

Résoudre les jalousies et rivalités dans la fratrie

Module 4



par
Isabelle
Filliozat

Objectif : transmettre à vos enfants les compétences nécessaires à la résolution des conflits.

Isabelle vous fait revenir sur l'histoire de votre propre fratrie, avant de décortiquer les différents types de conflits et surtout de vous enseigner comment intervenir efficacement lors des situations conflictuelles.



Programme détaillé

Chapitre 1 - Jalousie ou envie ?

J'observe mes enfants pour faire la différence entre la jalousie et l'envie.

→ Document de travail : Je distingue les comportements sous-tendus par la jalousie ou par l'envie

Chapitre 2 - L'impact de notre propre histoire

Je « nettoie mes filtres », car nous avons tendance à projeter les conflits de notre propre histoire sur les conflits d'aujourd'hui !

→ Document de travail : Je nettoie mes filtres du passé

Chapitre 3 - Se réparer... pour réparer la relation avec l'enfant

Comment se libérer des tensions émotionnelles pour ensuite restaurer la relation (en 4 points).

→ Document de travail 1 : J'ose regarder la réalité en face et je me répare

→ Document de travail 2 : Je restaure la relation

Chapitre 4 - Le vécu de l'enfant selon sa position dans la fratrie

- D'où vient le mal-être de l'aîné ?
- Comment éviter que l'aîné se sente obligé de sans cesse essayer de prouver sa valeur ?
- Comment « analyser la situation » des rivalités dans la fratrie pour ensuite construire la complicité à petits pas !
- Mettre en place un arbre des compétences.

→ Document de travail 1 : J'analyse la relation entre mes enfants

→ Document de travail 2 : Je liste les compétences de mes enfants

Chapitre 5 - Les conflits dûs au besoin d'attention

• Les disputes entre enfants peuvent aussi être provoquées par un besoin de recevoir de l'attention de ses parents... ou d'un de ses frères et sœurs !

• Comment réduire les disputes, en enseignant au plus petit à demander et au plus grand à répondre ?

→ Document de travail : Je reviens en arrière pour repérer le besoin d'attention non comblé avant le conflit

Chapitre 6 - Les conflits de territoire

• Pour éviter les conflits de territoire : définir, en famille, le territoire de chacun, et les objets que je ne prête pas.

• Aider un enfant à protéger ses affaires... l'aide à devenir généreux !

→ Document de travail : J'enseigne à mes enfants comment protéger leurs limites

Chapitre 7 - Les conflits dûs aux différences de tempérament

Comment aider un enfant à réaliser que son frère ou sa sœur fonctionne différemment de lui ?

→ Document de travail : J'observe chez mes enfants les différences de tempérament, de capacité à s'adapter, à gérer l'instant...

Chapitre 8 - Les conflits dûs à l'activation des neurones miroirs

• Ce sont les neurones miroirs qui sont à l'origine de l'envie d'un enfant de posséder ce que possède un autre !

• L'activation des neurones miroirs appelle aussi à la régression les plus grands, ce qui les pousse souvent à l'agressivité envers leur petit frère ou petite sœur.

Chapitre 9 - Les conflits dûs aux décharges de tension

- Nombre de disputes ne sont que des décharges de tension !
- Comment anticiper et organiser la décharge de tensions avec une activité de libération du stress ?

→ Document de travail : J'analyse les déclencheurs de disputes de mes enfants

Chapitre 10 - Intervenir ou non, et comment ?

• Les 2 raisons de ne pas intervenir.

• 3 méthodes d'intervention pour aider les enfants à résoudre leur conflit.

→ Document de travail 1 : J'utilise la méthode de résolution de problèmes

→ Document de travail 2 : 7 outils pour intervenir lors d'un conflit

Chapitre 11 - Les compétences nécessaires à la résolution des conflits

Liste de compétences à enseigner aux enfants (et à développer soi-même) afin de les aider à réguler leurs conflits.

→ Document de travail : Je liste les compétences qu'il me reste à enseigner à mes enfants

Chapitre 12 - Comment mener une médiation ?

Les 4 règles et étapes pour mener une médiation.

→ Document de travail : Je mène une médiation

Chapitre Bonus 1 - Analyses de cas concrets avec Camille & Olivier

Chapitre Bonus 2 - Analyses de cas concrets en live avec quelques membres