ou ses enfants afin qu'ils partagent ensemble des moments privilégiés et préservent ainsi le lien viscéral qui existe entre eux.

Il est aussi fortement recommandé que le beau-parent prévienne des moments et des activités avec l'enfant qui n'est pas le sien pour développer un lien plus étroit entre eux et, ainsi, limiter le risque d'un clivage relationnel où chacun redoute de ne pas être suffisamment important aux yeux de l'adulte qui est le conjoint de l'un et le parent d'origine de l'autre. On peut varier les modalités de ce temps passé ensemble avec l'enfant seul, avec l'enfant et l'un de nos enfants, avec nos beaux-enfants, avec tous les enfants, etc. La souplesse favorise le développement de bonnes capacités d'adaptation, car elle tient compte du tempérament de chacun, des préférences, des occasions qui se présentent, de l'humeur du moment et des disponibilités.

Les grands-parents peuvent jouer un rôle crucial dans l'adaptation des enfants à la recomposition familiale et faciliter le développement des relations au sein des fratries recomposées en ayant une attitude d'ouverture et d'accueil à l'égard des enfants du nouveau partenaire. Les grands-parents présents dans la vie de leurs petits-enfants jouissent généralement d'un lien affectif très fort avec eux et ils peuvent être ainsi un modèle unificateur au sein de la nouvelle famille.

Bien sûr, assez rapidement lorsque parent, beau-parent et enfants sont tous ensemble, vient le temps d'établir des règles propres à cette nouvelle famille. Pour faciliter l'acceptation de ces règles concernant la vie commune, il est souhaitable qu'elles

fassent l'objet d'une discussion entre tous les membres de la famille. Il est sain que chacun soit encouragé à s'exprimer sur l'organisation de la maison, la répartition des tâches, le choix des loisirs, etc. En mettant dès le départ la communication à l'honneur, on se donne une plus grande chance de réussir. Les enfants sauront ainsi clairement comment se situer et auront plus de facilité à développer de nouveaux points de repère. Au cours de cet exercice, les conjoints ont tout intérêt à s'épauler et à éviter de se contredire ouvertement devant les enfants. Une attitude commune rassure les enfants et leur offre des balises claires tant sur le plan des valeurs à partager que des règles et de l'organisation du quotidien.

La communication est au centre de la vie de la famille recomposée. Les enfants n'ont pas les mêmes goûts ni les mêmes habitudes, ils ont très souvent des cheminements différents sur le plan familial, scolaire et des loisirs. Ils ont possiblement certaines affinités avec l'un des membres de la nouvelle fratrie alors que les relations sont facilement conflictuelles avec un autre. Nous estimons qu'il est indispensable de laisser les enfants exprimer ouvertement entre eux leurs désaccords et leurs émotions ; cela permet une résolution constructive des conflits. En somme, pour harmoniser la vie familiale et pour éviter qu'elle soit une source continuelle de tensions, la voie à privilégier consiste à parler ouvertement et à trouver des compromis pour permettre à chacun d'exister au sein de la nouvelle famille.

Au départ, on encourage fortement que le rôle d'autorité soit exercé par le parent afin que le beau-parent ait assez d'espace pour développer puis approfondir un lien affectif réel et solide avec les enfants de l'autre. Sans l'établissement de ce lien, les tentatives du beau-parent pour exprimer son autorité seront perçues comme une marque de contrôle et ne manqueront pas de créer des tensions dans toute la famille. Il est donc préférable qu'il privilégie le volet affectif de son rôle de beau-parent ; si un volet éducatif s'y ajoute, souhaitons ce que ce soit pour cultiver des apprentissages sur un mode positif, fait de complicité et de plaisir.

De façon concrète, le beau-parent peut rassurer un enfant inquiet, lui manifester ouvertement son désir de partager des moments avec lui et entretenir des points de rencontre. S'il a aussi des enfants, son conjoint doit être encouragé à adopter ces mêmes attitudes envers ceux qui sont ses beaux-enfants. Chacun se donnera ainsi, au fil du temps, les moyens de devenir un parent juste, bien équilibré et à l'aise dans son double rôle, en lien réel avec chacun des enfants de sa famille recomposée.

Le beau-parent doit tenir compte du tempérament de l'enfant et des affinités qu'il a avec certains plus qu'avec d'autres. Dans son désir d'être aimé et de réussir cette nouvelle vie familiale, il peut être tenté d'être un copain aux yeux de l'enfant. Or, il est important qu'il garde sa place d'adulte et qu'il témoigne de son bonheur de former un couple avec son amoureux ou son amoureuse.

Certaines situations sont plus susceptibles que d'autres de générer des tensions. Quand un enfant vient passer une fin de semaine chez son parent d'origine, par exemple s'il s'agit du papa, il risque de souffrir d'insécurité et d'être anxieux lorsqu'il apprend ce que son père a fait en son absence avec les autres enfants. Il peut aussi avoir beaucoup de difficulté à voir son père s'occuper d'eux alors qu'il est sur place. Il est donc important que le père l'assure de son amour et qu'il organise avec son enfant des moments privilégiés.

Lorsqu'un parent ne vit pas avec ses propres enfants tout en vivant avec ceux de l'autre, il est possible qu'il sente déchiré et coupable de prendre soin des enfants de l'autre alors qu'il ne partage pas le quotidien des siens. Si tel est le cas, il y a un risque qu'il cherche à gâter outrageusement ses enfants lorsqu'ils sont présents. Cela ne peut manquer d'attiser d'énormes tensions non seulement dans le couple, mais aussi dans la fratrie. En effet, cela risque de créer une compétition dont l'objectif est d'avoir l'attention de ce parent. Le lien dans la fratrie ne peut se développer sainement si la présence des uns modifie

considérablement l'attitude des adultes. Et c'est entre eux que les enfants canaliseront la peur de ne pas être suffisamment aimés.

Nous l'avons souligné dans les pages précédentes : lorsqu'il s'agit de famille recomposée, les enfants parlent spontanément de demi-frères et de demi-sœurs bien qu'ils n'ont pas de lien biologique avec eux. En laissant parler leur cœur, ils créent une sorte de filiation qui aide à structurer la famille. Par ailleurs, quand le nouveau couple donne naissance à un enfant, il se crée un lien de sang que ressentent les enfants ; ils se mettent alors à parler de leur frère ou de leur sœur. Dans la plupart des cas, cela crée un véritable rapprochement qui vient confirmer l'union entre les deux parents et souder la famille. D'autant plus si ce bébé arrive alors que chacun a trouvé sa place et son équilibre au sein de la famille recomposée et si les enfants vivent suffisamment de temps au quotidien avec le nouveau bébé.

Il arrive qu'un enfant se sente en compétition avec le nouveau bébé. Dans la famille recomposée comme dans toute famille, il est indispensable de rassurer cet enfant quant à l'amour qu'on lui porte toujours. On peut lui raconter comment on a pris soin de lui quand il était bébé comme on le fait aujourd'hui avec le nouveau-né. De plus, le fait de le faire participer étroitement aux soins à apporter au bébé et de valoriser son rôle de grand frère ou de grande sœur constitue un atout pour développer le lien. La mise en œuvre de ces moyens ne doit pas nous faire oublier qu'il importe de continuer à accorder du temps à chacun de nos enfants pour entretenir la relation.

Les parents de la recomposition ont souvent peur de ne pas constituer une bonne famille et de se diriger vers un échec. Contrairement aux autres types de familles, la famille recomposée s'est construite sur un échec antérieur ; elle a vécu des deuils et elle redoute d'en vivre à nouveau, car cela fait partie de son expérience réelle. Encore une fois, la stabilité du couple joue un rôle majeur pour rassurer les enfants, développer les liens dans la fratrie et faire en sorte que la famille se perpétue. On y

arrive en s'accordant du temps à deux, en cultivant ce qui nous unit, en se respectant mutuellement dans nos différences, en gardant constamment ouverts les canaux de communication, en se donnant du temps seul pour se retrouver et décompresser, en s'entourant de gens qui nous font du bien et en ne perdant pas de vue qu'il n'y a personne de parfait.

La communication entre les parents et avec les enfants, le partage de tâches quotidiennes, d'activités communes, de loisirs et de sorties, le respect du lien entre le parent et ses enfants, le respect du rythme et de la personnalité de chacun au sein de la famille recomposée, tout cela ne peut que favoriser le développement de relations vraies et sincères dans la fratrie.

Pour qu'une famille recomposée puisse arriver à bon port, il faut que ceux qui la composent fassent preuve de patience. Pas à pas, le cycle complet d'adaptation, qui varie généralement de quatre à sept ans, se fera.

Lorsqu'on est une famille adoptante

En adoptant, peu importe qu'il s'agisse d'une adoption spécifique (vous connaissez déjà l'enfant qui vit dans votre entourage), régulière (qui vient du pays où vous habitez) ou internationale, les parents accueillent un enfant, lui donnent un foyer et s'engagent à le protéger et à l'aimer pendant toute une vie.

Les motifs pour devenir des parents qui adoptent sont nombreux : parents qui ne parviennent pas à concevoir un enfant, parents célibataires, parents qui adoptent l'enfant de leur conjoint, couples homosexuels, parents ayant des enfants biologiques et s'inscrivant à la banque mixte des centres jeunesse afin d'ouvrir leur cœur et leur famille à un enfant abandonné, parents ayant une maladie génétique et ne voulant pas risquer de la transmettre à leurs enfants, parents ayant vécu la perte d'un enfant et souhaitant poursuivre leur vie en aimant d'autres enfants, etc. Tous désirent

enrichir leur destin et celui de l'enfant qui a été abandonné. Cela ressemble à une greffe qui, pour réussir, a besoin de beaucoup de soins. Comment y arriver ?

En fait, si la plupart des enfants adoptés ont été abandonnés par leurs parents d'origine (ou biologiques), nous rencontrons de plus en plus fréquemment des enfants qui vivent toujours avec l'un des deux parents d'origine et qui ont été adoptés par le conjoint du parent. C'est le cas d'enfants conçus par insémination artificielle alors que la mère est seule, sans conjoint et qu'on a recours à une banque de sperme. Au fil du temps, si la mère rencontre un amoureux et développe un lien stable avec lui, le nouveau conjoint peut adopter l'enfant. Ce serait aussi le cas d'un couple gai masculin dont l'un utilise sa semence pour concevoir l'enfant avec une mère porteuse qui rend la grossesse à terme. Cet enfant a donc toujours vécu avec l'un de ses parents d'origine. Il est même possible qu'un enfant se retrouve dans les faits, mais non légalement, avec trois parents. C'est notamment le cas s'il y a une mère porteuse et que celle-ci souhaite demeurer en lien avec l'enfant.

Toutefois, la grande majorité des adoptions est caractérisée par l'abandon d'un enfant par ses parents d'origine. Conséquemment, la famille adoptante accueille un enfant qui a vécu la perte d'un parent et qui vit un deuil. Dans leur ouvrage sur l'enfant adopté, Jean-François Chicoine, Patricia Germain et Johanne Lemieux font ressortir ce qu'ils appellent la triade de l'adoption. Ils font ainsi référence aux deuils vécus tout au long de la vie de l'enfant : par l'enfant lui-même qui doit s'ajuster à la rupture avec sa mère biologique, puis avec ceux qui en ont pris soin en attendant l'adoption ; par le parent adoptant qui a bien souvent eu à vivre le deuil de ne pouvoir transmettre la vie par ses gènes et son sang ; par le parent d'origine qui a eu à faire le deuil de son enfant et qui vivra avec son absence pendant toute sa vie.

Pour ces auteurs, « l'adoption est une réponse à toutes ces pertes et souffrances dans la mesure où chacun a eu l'occasion

d'effectuer le processus de deuil, chacun à sa façon et selon son âge⁶ ».

Il est primordial que les parents soient préparés à l'adoption et à sa réalité. L'amour est un phare puissant, mais il n'est pas tout. Malgré la meilleure volonté du monde, l'amour des parents adoptants peut être mis à rude épreuve lorsque leur enfant a des réactions qui les inquiètent : peurs inexplicables, cauchemars, difficulté de se retrouver seul et de dormir seul, mensonges, fugues. Il y a également de très fortes probabilités que leur enfant veuille connaître sa famille d'origine. Il ne s'agit pas d'un rejet des parents adoptants, mais d'un besoin quasi viscéral de connaître ses racines et de savoir d'où on vient lorsqu'on construit son identité.

En tant que parents, il vous faut vous appuyer sur vos forces, les vôtres et celles de votre conjoint, lorsque vous adoptez à deux. Au fil des jours, vous exprimerez ouvertement votre affection, mais vous vivrez aussi les moments difficiles où votre enfant la refusera. Ce n'est pas qu'il ne vous aime pas. C'est plutôt qu'il se sent parfois dévalorisé, angoissé et coupable d'avoir été abandonné, qu'il veut savoir ou « savoir sans savoir » et qu'il redoute d'être abandonné de nouveau. S'il a peu de souvenirs de sa vie d'avant, ils sont tout de même inscrits dans sa mémoire émotionnelle. Il n'y a rien de pire pour un enfant que d'avoir peur d'être à nouveau abandonné alors qu'il cherche à être aimé. En ce sens, il est moins souffrant pour lui de tester vos limites et de provoquer le rejet, car, si cela arrive, ce sera parce qu'il l'aura voulu et qu'il aura agi en conséquence. Cela fait moins mal que de risquer de ne pas être aimé pour ce qu'on est. Il n'est pas rare que ces comportements apparaissent ou s'intensifient à mesure que votre enfant s'attache à vous. L'angoisse d'abandon devient plus forte.

6. Chicoine, Jean-François, Germain, Patricia et Lemieux, Johanne. *L'enfant adopté dans le monde, en quinze chapitres et demi*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2003.

Dans toutes ces situations, l'amour est le meilleur remède, d'autant plus s'il est accompagné de votre capacité à apaiser l'angoisse de l'enfant. C'est l'angoisse d'abandon qui lui est insupportable. C'est dans l'apaisement qu'il acceptera votre amour.

L'amour d'un parent pour son enfant lui permet de s'épanouir. Cet amour se manifeste quand le parent est à l'écoute et cherche à répondre aux besoins de l'enfant avec constance, cohérence et confiance, quelle que soit l'humeur du moment. La constance doit aller de pair avec la cohérence, c'est-à-dire qu'il existe un lien logique entre vos différentes demandes qui ne sont pas contradictoires et qui sont adaptées à l'âge, au développement et aux capacités réelles de l'enfant. Enfin, la confiance en vous et le sentiment que vous êtes capable d'amour et d'apaisement permettront à votre enfant de développer de bonnes capacités de résilience et d'apprentissage. Tout devient possible si vous laissez une chance au temps, surtout si vous prenez soin de votre couple pour solidifier votre amour, si vous continuez à aller dans la même direction et si vous vous entourez de gens qui vous font du bien.

Les liens entre frères et sœurs constituent aussi un atout inestimable. Il n'est pas rare de constater à quel point les liens dans la fratrie se renforcent et deviennent un point d'ancrage pour l'enfant adopté lorsqu'il redoute de perdre ses parents. Encouragez vos enfants à jouer ensemble, à développer leurs intérêts, à apprendre le partage et le souci de l'autre, à régler leurs différends et à respecter leur besoin d'espace personnel et d'intimité. Ils forment la vraie famille que vous souhaitez, qu'ils soient tous adoptés ou non.

Malgré certaines craintes qui peuvent parfois persister, votre amour pour tous vos enfants est un véritable amour. Vous les aimez, ces enfants, vous les élevez du mieux possible, vous les consolez, vous parlez avec eux, vous les aidez à régler leurs conflits entre eux et avec vous, vous les voyez grandir et vous imaginez ce qu'ils seront dans l'avenir et les enfants qu'ils auront. N'est-ce pas là une vraie vie de famille ?

Lorsqu'on est une famille homoparentale

La famille homoparentale est composée de deux parents du même sexe. Quasi inexistante il y a peu de temps, elle fait de plus en plus partie de la réalité québécoise. La reconnaissance de l'homosexualité comme orientation sexuelle a permis à de nombreuses personnes de sortir du placard, selon l'expression populaire.

Reniant leur identité sexuelle, nombreux ont été les hommes et les femmes à former une famille hétérosexuelle et à devenir parents. Pour plusieurs d'entre eux, l'amour pour leur enfant, la tendresse et l'affection pour le conjoint, le partage d'activités communes et la vie de famille ne pouvaient compenser le renoncement à leur identité sexuelle. Au moment où progressivement la société devenait moins intolérante et démontrait même une certaine ouverture, nous avons observé l'émergence de personnes qui avaient mis leur homosexualité en veilleuse, plus ou moins maladroitement, et qui quittaient une relation dans laquelle elles ne s'épanouissaient pas. Pour d'autres, la découverte de leur homosexualité a été une révélation et ils n'ont jamais laissé poindre en eux le moindre questionnement à ce sujet.

Comme le souligne Michel Lemay, pédopsychiatre, la famille homoparentale est un modèle apte à faire évoluer l'enfant jusqu'à l'âge adulte :

Comme tout être en voie de maturation, il a besoin de sécurité, de régularité des soins, d'empathie, d'attentes anticipatrices positives, de pare-excitation, c'est-à-dire de tous ces ingrédients de la médiation relationnelle. Je ne vois pas en quoi la biparentalité unisexuée pourrait, à ce point de vue, entraver l'exercice de ces qualités.

Il ajoute que, pour réussir, ce modèle familial doit respecter une condition essentielle.

Le fait que l'enfant découvre progressivement son insertion dans un milieu familial différent de celui de la plupart de ses amis suscite inévitablement des questions. Pourquoi n'y a-t-il pas une mère et un père présent ? Pourquoi deux papas ou deux mamans sont-ils auprès de moi ? Que s'est-il passé pour que je vive une telle situation alors que mon « vrai » père et ma « vraie » mère se trouvent ailleurs ? Il est essentiel de répondre clairement à de telles interrogations. L'enfant doit savoir la vérité⁷.

Boris Cyrulnik, neuropsychiatre et éthologue spécialiste de la capacité de résilience de l'être humain, est du même avis : « Selon mon expérience, les enfants élevés par des couples homosexuels grandissent comme les autres. Ni mieux, ni moins bien⁸. »

Cela n'empêche pas qu'il y a parfois le regard des autres, la curiosité ou la désapprobation. Il appartient aux parents d'expliquer ces situations à leur enfant avec des mots simples et sans dramatisation. Cela est réalisable si les parents vivent bien leur homosexualité. Ils peuvent ainsi lui transmettre leur assurance affective et répondre simplement à ses questions. « Pourquoi j'ai deux papas ? Où elle est ma maman ? Ça ne prend pas toujours un papa et une maman pour faire un bébé ? Pourquoi mes amis disent que je ne vis pas dans une vraie famille ? »

Si vous êtes sereins dans l'expression de votre homosexualité, que vous êtes heureux dans ce que vous vivez et épanouis auprès de ceux que vous aimez, si vous avez trouvé votre place dans le monde qui vous entoure, votre enfant le sentira et il y aura une forte probabilité qu'il soit bien lui aussi. Il a besoin avant tout de sentir que vous l'aimez et que vous pouvez le rassurer lorsqu'il est inquiet ou angoissé.

7. Lemay, Michel. *Famille, qu'apportes-tu à l'enfant ?* Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2001, pp. 197 et 198.

8. Accorsi, Flavia. « Homos et parents ? » *Psychologies*. www.psychologies.com [consulté le 3 mai 2016].

L'intérêt de l'enfant, son besoin d'amour, de sécurité et son évolution, tel est l'enjeu majeur de la famille composée de deux parents du même sexe. La solidité du couple est particulièrement importante, quel que soit le type de famille. Dans le cas de la famille homoparentale, vu la très récente et fragile acceptation sociale, elle est plus nécessaire que jamais. Les couples de même sexe ne sont pas à l'abri d'une éventuelle rupture. Il est important de garder présent à l'esprit que les séparations conflictuelles entre les parents sont lourdes de conséquences pour les enfants⁹.

La fratrie demeure bien souvent un point d'ancrage pour chacun des membres qui la composent. En ce sens, la réalité des familles homoparentales n'est pas différente de celle que vivent les autres types de famille. Il s'agit des mêmes stratégies, des mêmes gestes et attitudes des parents pour favoriser un lien affectif réel et profond entre les enfants. Prenez le temps de jouer avec vos enfants, d'éprouver du plaisir à être ensemble, donnez-leur des lieux et des espaces communs pour qu'ils puissent interagir, respectez leurs différences tout en soulignant ce qui les lie, favorisez l'expression de leurs sentiments et la résolution des conflits, valorisez ce que chacun apporte d'unique à la relation frères et sœurs, transmettez-leur les valeurs qui guident votre vie, aimez-les inconditionnellement pour ce qu'ils sont. C'est là toute la beauté du rôle des parents dans le développement du lien entre leurs enfants¹⁰.

D'autres situations particulières ont une grande influence sur la vie de la famille et de la fratrie : la mort d'un enfant, la mort d'un parent, l'exposition à la violence, un problème de consommation ou de santé mentale chez un parent, l'enfant ayant des besoins

9. Dans le but de renforcer l'acceptation sociale tout en solidifiant leur couple, ces familles ont tout intérêt à s'ouvrir au monde extérieur, à tisser des liens avec d'autres familles et à nouer des liens d'amitié avec des personnes sans que l'orientation sexuelle soit déterminante.

10. Isabelle Côté et Claudette Guilmaine, toutes deux travailleuses sociales qui interviennent auprès des familles depuis plus de 40 ans, ont coécrit l'ouvrage *L'homoparentalité*, paru aux Éditions du CHU Sainte-Justine en 2017. Nul doute qu'il saura approfondir votre réflexion et fournir des points de repère essentiels.

particuliers, la réalité des jumeaux, etc. Sur ces sujets, vous trouverez dans la section « Ressources » une liste d'ouvrages ou d'articles susceptibles d'éclairer ces questions et de vous aider.

DES OUTILS

pour développer l'alliance entre frères et sœurs

Tout au long des chapitres précédents, nous avons abordé les relations entre frères et sœurs sous différents angles, en nous attardant particulièrement au rôle primordial que nous jouons comme parents dans le développement des liens entre nos enfants. Plus nous sommes conscients de ce rôle et de son importance, plus nous augmentons la probabilité que nos enfants vivent entre eux des relations généralement harmonieuses, parfois houleuses, mais combien intenses et vitales. Nous vous proposons donc un bref rappel des outils les plus importants qui nous permettent de favoriser l'alliance entre nos enfants.

- › Reconnaître le caractère unique de chacun de nos enfants et leur apprendre à respecter leurs différences.
- › Les aimer autant les uns que les autres. Cela ne signifie pas que nous devons agir avec tous de la même façon ; ce qui aide et permet à l'un de s'épanouir ne convient peut-être pas à un autre. Nos enfants ont besoin d'être traités de façon unique puisqu'ils le sont, tout comme notre lien avec chacun d'eux est unique.
- › Garder bien présent à l'esprit qu'une relation vraie et intime comporte indissociablement des moments intenses de rapprochement et des moments tout aussi intenses de frustration. Il est important d'en favoriser l'expression.

- › La seule façon de ne pas projeter sur ses enfants le désir de réparer ses propres blessures d'enfance est de faire la paix avec son passé.
- › Comme parents, nous sommes les premiers modèles de nos enfants. Si nous souhaitons qu'ils apprennent à régler leurs conflits, nous devons idéalement essayer de régler les nôtres. À tout le moins, ne pas les entretenir.
- › C'est à nous, parents, de choisir à quoi nous donnons la priorité : par notre attitude, souligner, encourager, renforcer l'harmonie ou susciter et maintenir la confrontation.
- › Reconnaître les forces et les limites de chacun, sans chercher à les comparer les uns aux autres.
- › Ne pas perdre de vue que les enfants ne sont pas des petits adultes. Les éduquer, c'est les amener à vivre ce qu'ils n'ont pas encore appris et leur transmettre les valeurs qui nous sont chères.
- › Favoriser le sentiment d'appartenance, l'estime de soi, l'entraide et l'engagement à la vie familiale par la participation aux tâches communes et le développement de rituels familiaux.
- › Les aider à acquérir de bonnes capacités d'adaptation en développant leur seuil de tolérance à la frustration et aux délais d'attente. Pour cela, les aider à se mettre à la place de l'autre, leur permettre de vivre réellement ce que « chacun son tour » signifie et les amener à régler leurs conflits sans tarder, une fois le calme revenu.
- › La souplesse, la rigueur et la cohérence sont des attitudes parentales qui favorisent la résolution des conflits. Au contraire, les attitudes de trop grande rigidité, de laisser-aller et d'inconstance font que se multiplient les dissensions et les conflits entre les enfants.
- › En cas de disputes et de conflits mineurs, il faut essayer de ne pas intervenir directement sauf si l'un des enfants a besoin d'aide pour s'affirmer ou que ses frères et sœurs ont besoin d'apprendre à lui laisser de la place.

- › Dans toute relation, et c'est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit de relations intimes et privilégiées, le respect est FONDAMENTAL.
- › Ne JAMAIS tolérer les coups, les insultes et le mépris : ils étouffent toute relation et empêchent le développement d'une bonne estime de soi, tant pour celui qui subit que pour celui qui initie. Le respect de soi implique nécessairement le respect de l'autre.
- › En cas de disputes graves et de crises entre frères et sœurs, plusieurs stratégies existent. La plus efficace consiste en la capacité de faire une pause pour ne pas laisser un trop-plein d'émotions prendre le dessus, de retrouver son calme puis de revenir sur la situation. Il ne sert à rien de discuter lorsque l'enfant est pris dans un tourbillon d'émotions très intenses ; il n'a pas accès à la partie du cerveau qui lui permet de raisonner.
- › La stratégie suivante, celle des 6 R, porte souvent ses fruits :
 - Le 1^{er} R : le **Rappel** : lui faire un petit signe (gestes ou mots) pour l'aider à se reprendre ;
 - Le 2^e R : le **Retrait** : passer à la seconde étape pour se reprendre, c'est-à-dire aller à l'écart, si possible dans sa chambre qui est un espace privilégié, pour se retrouver avec soi-même ;
 - Le 3^e R : se **Radoucir** : se calmer. C'est l'étape qui risque d'être la plus longue. À ce moment, tenter de raisonner l'enfant ou de discuter avec lui n'est d'aucune utilité et risque au contraire de prolonger indûment la crise ;
 - Le 4^e R : la **Réflexion** : cette étape ne peut avoir lieu qu'après un « vrai » cinq minutes de calme. Il faut ajouter quelques minutes de plus pour que l'enfant réfléchisse un peu à ce qui vient de se passer ; plusieurs auteurs et cliniciens recommandent une minute pour chaque année de vie de l'enfant (un ajout de 3 minutes pour l'enfant de 3 ans, de 6 minutes pour l'enfant de 6 ans...);

- 5^e R: le **Retour** : s'assurer, sans que cela se prolonge, que l'enfant sait ce qui a entraîné le retrait et ce qu'il doit faire si cette situation se reproduit ;
- 6^e R: la **Réparation** : c'est le moment de revenir vers l'autre. Que va-t-il faire pour l'autre ? S'excuser, lui dire qu'il est désolé, exprimer en mots ce qu'il n'a pas aimé et qui l'a fait réagir, faire un câlin ; lui prêter un jouet, dessiner une carte...

À garder à l'esprit

- › L'amour des parents pour chaque enfant et la qualité du lien d'attachement de l'enfant envers ses parents sont un puissant antidote à la rivalité fraternelle.
- › Les frères et les sœurs vivent une relation privilégiée qui échappe souvent aux parents, souvent inquiets des rivalités qui s'expriment.
- › Cette relation privilégiée est aussi source d'une très grande complicité, qui se vit au-delà du lien parents-enfants.
- › Les liens dans la fratrie se tissent surtout par le jeu.
- › Les alliances se créent à partir des affinités et du partage d'activités.
- › Les plus vieux servent toujours de modèles aux plus jeunes, ce qui parfois les exaspère.
- › Les plus jeunes sont en admiration devant les plus vieux et cherchent par tous les moyens à ce qu'ils se préoccupent d'eux.
- › L'absence d'attention et le sentiment de ne pas exister aux yeux de l'autre suscitent une grande détresse chez tout être humain.
- › Face à une attitude d'indifférence des plus vieux, les plus jeunes cherchent à capter leur attention négativement plutôt que de prendre le risque d'être ignorés.

- › Les relations idylliques entre frères et sœurs sont idéalisées et n'existent que dans l'imaginaire.
- › Les frères et sœurs, tout comme les parents, se transmettent nécessairement ce qu'il y a de meilleur et de moins bon en eux.
- › Le bonheur est bien souvent là où on ne le cherche pas et au moment où on s'y attend le moins.

En guise de CONCLUSION

La famille traverse le temps. En effet, il s'agit de la seule institution à avoir survécu dans l'histoire tout en adoptant des caractéristiques changeantes et variées. Elle est toujours restée enracinée, capable de s'ajuster aux multiples transformations sociales et culturelles qui sont survenues. L'avenir apportera aussi son lot de changements. D'où la nécessité de préserver la famille afin qu'elle continue à être un lieu privilégié d'amour, d'apprentissage et de développement des enfants.

Quand on devient parent, toute une série d'expériences et d'engagements nous attend. En premier lieu, il importe de développer en chacun de nous un sentiment de confiance. Avoir confiance en soi comme parent, en ce que nous transmettons de bon et parfois de moins bon à nos enfants, comme tout être humain. Apprendre aussi que se faire confiance, c'est également être capable de se remettre en question s'il y a lieu.

Être parent, c'est accepter tout autant les moments de frustration que les moments intenses de rapprochement. C'est aussi reconnaître que complicités et rivalités font partie de toute relation vraie entre frères et sœurs. C'est de cette façon que se forment entre eux des liens d'amour forts et durables.

Être parent, c'est aussi une question d'organisation. En ce sens, il est important de favoriser les activités familiales et d'amener nos enfants à participer au quotidien de la famille en accomplissant de petites tâches. C'est ainsi qu'ils s'enracineront et qu'ils développeront un sentiment d'appartenance à la famille.

Enfin, être parent, c'est aussi apprendre à réserver notre « meilleur » temps pour notre famille, quels que soient nos autres engagements. C'est notre tâche de donner du temps aux frères et sœurs pour qu'ils puissent développer entre eux et par tous les moyens possibles des liens durables, comme de faire en sorte que nos enfants aient du temps libre afin de pouvoir jouer entre eux. Il nous faut en outre prendre le temps d'être avec nos enfants, de vivre pleinement les moments positifs, de souligner les petits apprentissages qu'ils font et de privilégier le temps de rire et de jouer avec eux.

Être parent, c'est vouloir le bonheur de nos enfants, ces frères et sœurs qui comblent nos vies. Être parent, c'est avant tout une vie d'amour.

BIBLIOGRAPHIE

André, C. *Vivre heureux*. Paris : Odile Jacob, 2004.

Bourcier, S. *L'agressivité chez les 0-5 ans*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008.

Bowlby, J. *Attachement et perte. Vol. 1 : L'attachement*. Paris : PUF, 1969 ; *Vol. 2 : La séparation, angoisse et colère*. Paris : PUF, 1973.

Chicoine, J.-F., P. Germain et J. Lemieux. *L'enfant adopté dans le monde, en quinze chapitres et demi*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2003.

Duclos, G. *L'estime de soi, un passeport pour la vie*. Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2010.

Guilmaine, C. *Chez papa, chez maman : une nouvelle vie de famille*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2011.

Langlois, D. et L. Langlois. *La psychogénéalogie, transformer son héritage psychologique*. Montréal : Éditions de l'Homme, 2010.

Lemay, M. *Famille, qu'apportes-tu à l'enfant ?* Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2001.

Lett, D. *Histoire des frères et des sœurs*. Paris : La Martinière, 2004.

Saint-Jacques, M.-C., S. Drapeau, R. Cloutier et D. Turcotte. *Séparation, monoparentalité et recomposition familiale — Bilan d'une réalité complexe et pistes d'activités*. Québec : Presses de l'Université Laval, 2004.

Saint-Jacques, M.-C. et C. Parent. *La famille recomposée : des escales, mais quel voyage !* Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2015.

Sznajder, M. *Les aînés et les cadets*. Paris : Odile Jacob, 2013.

RESSOURCES

De nombreux titres de la collection de la collection du CHU Sainte-Justine pour les parents concernant la vie de famille nous apparaissent très intéressants, selon vos intérêts et votre situation. Voici quelques suggestions :

Livres pour parents

Éditions du CHU Sainte-Justine

Blais, Édith. *Et moi alors ? Grandir avec un frère ou une sœur aux besoins particuliers.*

Bourcier, Sylvie. *L'agressivité chez l'enfant de 0 à 5 ans.*

Chicoine, Jean-François, Germain, Patricia et Lemieux, Johanne. *L'enfant adopté dans le monde (en quinze chapitres et demi).*

Cloutier, Richard, Filion, Lorraine et Timmermans, Harry. *Les parents se séparent*, 2^e édition.

Duclos, Germain. *L'estime de soi des parents.*

Duclos, Germain. *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, 3^e édition.

Duclos, Germain. *Le sentiment d'infériorité chez l'enfant : L'estime de soi à la rescousse.*

Ferland, Francine. *Et si on jouait ? Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie.*

Ferland, Francine. *L'univers de l'enfant d'âge préscolaire.*

Ferland, Francine. *Le développement de l'enfant au quotidien : De 0 à 6 ans.*

Ferland, Francine. *Le développement de l'enfant au quotidien : De 6 à 12 ans.*

Ferland, Francine. *Le monde des jouets et des jeux : De 0 à 12 ans.*

Ferland, Francine. *Viens jouer dehors ! Pour le plaisir et la santé.*

Filion, Marie-José. *Apprivoiser la vie de parent : La famille dans tous ses états.*

Gauthier, Yvon, Fortin, Gilles et Jeliu, Gloria. *L'attachement, un départ pour la vie.*

Guilmaine, Claudette. *Chez papa, chez maman : Une nouvelle vie de famille.*

Guilmaine, Claudette. *Parent au singulier : La monoparentalité au quotidien.*

Kozminski, Catherine. *Soutenir et accompagner l'enfant malade : Maëlle et la bête.*

Laporte, Danielle. *Être parent, une affaire de cœur.*

Lemay, Michel. *Famille, qu'apportes-tu à l'enfant ?*

Plouffe, Jean-Pierre. *Le père dont l'enfant vit un problème de santé.*

Racine, Brigitte. *L'autorité au quotidien : Un défi pour les parents.*

Saint-Jacques, Marie-Christine et Parent, Claudine. *La famille recomposée : Des escalas, mais quel voyage !*, 2^e édition.

Séguin, Gisèle. *Jumeaux : mission possible !*, 2^e édition.

Autres maisons d'édition

Bacus, Anne. *Le guide pratique de votre enfant de 3 à 6 ans.* Paris : Éditions Marabout, coll. Family, 2012.

Clerget, Stéphane. *Le pédopsy de poche.* Paris : Éditions Marabout (Hachette Livre), 2010.

Ginsberg, Barry G. *Famille monoparentale, guide de survie.* Saint-Constant : Éditions Broquet, 2008.

Langlois, Doris et Langlois, Lise. *La psychogénéalogie : Transformer son héritage psychologique.* Montréal : Éditions de l'Homme, 2005.

Lemieux, Johanne. *La normalité adoptive, les clés pour accompagner l'enfant adopté*, tome 1 de la série *Adopteparentalité*. Montréal : Éditions Québec-Amérique, 2013.

Lemieux, Johanne. *L'adoption : mieux vivre avec les trois premières années après l'arrivée de l'enfant, les clés pour une adoption réussie*, tome 2 de la série *Adopteparentalité*. Montréal : Éditions Québec-Amérique, 2016.

Lett, Didier. *Histoire des frères et sœurs*. Paris : Éditions de La Martinière, 2004.

Sznajder, Marc. *Les aînés et les cadets*. Paris : Éditions Odile Jacob, 2011.

Livres pour enfants

Anfousse, G. *Les aventures de Jiji et Pichou : La petite sœur*. Montréal : La courte échelle, 1986.

Barcelo, F. et Mongeau, M. *Les pas de mon papa*. Montréal : Imagine, 2005.

Bebey, K. et Wilsdorf, A. *Un bébé... et moi alors ?* Paris : Bayard, coll. Les belles histoires, 2006.

Berkane, N. et Nesme, A. *Bébé koala : Petit frère est né*. Paris : Hachette livre, 2013.

Boulanger, F. *Ma sœur veut un zizi*. Montréal : Les Éditions de la Bagnole, coll. Klaxon, 2012.

Boulanger, F. *Maman va exploser*, 2^e édition. Montréal : Les Éditions de la Bagnole, coll. Klaxon, 2012.

Cathala, A. et Calarnou, Y. *Eliot et Zoé : Les jumeaux rigolos*. Milan, 2002.

Côté, G. *Comme toi*. Toronto : Éditions Scholastic, 2009.

Côté, G. *Entre toi et moi*. Toronto : Éditions Scholastic, 2014.

Côté, G. *Sans toi !*. Toronto : Éditions Scholastic, 2011.

Courtin, T. *T'choupi aime sa petite sœur*. Paris : Nathan, 2015.

De Saint-Mars, D. et Bloch, S. *Série Max et Lili*, coll. Calligram, Milan.

Delahaye, G. et Marlier, M. *Martine se dispute*. Paris : Casterman, 2010.

Delvaux, N. et de Pétigny, A. *Camille, grande sœur*. Belgique : Hemma, coll. Camille, 2010.

Dolto, C. *Les parents se séparent*. Belgique : Gallimard Jeunesse, 2008.

Dolto, C. *Ma famille recomposée*. Belgique : Gallimard Jeunesse, 2013.

Dolto, C. *Vivre avec un handicap*. Belgique : Gallimard Jeunesse, 2008.

Dolto, C. *Vivre seul avec papa ou maman*. Belgique : Gallimard Jeunesse, 2013.

Elzbieta. *Petit-frère et petite-sœur*. Paris : Albin Michel Jeunesse, 2001.

Gutman, A. et Hallensleben, G. *Un frère ou une sœur pour Pénélope*. Paris : Gallimard Jeunesse, 2012.

Jadoul, E. *Les mains de papa*. Paris : École des Loisirs, 2012, 2016.

Kessler, F. et Pilon, A. *Lettres à mon cher petit frère qui n'est pas encore né*. Madrid : Grasset et Fasquelle, 2015.

Loyer, A. et Soufie. *Ma grande sœur*. Nyon : Limonade, 2011.

McBratney, S. et Jeram, A. *Vous êtes tous mes préférés*. Paris : Pastel, 2009.

McBratney, S. et Jeram, A. *Devine combien je t'aime*. Paris : Pastel, 2008.

Munsch, R. et McGraw, S. *Je t'aimerai toujours*. Richmond Hill : Firefly Books, 1988.

Norac, C. et K. Dubois, C. *Tu m'aimes ou tu n'aimes pas ?* Paris : Pastel, 2003.

Penn, A. et coll. *Le bisou secret* (2007), *Des bisous pleins les poches* (2008,) *Un dernier bisou* (2009), *Antonin et le gros malin* (2010). Toronto : Éditions Scholastic.

Pitts Walter, M., Millet, C. et Millet, D. *Ma maman a besoin de moi*, 5^e édition. Luçon : Bayard Jeunesse, 2007.

Raucy, E. et Meens, E. *Les folles journées de maman*. Namur : Mijade, 2010.

Regnaud, J. et Picault, A. *Mais... comment naissent les parents ?* Paris : Magnard Jeunesse, 2014.

Renoult, A. et Frossard C. *Croquette devient grand frère*. Paris : Auzou, 2010.

Rotraut, S. *Une petite sœur pour Tommy*. Paris : Seuil Jeunesse, 2009.

Roy, D. et Mezher, O. *Mon petit frère superhéros : ton album de partage sur l'autisme*. Saint-Jean-sur-Richelieu : Fonfon, coll. Histoire de vivre, 2010.

Uegaki, C. et Jorisch, S. *Rosie et Capucine*. Toronto : Éditions Scholastic, 2008.

Weninger, B. et Tharlet, E. *Une petite sœur pour Fenouil*. Paris : Nord-Sud, 2011.

Wood, A. et Wood, D. *La petite souris, la fraise bien mûre et l'ours affamé*. Namur : Mijade, 2002.

Livres pour parents et enfants favorisant le lien, l'expression des sentiments et la capacité à méditer, se concentrer ou relaxer

Carquain, Sophie. *100 Histoires du soir*. Espagne : Éditions Hachette Livre (Marabout), 2012.

Champeaux-Cunin, M-C. et Butet, D. *La méditation pour les enfants : Une initiation avec Yupsi le petit dragon*. Espagne : Éditions Hachette Livre (Marabout), 2016.

Couture, N. et Marcotte, G. *Extraordinaire moi calme son anxiété de performance*. Québec : Éditions Midi trente, 2014.

Couture, N. et Marcotte, G. *Incroyable moi maîtrise son anxiété*. Québec : Éditions Midi trente, 2011.

Couture, N. et Marcotte, G. *Super moi surmonte sa timidité*. Québec : Éditions Midi trente, 2015.

Dezé, Ulkira. *Le yoga de Kika*. Toulouse : Édition Milan, coll. Jeunesse, 2011.

Dumont, Dominique. *Mon premier livre de massage*. Québec : Éditions Dominique et compagnie, 2013.

Dumont, Dominique. *Mon premier livre de méditation*. Québec : Éditions Dominique et compagnie, 2013.

Élèves de l'école Jean xxiii. *Où se cache le bonheur ?* Montréal : Éditions Messagers des étoiles, coll. Livre petite étoile/Livre pour enfant, 2011.

Ferland, Francine. *Mathilde raconte : L'univers de l'enfant d'âge préscolaire*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2010.

Ferland, Francine. *Raconte-moi une histoire : Pourquoi ? Laquelle ? Comment ?* Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008.

Guilmaine, Claudette. *Contes à l'usage des parents et autres adultes soucieux du bonheur des enfants*. Montréal : Éditions du CRAM, coll. Psychologie, 2002.

Huebner, Dawn. *Champion pour maîtriser sa colère*. Québec : Éditions Enfants Québec, 2008.

Huebner, Dawn. *Champion pour maîtriser ses peurs*. Québec : Éditions Enfants Québec, 2006.

Laporte, Danielle. *Contes de la planète Espoir : À l'intention des enfants et des parents inquiets*. Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2002.

Martel, Sophie et Tapin, Marie-Hélène. *Mon premier livre de yoga*. Québec : Éditions Enfants Québec, 2013.

Nadeau, Kathleen G. et Dixon, Ellen B. *Champion de la concentration*. Québec : Éditions Enfants Québec, 2006.

Simard, Danielle. *La plus méchante maman !* Montréal : Éditions Imagine, 2005.

Snel, Eline. *Calme et attentif comme une grenouille : La méditation pour les enfants avec leurs parents*. Montréal : Les éditions Transcontinental, 2013.

Vincent, Annick. *Mon cerveau a besoin de lunettes : Vivre avec l'hyperactivité*. Montréal : Éditions Quebecor, 2010.

Sites Internet

Association nationale de sœurs et frères de personnes handicapées
www.asfha.net/

Deuil-Jeunesse
www.deuil-jeunesse.com/

Grands frères et grandes sœurs
www.bigbrothersbigsisters.ca/fr/

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec
<https://otstcfq.org/>

Ordre des psychologues du Québec
www.ordrepsy.qc.ca/fr/

Parlons PARENTS

Au cœur de la famille, les liens que tissent les frères et sœurs au fil du temps oscillent constamment entre harmonie, solidarité, zizanie et rivalité, apportant leur lot de questionnements et de culpabilité aux parents. Michèle Lambin propose ici un ouvrage qui aborde les relations fraternelles sous divers angles.

- › **Le rôle des parents**, les diverses réalités familiales (adoption, monoparentalité, recomposition) et les situations particulières (maladie, tempérament de l'enfant).
- › **L'influence du rang** occupé dans la fratrie et les sources de complicités et de rivalités entre frères et sœurs.
- › **L'importance du jeu** comme formidable pont entre les membres de la famille.
- › **La façon de rendre harmonieuses** les relations frères et sœurs.

Plaidoyer pour une vie de famille ouverte, dynamique et sensible, source de réflexion et d'encouragement, *Frères et sœurs pour la vie* soutient toute la famille afin qu'elle puisse rester un lieu privilégié d'amour, d'apprentissage et de développement des enfants.



Michèle Lambin est travailleuse sociale, conférencière et formatrice depuis plus de 35 ans. Elle accompagne des jeunes et leur famille en les aidant à traverser les périodes de crise, à découvrir un nouvel équilibre, à explorer des façons d'être plus heureux. Elle est aussi l'auteure de l'ouvrage *Aider à prévenir le suicide chez les jeunes*.

