



# DISPUTES

6 habitudes à  
modifier pour les  
limiter

Coralie Garnier  
Les 6 doigts de la main

## SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| Introduction  | 3  |
| Habitude n°1 : la comparaison                           | 4  |
| Comment la modifier....                                 | 5  |
| Habitude n°2 : une justice égalitaire                   | 6  |
| Comment la modifier...                                  | 6  |
| Quid de l'égalité en terme d'amour ?                    | 7  |
| Habitude n°3 : ne pas reconnaître le besoin d'attention | 8  |
| Comment la modifier...                                  | 8  |
| Habitude n°4 : la négation des sentiments               | 9  |
| Comment la modifier...                                  | 9  |
| Habitude n°5 : vouloir régler les choses à chaud        | 11 |
| Comment la modifier                                     | 11 |
| Habitude n°6 : chercher le coupable                     | 12 |
| Comment la modifier...                                  | 13 |
| Le but ultime : la recherche de solution                | 14 |

Vous avez choisi de télécharger cet ebook, et je vous en remercie.

Vous êtes autorisé à le partager, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer son auteur :

Coralie Garnier, du blog [Les 6 doigts de la main](#).

Vous pouvez également choisir de suivre les 6 doigts de la main sur [Facebook](#), sur [Instagram](#), ou sur [Twitter](#).

---

## Introduction

“Non ! Moi, je voulais lui dire bonjour en premier !!”

A peine rentrée, que déjà les enfants me demandent indirectement d'arbitrer leur dispute...

Bon sang... alors que je rêvais de me poser tranquillement...

Dans mon esprit, c'était clair : en rentrant, je me prends un verre d'eau pétillante, et je me pose dans le canapé, pendant que les enfants me racontent leur journée, gentiment, chacun leur tour, et sont même intéressés par le récit de l'autre... Seulement voilà, ce scénario-là n'existe vraiment que dans mon esprit...

La réalité est toute autre : **les disputes dans la fratrie brisent l'harmonie familiale !!**

Alors... comment aller de l'avant, comment faire pour améliorer les choses ??

Avec la parentalité positive, on peut accompagner nos enfants au développement de compétences relationnelles qui leur permettra de savoir régler leurs conflits.

Cela ne signifie pas qu'il n'y aura plus de conflit, mais plutôt que la manière de les aborder sera transformée.

Seulement voilà, avant d'en arriver là, je vous propose de passer par une phase d'observation : **à l'aide de ce guide, vous apprendrez à modifier certaines habitudes qui, à notre insu, encouragent les disputes !**

---

## Habitude n°1 : la comparaison

Comparer les enfants est TOUJOURS une mauvaise idée.  
Voyons pourquoi.

Cas le plus simple : **la comparaison directe.**

“Encore en train de te plaindre ? Tu ne peux pas être plus enthousiaste, comme ton frère ?”

“Ton frère a toujours été plus doué que toi pour ça...”

Aïe, sentez-vous, à me lire, comme cela peut faire mal ?

Pensez-vous qu'un enfant qui entend ça se sentira bien ?

Qu'il sera rempli d'amour et d'admiration envers son frère, et donc d'une envie forte de bien se comporter avec lui ?

Vous pensez peut-être que ce serait différent si la comparaison était dans l'autre sens, c'est à dire dans le sens positif pour celui qui l'entend. Par exemple :

“Merci de m'apporter ça, tu es très gentil, ton frère ne l'aurait jamais fait !”

“Toi au moins, tu ne me mens pas...”

Cette fois, il est probable que l'enfant auquel on s'adresse se sente bien.

Cependant, je vous invite à faire un pas en arrière et à y réfléchir un peu plus.

D'abord, nous n'encourageons toujours pas notre enfant à apprécier son frère, puisque nous le dénigrons devant lui. Au contraire, nous lui donnons plutôt le modèle qu'il a le droit de le dénigrer, justement !

Ensuite, il sentira que la reconnaissance du parent dépend du fait que le frère reste bien dans une position inférieure. Il aura donc plutôt tendance à nous aider à nous rendre compte de tout ce que son frère ne fait pas bien, pour continuer à briller à nos yeux.

Et là encore, on n'oeuvre pas pour la baisse des disputes !!

Cas plus insidieux : **la comparaison indirecte.**

Oui, c'est plus complexe qu'il n'y paraît. Parce que si l'on creuse ce sujet, on s'aperçoit qu'il y a d'autres manières de comparer, sans qu'on s'en rende toujours bien compte.

Parfois on compare quand on ressent quelque chose de fort :

“Ta soeur est dans la voiture depuis 10 minutes, et tu n'es toujours pas prêt !”

Ou bien pour encourager : “Ton frère ne peut pas faire ça parce qu'il est petit, mais toi tu es grand !”

Reprenons chacun de ces exemples.

Dans le premier : est-il utile de préciser que la soeur est dans la voiture depuis 10 minutes ? N'est-on pas en train de créer une rivalité ? Le frère va immédiatement - à tort peut-être, mais c'est naturel - être fâché contre sa soeur ! “Bien sûr, elle, elle a tout

bien fait, comme d'habitude ! Et à cause d'elle, maman s'énerve contre moi !". Il y a à présent fort à parier qu'une fois dans la voiture, il y aura une dispute entre les deux, et l'on ne comprendra pas que cela vient de cette réflexion... Alors qu'il aurait été assez simple de dire simplement : "Ca fait 10 minutes que je t'ai prévenu qu'on partait, et tu n'es toujours pas prêt !". Après tout, ça n'a rien à voir avec sa soeur, en fait !!

Dans le deuxième : ah, un cas classique... Le grand est grand, et peut plus ! Et donc, on le met en valeur. Nulle surprise donc lorsqu'à son tour, il dira au petit : "Non, tu ne peux pas le faire, tu es trop petit, moi, je suis grand, je suis plus fort que toi !".. Hum... Pourtant, il y a certes des progrès qui sont liés à l'âge mais pas tous. Surtout que les enfants sont tous différents.

Lorsque notre plus jeune, à 3 ans, a arrêté de porter des couches la nuit, son frère de 5 ans en portait toujours....

J'attire donc l'attention sur cet argument de l'âge. Il est souvent fallacieux. Contentons-nous de "Dis donc, tu arrives à ouvrir ce bouton, maintenant !", l'enfant saura qu'il a grandi, sans aucun besoin de comparaison à son frère.

---

Comment la modifier....

1. **Ne pas comparer, ne pas comparer, ne pas comparer !!**
  2. **Utiliser la description** : la description est un simple état de fait. Elle constate. On peut décrire ce que l'on voit, ce que l'on ressent, ce qui doit être fait, sans avoir besoin de référentiel, et donc de comparaison.
  3. Si un enfant nous rapporte ce que l'autre a fait, alors que ça ne le concerne pas, de 2 choses l'une : soit c'est une question de sécurité, et nous intervenons ; soit ça ne l'est pas et nous lui répondrons sobrement : "**Je n'ai pas trop envie de parler de ce que ton frère fait avec toi. Mais si tu veux me parler de toi, je suis là.**"
-

---

## Habitude n°2 : une justice égalitaire

Dans le but de baisser les rivalités entre les enfants, nous cherchons souvent à faire en sorte d'être égalitaire.

“Bien qu'ils semblent vouloir avoir exactement les mêmes choses, ils ne le veulent pas vraiment.” Haïm Ginott

Ne cherchons pas à leur donner la même chose. Pour une raison toute simple : pour savoir si c'est la même chose, encore faut-il avoir comparé ! Or, cela vaut la peine d'insister : nous voulons nous éloigner des comparaisons !!

Ainsi, imaginons que l'un de nos enfants se plaigne du fait que son frère a eu plus de gâteau que lui. Nous avons le choix.

Nous pouvons réagir de la façon suivante :

“Mais non : il a eu 1 part, et toi aussi.

- oui, mais sa part est plus grosse
- elle est exactement de la même taille ! On ne va pas se mettre à compter les miettes quand même !!”

Ou bien :

“Ok, je t'en donne un peu plus.” et là, c'est le frère qui se plaindra, et on terminera en coupant court. Dans tous les cas, on perd : l'un des 2 sera agacé contre l'autre, qui est clairement le chouchou !

Ou alors, on choisit de réagir ainsi, se focalisant sur le besoin exprimé :

“Il en a plus que moi !

- Tu as encore faim ?” Là, on déplace le problème : c'est celui du besoin de l'enfant, pas de la compétition.

Bien sûr, le frère peut alors aussi réagir en disant qu'il en voudrait plus, mais il est probable qu'il le fasse cette fois en parlant de lui même, plutôt qu'en comparant. Parce qu'on vient de lui en donner l'exemple.

Ce qui ne signifie pas qu'il faudra toujours en donner plus ! La réponse pourrait également être :

“Tu as encore faim ? Hum... j'aurais bien aimé t'en donner plus, mais ça dépasserait la dose de sucre dont ton corps a besoin ! Tu pourras en avoir encore demain.”

---

## Comment la modifier...

1. S'éloigner de la notion d'âge pour justifier des règles. Exemple classique : “Ton frère se couche plus tard parce qu'il est plus grand. Quand tu auras son âge, tu pourras également te coucher plus tard.” Eh bien... En êtes-vous sûrs ? Son besoin de sommeil sera peut-être plus important que celui de son frère ?
2. Se centrer sur l'enfant, et lui seul. “Pourquoi a-t-il le droit de se coucher plus tard que moi ?” recevra une réponse du type : “Tu aimerais veiller plus ?”, et on évitera soigneusement d'entrer dans la discussion au sujet de l'autre, de se justifier. On

discutera seulement de l'enfant qui demande : "C'est que le matin, je vois que tu as du mal à te réveiller." (et, à ce stade, je suis sûre que vous commencez à compléter, et vous avez raison : nous ne compléterons pas par "ce n'est pas son cas.", car nous ne parlons pas du frère... bravo !)

L'idée clef à retenir : **pour encourager la coopération, éloignons-nous des comparaisons !!**

---

Quid de l'égalité en terme d'amour ?

"Maman, qui aimes-tu le plus ?"

Oh, la question piège....

Peut-on comparer l'amour que l'on porte à nos enfants ?

Non, bien sûr que non ! Pourquoi ? Parce qu'on les aime tous pareil !

Vraiment ?

Je n'en suis pas convaincue, non...

Je ne crois pas qu'on les aime tous pareil, je crois même qu'on les aime tous différemment ! Ce qui explique qu'on ne puisse comparer.

Aime-t-on plus son mari ou ses enfants ? Sa maman, ou son papa ? Son frère ou son meilleur ami ? La question n'a pas forcément de sens, parce que la comparaison n'a pas lieu d'être, on aime chacun différemment, **de façon unique** !

Et voilà pourquoi la réponse : "Je vous aime tous autant !" ne sera pas bien reçue.

D'une part parce que ce n'est pas ce que l'enfant a secrètement envie d'entendre, d'autre part parce qu'il sent bien, intuitivement, que ce n'est pas vrai !

Bien, alors... comment répondre ? Encore une fois, en se recentrant sur l'enfant lui-même :

"Chacun de vous est spécial pour moi. Personne n'a ton sourire, tes idées ! Tu sais ce que j'aime particulièrement chez toi : quand tu imagines des histoires extraordinaires... Je suis si contente de t'avoir !"

Sentez-vous la force d'une telle réponse, par rapport à la précédente ?



---

## Habitude n°3 : ne pas reconnaître le besoin d'attention

Quel que soit notre âge, nous avons un grand besoin d'appartenance. Nous voulons faire partie. Faire partie d'une famille, d'un groupe, d'une communauté.

Pour les petits, l'appartenance à la famille se traduit souvent par un besoin d'attention. "Tout mais pas l'indifférence."

Ce qui signifie qu'ils chercheront l'attention, comme ils le peuvent.

S'ils ne la trouvent pas sous sa forme positive, tant pis, ils la provoqueront sous sa forme négative. Or, pour cela, embêter son frère ou sa soeur est très efficace !

Lorsque les enfants jouent tranquillement, nous n'allons pas les voir.

Ils se mettent à se disputer, nous interrompons ce que nous faisons et allons participer !!

Et cela va même plus loin : celui qui gagnera le plus d'attention de notre part sera probablement celui qui aura provoqué la dispute, ou qui aura délibérément passé les limites. Parce que c'est à lui que nous ferons la leçon, les reproches... Il aura donc probablement eu ce qu'il cherchait plus ou moins inconsciemment : notre attention ! Et nous renforçons donc indirectement son comportement.

---

## Comment la modifier...

1. Y être attentif. Quand un enfant montre un comportement agaçant, posons-nous la question : "Est-il en manque d'attention ?". Parfois, le simple fait de lui montrer qu'on prête attention à lui peut aider.
2. Apprenons-lui à demander de l'attention positive : "Je vois que tu aimerais bien que je m'occupe de toi. A l'avenir, si c'est ce que tu veux, viens me demander un câlin, je serai ravie de te le faire !"
3. Essayons de trouver le temps de lui offrir cette attention avant même qu'il ne le demande. Même si cela ne doit durer que 5 minutes, offrons à chacun de nos enfants, de temps en temps, des moments particuliers, en dehors du reste de la fratrie. Un moment où ils n'ont pas besoin d'être en compétition pour notre attention.



---

## Habitude n°4 : la négation des sentiments

Vous qui avancez déjà sur le chemin de la parentalité positive, vous avez probablement déjà entendu parler de la négation des sentiments.

Souvent, nous nions les sentiments de l'autre, parce que nous aimerions résoudre les choses pour lui, nous aimerions qu'il se sente mieux. Nous avons déjà parlé des raisons pour lesquelles nous nions les sentiments, et je suis persuadée que vous avez déjà commencé à changer cette habitude.

Seulement voilà, on a beau le savoir, il reste difficile de laisser nos enfants exprimer des sentiments forts à l'encontre de leurs frères et soeurs !

Et cela commence dès le début :

Quand le bébé arrive au foyer, et que le grand se sent clairement jaloux, et rejeté, il arrive forcément un jour où il dit : "Je le déteste !"

A ce moment-là, c'était trop dur pour nous à entendre. Parce que nous voulons aussi protéger notre petit ! Alors nous avons répondu : "Mais non, tu ne le détestes pas, c'est ton frère !"

L'avons-nous convaincu ?

Plus tard, quand l'un crie sur l'autre, nous arriverons en disant : "Dis donc, tu peux te calmer, s'il te plaît ?" Efficace !

Mais notre enfant comprend, alors, il vient directement nous voir, à un moment où il est calme, et nous confie : "J'en peux plus de mon frère ! Il passe son temps à m'embêter !"

Et nous refusons cette idée, parce qu'elle ne correspond tellement pas à la famille dont nous rêvions !! Et nous nous accrochons à notre rêve : "Tu exagères ! Regarde, hier il t'a donné son...". Et c'est peut-être vrai.

Le problème demeure : nous n'avons pas aidé notre enfant à se sentir compris, à externaliser son émotion. Nous ne l'avons pas aidé à passer au dessus de ce sentiment qui est si fortement ancré, pour réussir ENSUITE à y réfléchir, à voir la situation dans son ensemble, et éventuellement à chercher une solution.

**Moins nous écoutons la haine de l'un pour l'autre, plus nous la nourrissons : il faut laisser les sentiments négatifs s'évacuer pour laisser la place aux positifs.**

---

Comment la modifier...

1. Recevoir ce que les enfants expriment. Les écouter, avec une vraie intention de les comprendre, pas de les faire changer de sentiment, ce serait illusoire.
2. Au besoin, reformuler leur ressenti avec des mots qui vous semblent plus acceptables. Par exemple, à "Je le déteste !", on pourra répondre "C'est difficile pour toi de voir que ce bébé nous prend tant de temps..."

3. Aider à évacuer l'émotion trop forte par un autre moyen : aller marcher, mettre de la musique, dessiner sa colère... (Nous reviendrons sur l'utilité de ce moment dans l'habitude suivante : "vouloir régler les choses à chaud")
  4. Enseigner à nos enfants un vocabulaire émotionnel qui les aidera à utiliser les mots adéquats.
  5. Encourager l'enfant à exprimer son sentiment à l'autre. Ils auront probablement besoin qu'on leur montre comment. On peut donc s'adresser à l'autre et commenter : "Je crois que ta soeur se sent vexée que tu lui aies dit ça devant sa copine." Nous encourageons ainsi la communication entre les enfants, et leur enseignons l'empathie.
  6. Poser cependant des limites sur l'expression de cette colère : "Tu as le droit d'être en colère, pas de taper ! Je sais que tu es capable d'exprimer ta colère autrement." Nous marquerons ainsi bien la différence entre le sentiment et le comportement.
-

---

## Habitude n°5 : vouloir régler les choses à chaud

Sous le coup de l'émotion, impossible de penser qu'on va pouvoir écouter l'autre, trouver une solution. Or, nous l'oublions souvent. Les enfants crient l'un sur l'autre, et nous arrivons (parfois agacés nous-mêmes par les simples cris) pour "régler les choses".

Seulement voilà : il est physiquement impossible de réfléchir, de raisonner, de se connecter à l'autre lorsque nous sommes sous le coup d'une émotion forte.

Physiquement impossible. La partie frontale du cerveau, celle qui contrôle, est déconnectée, ayant laissé la place libre à la partie des émotions primaires !

Nos interventions dans ces moments sont donc vaines, vouées à l'échec.

---

## Comment la modifier

1. **Prendre un temps de pause.** C'est en fait plus simple qu'il n'y paraît, ça ne dure pas forcément longtemps, parce qu'une émotion, par définition, c'est court. (Un sentiment peut s'installer plus longtemps, mais ce dernier n'empêchera pas la recherche de solution). Utiliser ce temps de pause pour mettre en place l'un, ou plusieurs, des points suivants.
2. Décrire. "Je vois deux garçons très énervés !". Il n'y a pas de jugement, juste un fait. Ça permet aux enfants de prendre un peu de recul face à la situation.
3. Valider l'émotion, mettre des mots dessus. Cela rejoint ce que nous avons dit plus haut, et ça aide l'enfant à écouter ce qu'il ressent.
4. Respirer avec l'enfant. En fonction de son caractère, on peut l'encourager à le faire seul, ou bien lui prendre les mains et le faire avec lui, ou bien avoir un endroit dédié comme je le faisais au début avec ma main à 6 doigts !
5. Se centrer sur un élément de l'environnement, qui soit émotionnellement neutre : "Est-ce que tu vois le dessin sur le tapis ?" Ça a l'air ridicule, mais c'est magique. Ça apaise immédiatement le cerveau !
6. Quand on sent que l'ambiance est un peu apaisée, on peut enfin poser la question : "Maintenant, es-tu prêt à discuter avec ton frère ?". Pas la peine de continuer si la réponse est négative.
7. Au besoin, prévoir une vraie pause : "Je vois que vous avez tous les deux besoin d'une pause. Chacun de son côté pour le moment, on rediscutera de tout ça un peu plus tard."

---

## Habitude n°6 : chercher le coupable

Il faut être deux pour se disputer.

Donc, quand les enfants se disputent, il y a au moins 2 manières de voir les choses.

Lorsque nous intervenons, nous apportons notre vision des choses.

Mais détenons-nous la vérité absolue ? Certainement pas ! Surtout que bien souvent, nous n'avons pas connaissance de tout le problème... Il est probable que celui-ci ait commencé à un autre moment, qui n'a rien à voir avec l'incident du moment.

Intervenir en commençant par chercher le coupable encourage les enfants à se rejeter la faute.

Et nous devons alors nous transformer en arbitre, rôle qu'il vaut mieux fuir !

Si nous nous positionnons en arbitre, que nous prenons partie, nous participons en fait à la rancune d'un enfant contre l'autre, et à une impression de supériorité de l'autre sur l'un.

Complètement contre-productif...

Pourquoi devenons-nous souvent l'arbitre ? Parce que c'est le plus facile, ou du moins le plus rapide. Mais c'est un raisonnement à court-terme : le problème en cours sera peut-être réglé, mais les enfants n'auront reçu aucun enseignement au passage.

S'il s'avère qu'un enfant a eu un comportement inapproprié, il nous suffira de revenir à la règle de vie qui est déjà connue, en restant neutre.

Nous prendrons le temps de rappeler la règle, et donnerons à l'enfant concerné l'occasion de réparer.

En voici une illustration :

*Il y a quelques temps, nous déjeunions avec une famille qui a 2 enfants de l'âge de nos 2 plus jeunes, c'est à dire 5 et 3 ans. Evidemment, est arrivé à plusieurs reprises ce qu'il arrive fréquemment avec des enfants de cet âge : à un moment donné, les plus jeunes prennent le jouet d'un plus grand.*

*Et ça a été pour moi l'occasion d'observer la différence dans nos réactions de parents :*

*Quand Anatole (3 ans) a pris le jouet de l'autre grand, le garçon est immédiatement venu me voir pour se plaindre (ce qui prouve d'ailleurs qu'il n'a pas l'habitude de régler le problème sans aide).*

*Je m'approche donc d'Anatole, et lui rappelle la règle :*

*"Anatole, on ne prend pas le jouet de quelqu'un d'autre sans lui demander l'autorisation."*

*Anatole ne dit rien...*

*"Anatole, si on a pris quelque chose sans autorisation, il faut le rendre immédiatement."*

*Anatole continue à jouer sans rien dire.*

*Pendant que je parle, l'autre garçon ne cesse d'essayer de reprendre son jouet des mains d'Anatole... Je le retiens en lui commentant : "Attends un peu, il va te le rendre." Car j'ai confiance.*

*"Anatole, Tu veux le faire toi-même, ou tu veux que je le fasse ?"*

*Finalement, Anatole tend le jouet au garçon.*

*Un peu plus tard, le garçon se fait de nouveau prendre son jouet, cette fois par sa petite soeur.*

*Le garçon le réclame à grands cris en regardant son papa. Le papa ne tarde pas à intervenir, arrachant lui-même le jouet des mains de la petite soeur et le rendant à son fils.*

Oui, ma démarche a pris plus de temps. Mais c'est un investissement.

D'une part, je respecte mon fils dans son apprentissage. Il est petit, il a encore du mal à résister à la tentation du jouet de l'autre, c'est normal.

D'autre part, je ne donne pas à mes enfants l'exemple d'arracher le jouet des mains.

Sinon, ils en déduiront qu'à leur tour, quand il leur semble justifié que l'autre n'ait pas le jouet, il suffit de le lui arracher.

Enfin, je ne crée pas tant de rancoeur entre les enfants. J'imagine ce qu'il se passe dans la tête de cette petite fille : "Mon papa a été brusque avec moi, tout ça à cause de mon frère...", une idée de revanche derrière la tête ? Par opposition, je crois que mon Anatole apprend à assumer ses responsabilités : je lui donne l'occasion de réparer ce qu'il a fait.

Et surtout, je crois que peu à peu, les enfants apprenant en nous voyant, ils sauront mener cette démarche seuls. Je leur apprend à ne plus me demander d'être arbitre.

---

Comment la modifier...

1. Changer notre approche, en comprenant que **toute dispute est une opportunité d'apprentissage !**
2. Ecouter les enfants, sans faire de commentaire, se contentant simplement de refléter ce qu'ils partagent, avec respect.
3. Les encourager à communiquer leurs besoins à l'autre. Au début, on sera probablement leur porte-parole, pour qu'ils comprennent comment.
4. Au lieu de résoudre, exprimons notre confiance en le fait qu'ils puissent résoudre la situation seuls.
5. Les encourager à **chercher une solution qui convienne aux deux.**

---

Le but ultime : la recherche de solution

En effet, ce que nous voulons développer chez nos enfants, c'est leur capacité à résoudre le conflit en cherchant des solutions ensemble.

Mais Rome ne s'est pas faite en un jour.

Dans un premier temps, je vous encourage donc à mettre en place toutes les actions suggérées ici pour baisser le niveau de conflits.

Lorsque vous vous sentirez prêts, vous pourrez avancer vers la recherche de solutions.

Et vous pourrez alors vous inspirer de ces retours d'expérience :

<https://les6doigtsdelamain.com/nos-enfants-peuvent-trouver-leur-propre-solution/>

<https://les6doigtsdelamain.com/une-solution-qui-naurait-pas-ete-la-mienne/>

J'espère que ces conseils vous aideront.

N'hésitez pas à me faire part de vos commentaires en cliquant [ici](#) !

Pour aller plus loin, vous pouvez également lire :

[Frères et soeurs sans rivalité](#) - Faber et Mazlish

(Pour le trouver sur amazon, [cliquer ici](#))

[Arrête d'embêter ton frère, laisse ta soeur tranquille](#) - Elizabeth Crary

(Pour le trouver sur amazon, [cliquer ici](#))