



accompagne vos enfants de l'entrée au CP à l'entrée dans la vie active...

## Edito : Manibus, Kesako ?

Manibus est une jeune newsletter créée par quatre professionnelles de l'accompagnement exerçant à la Roche-sur-Yon : Murielle Youinou (Vend'études, Soutien scolaire), Laurence Esnault (Créasoï, Orientation), Emeline Cochou (Coaching, Thérapie, Conseil) et Laure Caille (L'Atelier de l'image, Coaching d'Image).

“ Nous associons nos compétences pour mener les jeunes vers une vie active réussie . Nos domaines d'activités sont la thérapie, le soutien scolaire, l'orientation, la communication verbale et non verbale. Nous accompagnons les jeunes (et les moins jeunes) à surmonter leurs difficultés, regagner confiance en eux, atteindre leurs objectifs.”

Certaines problématiques sont récurrentes , d'autres plus inédites... et souvent les parents se sentent démunis et isolés.

Manibus vous permettra d'identifier les problèmes, de découvrir des relais, de trouver des informations et de lire des conseils et enfin... d'apercevoir des solutions.

Notre leit motiv : déterminer ses objectifs et y arriver, tout au long de la vie !

Bonne lecture !

## Frères et sœurs en finir avec les conflits !

Être parent est une source de bonheur et de joie mais il faut bien le reconnaître, quelques fois c'est très difficile !

Lorsque les conflits éclatent dans la relation entre nos enfants, nous nous sentons souvent démunis.



Vous vous demandez sûrement ce que la rivalité entre frère et sœur a de bon ? Pour les parents c'est certain, rien !

### Quel est le fondement de cette rivalité ?

En chaque enfant sommeille le désir profond de recevoir l'amour exclusif de ses parents.

L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur peut être ressentie de façon cruelle pour un enfant. Le bébé sera alors vécu comme un intrus qui viendra lui voler l'amour de ses parents, ses jouets, ses vêtements etc... Le grand frère ou la grande sœur ressentira de la jalousie.

La jalousie est une émotion secondaire, un mélange de colère, de peur et de tristesse. C'est une manifestation de possessivité qui représente un sentiment d'insécurité dans une relation. Ce sentiment de jalousie est légitime, nous devons accepter que nos enfants le ressentent et ne pas les juger de façon négative s'ils l'expriment : « Ce n'est pas beau d'être jaloux de sa petite sœur. »

Idéalement, nous devrions faire sentir à chacun de nos enfants qu'ils sont uniques et exceptionnels. Que notre amour pour chacun d'eux est unique et que nous les aimons autant mais différemment. En réalité, ce n'est pas si facile.

### Nos comportements influencent la relation entre nos enfants.

Les enfants sont à 20% ce que nous disons et à 80% ce que nous faisons ! Sans nous rendre compte, nos paroles et nos comportements de parents mettent de l'huile sur le feu aux sentiments de rivalité. Nous utilisons avec nos enfants un poison pour leur relation : la comparaison. « Ta sœur, elle range sa chambre elle ! », « Ton frère a de meilleures notes que toi, fais comme lui : travaille ! »

Quand les disputes arrivent, nous devons nous demander qu'est-ce que je fais ? Je m'énerve, je crie, je tape, je punis, j'interviens...

Si nous utilisons l'agressivité et la violence comme support de communication nous les éduquons dans la peur, la soumission et ils feront de même plus tard. Taper sur un enfant parce qu'il a tapé son frère ou sa sœur sera lui montrer que c'est la loi du plus fort qui fonctionne.

Lorsque nous intervenons dans les disputes, nous prenons partie, pour l'un ou pour l'autre, ce qui entretient le conflit. Nous serons forcément injuste avec l'un des deux enfants. Il s'agira de s'en tenir aux faits et d'arrêter de chercher un coupable. Ma ferme conviction a toujours été que les coups ne sont pas permis dans notre maison.

### Améliorer son mode de communication permet de diminuer les tensions.

Il existe de nombreux outils d'aide à la communication, de soutien à la parentalité et d'éducation à la gestion des conflits. Ces outils sont transmis sous formes d'entretiens individuels ou d'ateliers collectifs grâce à des méthodes de communication relationnelle comme la méthode ESPERE, la communication non-violente, la méthode Faber et Mazlish.

Voici quelques exemples :

- Travailler sur la relation : prendre conscience que dans une relation, nous sommes toujours deux. Chacun d'entre nous est responsable de son bout de la relation. Avant de changer le comportement de l'autre, se demander « qu'est-ce que je peux changer à mon bout de la relation ? ».

- Apprendre à parler et à écouter différemment, pour se changer soi-même. C'est la clé si l'on veut espérer apporter du changement dans sa famille.

- Etre à l'écoute des émotions des enfants. « Tu as le droit d'être en colère mais tu ne peux pas exprimer ta colère en tapant sur ta sœur. » Apprendre aux enfants à exprimer leur mécontentement, leur colère, leur frustration diminue chez eux les formes d'expressions agressives ou violentes.

- Etre à l'écoute des comportements de nos enfants. Tout comportement inadapté est un langage, l'expression d'un besoin ou d'un désir non satisfait.

- Ces changements se font sous forme d'apprentissage et d'expérimentation. Les parents peuvent prendre conscience de leur façon d'agir et des effets de leurs réactions sur les relations familiales.

### Vivre ensemble ça s'apprend tôt !

Les relations dans la fratrie sont changeantes et en évolution permanente. A certaines périodes de leur vie les enfants s'éloignent et se rapprochent. Nous ne pouvons pas exiger de nos enfants des relations aimantes et immuables. Il existe des clés et des outils qui peuvent améliorer nos relations et favoriser la coopération. En partageant des expériences positives et agréables en famille régulièrement, les enfants vivent des conflits mais ont envie de revenir à une relation positive rapidement.

E. Cochou (Coaching, Thérapie, Conseil)

