

# BUBBLE

Boîte à outils des parents, boîte à idées des enfants

FRÈRES ET SOEURS  
Idées pour apaiser  
les fratries !



@bubblemag\_

Retrouvez-nous sur  
**INSTAGRAM**  
@bubblemag\_



#DIY malins  
#Jeux en famille  
#Défis bienveillants  
#Livres jeunesse  
#Parentalité heureuse  
#Idées pour enfants  
#Podcasts  
#Jeux concours



PSYCHOBULLE  




## LA FRATRIE

Les liens fraternels sont-ils innés ?  
L'amour au sein de la fratrie, naturel ?  
La bonne entente, une évidence ? Que nenni.  
Vivre avec d'autres, partager, se respecter, cela s'apprend.

Si quelques uns s'adorent et passent  
leurs journées à jouer ensemble,  
dans la majorité des fratries, l'ambivalence règne :  
on s'aime et on se déteste, on se jalouse et on se console,  
on est les meilleurs amis et les pires ennemis...  
C'est donc à nous, parents, d'accompagner nos enfants  
en leur montrant le chemin.

Un rôle essentiel !

# LE RÔLE des parents



Voici une liste hétéroclite où piocher de bonnes pratiques à adopter avec ses enfants pour favoriser le vivre-ensemble. Des règles qu'il faudra expliquer, répéter, rappeler, seriner, encore et encore et de manière constante, pour une cohabitation pacifique : les enfants ont besoin de temps (voire des années...) pour intégrer ce que nous souhaitons leur inculquer. Et c'est en acceptant cette contrainte de la répétition, commune à tous les parents, que l'on trouvera la patience nécessaire.

## 1. Leur montrer les avantages à bien s'entendre...

... comme, par exemple, avoir un compagnon de jeu, pouvoir compter l'un sur l'autre en cas de problème... L'enseignement ultime : leur faire comprendre que *toute action en direction d'autrui fait d'abord du bien à soi-même*. Cela réveille des émotions positives et augmente l'estime de soi, comme le souligne Dana Castro, psychologue clinicienne, psychothérapeute et auteure de *Frères et sœurs - Les aider à s'épanouir*.

## 2. Les habituer à accomplir des tâches ensemble...

... que ce soit pour mettre le couvert, vider la machine, aller faire une course... Si, au départ, la coopération peut sembler ardue, c'est grâce à la pratique répétée de situations d'entraide qu'ils apprendront.

## 3. Instaurer la règle du « stop »...

... afin de leur apprendre à respecter l'autre. Quand, lors d'une bataille par exemple, l'un prononce le mot « stop », l'autre doit immédiatement cesser de se battre. Cela permet d'éviter que les jeux dégénèrent et se terminent par un incident douloureux.

## 4. Leur apprendre à demander la permission de toucher aux affaires des autres...

... car il n'est rien de plus naturel que la convoitise et, à l'opposé, l'instinct de propriété. Et leur apprendre à demander a un double bénéfice : celui de leur enseigner à respecter ce qui appartient à autrui et... d'augmenter ses chances d'obtenir l'assentiment du ou de la propriétaire !

## 5. Interdire de rapporter...

... même si cela est légitime, car, pour qu'une relation puisse se construire, la confiance et la solidarité sont essentielles. Si le benjamin rapporte sans cesse les bêtises des plus grands (et vice versa), il sera catalogué comme traître et la relation sera difficile à construire.

## 6. Interdire toute forme de violence...

... qu'elle soit physique (frapper, tirer les cheveux, mordre...) ou verbale (mots blessants, humiliation, injures) - car, comme le rappelle Michèle Lambin, thérapeute, conférencière et formatrice, dans son livre *Frères et sœurs pour la vie - Complicités et rivalités*, s'il est vrai que *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*. Le refus doit être catégorique, sans appel et systématique pour que l'enfant finisse par intégrer l'interdit.



## PODCAST !

Découvrez dans Jambon Coquillettes l'interview de Nina Bataille, auteure de *50 règles d'or pour gérer la jalousie entre frères et sœurs*, qui nous parle de sa propre expérience de maman !

À retrouver sur Apple Podcasts, Google Podcasts, Deezer et Spotify.

### 7. Expliquer leur rôle aux plus grands

... sans qu'il s'agisse d'exiger des aînés qu'ils assument le rôle des parents, comme cela se faisait autrefois. Mais il n'est pas non plus excessif de leur demander de consacrer chaque jour un peu de leur temps pour jouer avec les plus petits et de les aider dans leur quotidien (manger, s'habiller, attraper un jouet...). Prendre soin des autres est une valeur qui s'inculque. Les petits, aussi, peuvent se rendre utile : c'est très valorisant. Attention cependant à ne pas tout confondre : l'aîné n'a pas à exercer l'autorité à votre place. Ses frères et sœurs auraient tôt fait de remettre en cause sa légitimité et d'entrer en conflit avec lui.

### 8. Partager des moments d'intimité...

... en essayant de trouver le temps de passer des moments seul-e avec chacun de ses enfants. Ici, la régularité est plus importante que la quantité. Un soir ou un déjeuner par mois valent mieux qu'une journée tous les 6 mois.

### 9. Éviter les comparaisons...

... même si la tentation est forte, que l'on soit excédé-e par le comportement de nos enfants, que l'un soit plus « docile » et l'autre plus « rebelle », ou que l'un soit plus « doué » et l'autre moins « remarquable »... C'est extrêmement destructeur pour l'estime de soi et, à terme, délétère, car le risque est de figer l'enfant dans un archétype dont il aura le plus grand mal à se défaire. N'oubliez pas que vos enfants vont sans cesse évoluer jusqu'à l'âge adulte : ce que l'on constate un jour peut être différent demain ou dans un 1 an. En les enfermant dans une typologie de caractère, on les empêche de s'imaginer autrement et, donc, d'évoluer.

### 10. Valoriser chacun de ses enfants...

... pour ses qualités et, même si c'est souvent plus facile avec les enfants « modèles », il est d'autant plus important de mettre en exergue les qualités d'un enfant « difficile ». Cela nourrit leur confiance en eux et, comme l'explique Nina Bataille, auteure de *Frère et sœur - De la rivalité à la complicité* et spécialiste en coaching parental et professionnel : *un enfant confiant sera moins jaloux*. Évitez toutefois de le faire devant ses frères et sœurs afin de ne pas créer de sentiment de jalousie.

### 11. Valoriser leurs efforts...

... pour bien s'entendre, car, comme l'explique justement Michèle Lambin : *si nous oublions de souligner les succès quotidiens de nos enfants [...] nous risquons de nous retrouver, à notre insu, à critiquer plus souvent qu'à apprécier*.



## LES AUTRES ET MOI...

S'il y a bien une tentation commune à tous les parents, c'est celle de comparer ses enfants à d'autres, notamment à ceux qui semblent s'entendre à merveille. Source de culpabilité et de sentiment d'échec, cette attitude est pourtant vaine. Car, comme le souligne Dana Castro : *d'une part parce que « chaque fratrie est unique par sa taille, la succession des naissances, le rang occupé par chacun des enfants, l'écart d'âge entre eux et par la répartition des sexes, ce qui fait que rien n'est jamais totalement comparable, et, d'autre part, l'amitié fraternelle ne s'apprend pas, elle obéit aux lois ineffables de l'attirance*. Si nous pouvons atténuer les conflits, apprendre le respect, la vie « en société », nous ne pouvons pas obliger nos enfants à être les meilleurs amis du monde. Nombre de fratries sont loin d'être idéales, et cela ne fait pas de nous de mauvais parents pour autant.



## Frères et sœurs pour la vie

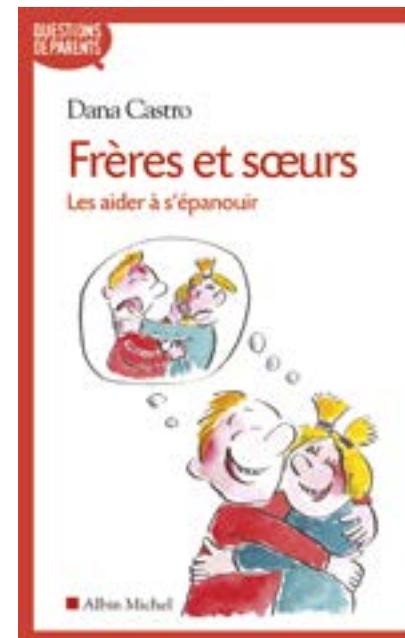
Complicités et rivalités

Michèle Lambin



Thérapeute, conférencière et formatrice, Michèle Lambin accompagne au Canada des jeunes et leur famille depuis plus de 35 ans. Dans son livre, elle met en avant le rôle du jeu dans la fratrie et tente une approche systémique de la personnalité des enfants en fonction de leur rang dans la fratrie. Intéressant pour les grandes fratries.

*Frères et sœurs pour la vie - Complicités et rivalités*, de Michèle Lambin, éditions du CHU Sainte-Justine.



Psychologue clinicienne, psychothérapeute et directrice de l'École de psychologues praticiens, Dana Castro aborde dans son livre nombre de situations entre frères et sœurs. Elle s'intéresse également au cas des familles recomposées et à ce qui peut se jouer à l'adolescence. Instructif.

*Frères et sœurs - Les aider à s'épanouir*, de Dana Castro, 15€, Albin Michel.

## Les 50 règles d'or pour BIEN GÉRER LA JALOUSIE FRÈRES-SŒURS

Nina BATAILLE



LAROUSSE

Spécialiste en coaching parental et professionnel, Nina Bataille apporte des conseils pour aller vers la solidarité, le soutien mutuel, l'entraide et la complicité afin de diminuer les tensions dans les fratries.

*Les 50 règles d'or pour bien gérer la jalousie frères-sœurs*, de Nina Bataille, 15€, Larousse.

# L'ARRIVÉE d'un nouveau bébé

ANNE-LAURE TROUBLÉ



**S**i l'arrivée d'un bébé est une fête pour nous, les parents, il en va souvent autrement pour l'aîné ou le cadet. Tout à notre bonheur, on oublie parfois de se mettre à leur place, alors que c'est pourtant un véritable tsunami qui va révolutionner leur petite vie et qui nécessite un accompagnement au long cours...

Basil (3 ans) rêve de jeter sa petite sœur, nouveau-née, à la poubelle ; Charlotte (6 ans) voudrait voir son petit frère de 2 mois disparaître de sa vie ; Ethan (2 ans) profite de l'absence de ses parents pour mordre Adèle, 6 mois... Rien d'anormal à ces comportements ! L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur est souvent vécue comme une menace (et ce, d'autant plus que l'écart d'âge entre les enfants est faible), et attention à ne pas négliger ce que peut également ressentir le cadet, qui se voit détrôné de sa place de petit dernier. Comme nous l'explique Dana Castro, psychologue : « *Le deuxième, troisième, quatrième... est un intrus pour tout le monde [...]. Chaque naissance bouleverse la place de chacun.* »

## Ni anodin...

Imaginez que votre conjoint arrive un jour avec une 2<sup>e</sup> femme et vous l'impose de manière définitive. Qu'il vous explique qu'il l'aime autant qu'il vous aime. Que vous devez partager avec elle votre

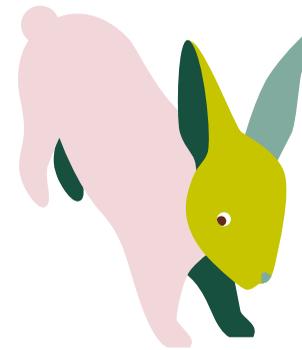
lieu de vie, votre quotidien, voire une partie de vos affaires. Que ressentiriez-vous ? De la gratitude, de la joie et de la bienveillance ? Rien n'est moins sûr... On comprend mieux, en imaginant un tel scénario, combien l'arrivée d'un autre membre dans la fratrie est loin d'être anodine.

## ... ni dramatique

Mais il ne faut pas non plus tomber dans la culpabilisation ni victimiser l'aîné ou le cadet ! La naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, si elle est synonyme de bouleversement, est aussi une chance :

*La fratrie est le lieu privilégié de l'apprentissage de l'altérité, comme de la découverte d'un "moi" plus libre que s'il était resté l'enfant unique qui concentre forcément sur lui les attentions et les attentes des deux parents*

explique avec justesse Roxane Fontaine, auteure de *Finie la jalousie entre frères et sœurs* ! Entre ne pas penser à accompagner l'aîné et en faire une affaire d'État, il y a un juste milieu. Voici quelques astuces !



## QUE FAIRE PENDANT LA GROSSESSE ?

### Anticiper

Dana Castro recommande aux parents d'aborder la notion de petit frère ou de petite sœur avec l'enfant bien avant l'annonce de la grossesse. L'idée étant à la fois de cerner la manière dont l'enfant se représente la fratrie naissante ou agrandie (ce qui aidera les parents à cibler le discours de l'annonce) et d'éveiller sa curiosité, voire son intérêt. Comment ? En lui demandant par exemple si ses copains ont des frères et sœurs, en lui lisant des histoires avec des fratries, en lui parlant de nos propres frères et sœurs...

### Savoir formuler

Dana Castro conseille ensuite de formuler l'annonce de la grossesse en se centrant sur l'enfant et non sur le bébé à naître. Plutôt que *Maman est enceinte d'un petit bébé*, il est plus rassurant de d'entendre : *Tu vas bientôt être grande sœur ou grand frère, quelle chance !* Ainsi, l'enfant reste au centre de l'attention de ses parents. Par ailleurs, s'il est important de ne pas se précipiter pour la lui annoncer, il ne faut pas non plus attendre trop longtemps, car les enfants ont souvent très tôt l'intuition qu'il se passe quelque chose.

### Le préparer aux « non »

Préparer la venue d'un enfant implique un rappel clair des 2 piliers de l'équilibre de l'enfant : l'amour et les limites, précise Roxane Fontaine. L'enfant a besoin de sentir cet amour par le biais d'un temps exclusif que vous lui accordez chaque jour, mais également par les limites que vous lui imposez : « *non, je ne peux plus te porter, je suis fatiguée* ». D'autant plus que les « non » sont plus faciles à poser pendant la grossesse et qu'ils préparent l'enfant aux « non » à venir.

### Rassurer sans mentir

Il est important de rassurer l'enfant sur la permanence de notre amour inconditionnel, mais attention à ne pas trop « vendre la mariée » ! Lui dire qu'il va avoir ainsi un copain ou une copine avec qui jouer est un peu prématuré : il risque d'être grandement déçu en voyant arriver à la maison un être minuscule incapable de parler et de se mouvoir ! Autre exemple : lui expliquer que votre amour sera toujours aussi fort n'est pas assez explicite : il peut penser que tout sera comme avant, alors qu'une fois le bébé à la maison, celui-ci aura besoin de beaucoup d'attention, et ce, au détriment de l'aîné. Tout l'art est de rassurer l'enfant avec sincérité, sans faire fi de la réalité.



## ET APRÈS LA NAISSANCE ?

Penser à protéger l'aîné (ou le cadet) en faisant attention à notre propre comportement... Éviter de le blesser inutilement est doublement bénéfique : cela le rassure et limite les souffrances, et, surtout, forge positivement les tout premiers liens fraternels. S'il fait un faux pas : ne le grondez pas, cela risquerait de le conforter dans l'idée que vous ne l'aimez plus, ou moins qu'avant ! Expliquez-lui plutôt qu'un bébé est très fragile et que certains gestes risquent de lui faire mal.

### À la maternité

• La première visite à la maternité doit être centrée sur l'aîné et son nouveau rôle, recommande Roxane Fontaine. Certaines attentions sont tout un symbole. Lorsque Fleur (3 ans) est arrivée à la maternité pour découvrir Nemo, sa maman avait poussé la délicatesse jusqu'à veiller à ce que ce dernier ne soit pas dans ses bras, mais dans son berceau, pour pouvoir accueillir tendrement sa fille.

## LA « LOI DES 5 » selon Roxane Fontaine

1. S'assurer que l'enfant apprenne la nouvelle de ses parents et non de quelqu'un d'autre.
2. Demander à l'enfant d'aider à choisir le prénom du bébé.
3. Rendre visite, si possible, à des amis qui ont des nouveau-nés.
4. Faire sentir à l'enfant les coups de pied du bébé dans le ventre.
5. Montrer à l'enfant des photos de lui bébé et lui parler de sa naissance.

## ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS...

Les émotions (jalousie, colère, irritation, agacement...) sont indépendantes de la volonté de l'enfant. Tout comme l'adulte, il n'est pas maître de ce qu'il ressent. D'autant plus, vu le contexte, qu'être jaloux ou en colère est tout à fait légitime. Il n'y a donc pas à lui reprocher de ressentir ce qu'il ressent, mais plutôt à l'aider à verbaliser : *Tu es jaloux de ta petite sœur car tu trouves qu'elle prend trop de place ? ; Tu ressens de la colère parce que tout le monde ne parle que de ton petit frère ?... Car le laisser exprimer son désarroi - sans le juger, mais sans le plaindre non plus - est le meilleur moyen d'apaiser sa colère contre cet « intrus », explique Roxane Fontaine.*

### ... mais interdire le passage à l'acte !

Le passage à l'acte (pousser, renverser, pincer, mordre...) est, quant à lui, inacceptable. Car si l'on n'est pas maître de ses émotions, on doit l'être de ses actions ! Il est important que les limites soient claires et que vous veilliez à les faire respecter. Tout comme il est important de ne pas céder au chantage de votre enfant s'il fait un caprice dès que vous câlinez votre bébé. Car *s'il réalise que lorsqu'il s'interpose, il sépare ses parents du bébé... alors il continuera*, souligne Roxane Fontaine.



Psychologue de formation, Roxane Fontaine est aussi journaliste pour le magazine *PsychoEnfants*. Dans son livre *Finie la jalousie entre frères et sœurs !*, elle aborde la fratrie de manière amusante, en consacrant des tests à destination des lecteurs pour savoir quelle sorte de parents ils sont ! Cette manière légère d'impliquer les parents dans la lecture de son ouvrage ne l'empêche pas par ailleurs de rappeler l'importance du cadre et des limites et de ne pas tomber dans la victimisation de l'aîné (ou du cadet).

*Finie la jalousie entre frères et sœurs !*, de Roxane Fontaine. 9,95€, First Éditions.



### À la maison

- Il est important d'expliquer à l'aîné qu'un bébé prend beaucoup de temps, parce qu'il ne sait pas se débrouiller tout seul, qu'il a besoin de sa maman pour manger, mais aussi pour dormir...
- Penser à garder, chaque jour, un moment d'intimité avec l'aîné sans la présence du bébé. Il doit avoir son moment, son temps de lecture, son activité avec papa, maman, souligne Roxane Fontaine. Pour rassurer, les mots ne suffisent pas : il faut des preuves !
- Veiller à ne pas trop bousculer les rituels, car il est important que le monde qui l'entoure reste prévisible et sûr. À ce titre, Dana Castro recommande de laisser, au moins au tout début, sa chambre intacte et, s'il doit changer de lit, de le faire plusieurs semaines avant la naissance.
- Lui montrer tous les avantages à être grand (ne plus faire la sieste, faire des activités avec les parents comme aller au cinéma, manger des glaces...), tout en acceptant qu'il ait besoin, temporairement, de régresser. Il peut, lui aussi, prendre un biberon par exemple, mais précisez-lui que c'est comme jouer à être un bébé et que le jeu ne durera pas...
- Lui octroyer de nouveaux privilèges qui lui donneront l'envie d'être grand : se coucher plus tard que d'habitude, choisir ses vêtements, décider du menu du vendredi soir, aller au cinéma...
- Le faire participer aux soins du bébé : choisir la grenouillère, donner le biberon, mettre de la crème, pousser le landau...

## PAUSE RÉCRÉATION !



Avec Isabelle Filliozat, fondatrice de l'Eirem (École des intelligences relationnelle et émotionnelle), Nathan a imaginé « Les Cahiers Filliozat » : des cahiers d'activités d'une grande intelligence à destination des enfants. Voici un extrait du dernier opus sur la fratrie. Une réussite !

*Les Cahiers Filliozat - Frères et sœurs*, Nathan, 12,90€. À partir de 5 ans.

Quand tu es en conflit avec ton frère ou ta sœur, ça veut dire que vous n'arrivez pas à trouver un accord : vous voulez tous les deux gagner. Flora et Thomas veulent tous les deux faire de la balançoire. Que faire ?

Voilà plusieurs idées pour résoudre leur conflit. Colle une gommette ampoule sur les idées qui te semblent les meilleures.

Thomas sur la balançoire, Flora fait autre chose.



Tous les deux font ensemble autre chose.



Papa confisque la balançoire.



On joue ensemble. L'un pousse l'autre puis on échange.



L'un chante trois chansons pendant que l'autre se balance, puis on inverse.



L'un peut faire tomber l'autre de la balançoire et la prendre.



Super Mario apparaît et installe une seconde balançoire.



On demande ensemble aux parents d'aller au parc, là où il y a plusieurs balançoires.



# À l'origine DES DISPUTES

ANNE-LAURE TROUBLÉ

## LE RESPECT DES LIMITES

Il s'agit pour l'enfant, en réponse au besoin d'intégrité de tout être humain, d'apprendre à *protéger ses propres limites de manière saine et [de] respecter celles des autres*, que ce soit sur un plan physique, psychologique ou... matériel ! Rosa, 3 ans 1/2, pose sa poupée par terre. Maria, sa petite sœur de 2 ans, en profite pour la prendre. Rosa se met alors à hurler et veut la lui arracher. Gronder Rosa va-t-il lui apprendre quoi que ce soit ? C'est peu probable... En revanche, lui montrer comment poser des limites en les exprimant clairement à sa sœur – *Maria, je n'ai pas fini de jouer avec ma poupée !* –, lui donner l'idée de se déplacer avec son jouet loin de sa sœur, lui apprendre à trouver des solutions gagnant-gagnant – *je te prêterai ma poupée après le bain* – ou lui expliquer qu'elle peut demander de l'aide lui permettra de se comporter différemment la prochaine fois (ne rêvons pas : il faudra sans doute le lui réexpliquer plusieurs fois !).

Pour prévenir les disputes liées au respect de soi et des autres, Elizabeth Crary préconise par ailleurs de distinguer les jouets qui appartiennent à tout le monde de ceux qui sont à soi et d'instituer des règles familiales, telles que :

- On s'arrête quand quelqu'un dit « stop ».
- On frappe avant d'entrer dans la chambre de quelqu'un.
- On demande la permission avant d'emprunter quelque chose.
- Chacun est responsable de ce que fait son corps, exprès ou non (Pierre donne « malencontreusement » un coup de pied dans la tour de sa sœur...).

## LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

Parmi les besoins de l'être humain, l'un des plus puissants est celui d'appartenir à un groupe, gage (inconscient) de sa survie sur terre. Pour les enfants, ce groupe est celui de la famille, et la preuve qu'ils appartiennent bien à cette famille est l'attention qu'on leur porte. *S'ils ne parviennent pas à capter cette attention, ils en déduisent, hélas, qu'ils n'ont pas leur place parmi les autres, qu'ils ne font pas partie du groupe familial*, souligne Elizabeth Crary.

Un besoin souvent mis à mal à l'arrivée d'un frère ou d'une sœur, quand l'attention parentale se déplace vers le nouveau-né. Elle cite comme exemple l'histoire de Thomas, 2 ans et demi, qui asticote son petit frère jusqu'à ce que ce dernier se mette à pleurer et que sa mère intervienne. Ici, point de malveillance, mais plutôt le besoin que sa mère tourne son attention vers lui, même si c'est pour le punir ! Quelle réaction doit avoir sa maman ? Le punir va-t-il combler son besoin et le dissuader de recommencer ? Il sera plus efficace d'expliquer à Thomas, d'une part, que son besoin d'attention est normal et naturel et, d'autre part, de lui apprendre les moyens d'obtenir de l'attention de manière appropriée... Par exemple en lui confiant des tâches de grand que le petit ne peut pas faire. Appartenir à la communauté, c'est aussi lui être utile !

Dans son ouvrage *Arrête d'embêter ton frère, laisse ta sœur tranquille !*, l'Américaine Elizabeth Crary nous emmène dans un fabuleux voyage à travers la psychologie de l'enfant. Elle nous explique, avec une grande clarté, ce qui se joue lors des conflits au sein des fratries et comment les désamorcer. Pragmatique et passionnant.

Si jalousie et rivalité sont les raisons les plus souvent invoquées comme causes des disputes, c'est dans les étapes de développement des enfants qu'il faut plutôt se tourner, explique Elizabeth Crary : *À chaque stade de sa croissance, l'enfant a des besoins spécifiques [...]. Lorsqu'il a acquis ce dont il a besoin à son stade de développement, les altercations diminuent naturellement*. Ainsi, plus les parents sauront identifier ces besoins à satisfaire, plus ils pourront apporter une réponse adéquate en cas de dispute. Logique !

### Elizabeth Crary distingue 4 grands besoins :

- Se sentir appartenir.
- Établir des limites personnelles.
- Gérer ses émotions.
- Savoir résoudre les conflits.

Des aptitudes relationnelles et sociales qui leur permettront, également, de bien s'entendre avec les autres et qui leur serviront toute leur vie...

## « TELLING ISN'T TATTLING »

De manière très juste, Elizabeth Crary précise la différence qu'il y a entre « dire » et « rapporter », se référant au livre *Telling Isn't Tattling*, de Kathryn M. Hammerseng (en français : « Dire n'est pas rapporter »). Dans le premier cas, l'enfant demande de l'aide (pour qu'on le protège s'il se sent apeuré ou en danger, lui ou ses affaires, ou pour protéger quelqu'un d'autre). Dans le second cas, il dénonce (pour attirer l'attention, dénigrer un autre enfant ou, plus subtil, pour demander de l'aide sans avoir essayé de régler lui-même le problème...).



Et... surtout leur enseigner des techniques pour les gérer :

- Apprendre à les exprimer oralement (*Je suis très en colère*).
- Apprendre à se calmer avant de réagir (en faisant autre chose, en respirant, en comptant jusqu'à 100...).
- Apprendre à trouver des alternatives (pour Martin : échanger son vaisseau contre le camion ; pour Jean-Marc : appeler un copain pour se changer les idées ; pour Camille : faire un gâteau avec papa ; pour Marie : parler de sa journée avec son grand-père...).

## LA RÉOLUTION DES PROBLÈMES

Face à un désaccord, plusieurs alternatives sont possibles – se changer soi (*tant pis pour ce camion, je vais jouer à autre chose*) ou changer l'autre –, qu'Elizabeth Crary nomme le « pouvoir personnel » et le « pouvoir positionnel ».

Ce dernier revêt 3 facettes :

- La **coercition physique** ou hiérarchique (*Il me faut ce camion, je vais l'arracher des mains de mon frère*) : à bannir !
- La **manipulation** (*S'il te plaît, pour me faire plaisir et faire plaisir à maman*) : lui préférer la persuasion (*S'il te plaît, je ferai très attention !*).
- La **coopération**, dont le but est de trouver une solution qui convienne aux différentes parties (*On joue tous les deux ensemble ?*) : une compétence à leur inculquer, qui leur servira chaque jour de leur vie, que ce soit personnellement ou professionnellement.

## LA GESTION DES ÉMOTIONS

Martin est envieux parce que son frère a un camion et il l'exprime en le frappant ; Jean-Marc, déçu de ne pas aller camper avec son frère, lui cache sa lampe de poche ; Camille s'ennuie et embête son frère ; Marie, stressée par sa journée à l'école, se défoule sur sa sœur... Envie, frustration, ennui, stress... Les émotions enrichissent la vie mais la rendent aussi plus compliquée quand on a des enfants, nous rappelle Elizabeth Crary !

S'il est nécessaire d'apprendre à les nommer et, donc, à enseigner à nos enfants le vocabulaire adéquat (et ses gradations : *je suis embêté, énervé, furieux...*), il est tout aussi important de leur expliquer que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises (elles sont des informations), qu'elles changent et s'apaisent avec le temps et qu'il faut *connaître la différence entre émotion et action pour ne plus passer à l'acte trop rapidement dès qu'ils éprouvent quelque chose*.

## LE MIMÉTISME

Notre comportement a un impact sur nos enfants beaucoup plus important que ce que l'on imagine : ils sont aussi sensibles à nos paroles (sinon plus !) qu'à nos actes. Par mimétisme et tout à fait inconsciemment, ils s'imprègnent de nos réactions et les reproduisent. C'est pour cette raison qu'il est important d'éviter, autant que faire se peut, de se disputer devant ses enfants et que mieux vaut régler ses différends dans l'intimité.



## ÉDUCATRICE PARENTALE

Auteure de plus d'une soixantaine de livres et d'articles sur la parentalité, Elizabeth Crary est ce que l'on appelle aux USA une « éducatrice parentale ». Elle enseigne au sein de ses ateliers le fonctionnement des enfants et la manière d'interagir avec eux. Créative et inspirée, elle propose aux parents, aux enseignants et à tous ceux qui travaillent avec des enfants des outils innovants en matière d'éducation, comme sa méthode star, à découvrir dans son livre. Mère de deux grands enfants, elle vit à Seattle avec son mari.

*Arrête d'embêter ton frère, laisse ta sœur tranquille*, d'Elizabeth Crary, 12€, JC Lattès.

# Les disputes : UNE OPPORTUNITÉ !

ANNE-LAURE TROUBLÉ



« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité ; un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté ». Les conflits entre frères et sœurs sont souvent source d'épuisement et de déception pour les parents. Et si, comme le disait Winston Churchill, nous décidions de voir dans cette difficulté une opportunité : celle de développer chez nos enfants en âge de s'exprimer leur faculté à trouver des solutions par eux-mêmes ?

## COMMENT FAIRE DES CONFLITS UN ENSEIGNEMENT ?

- Lors d'une dispute, la 1<sup>re</sup> étape est de réunir les enfants et de leur apprendre à **décoder le besoin qui se cache derrière leurs comportements**. Passer du niveau des émotions à celui des besoins leur permet à la fois de comprendre ce qui se passe en eux mais également chez l'autre.
- Attention à **ne pas tomber dans le piège de chercher à savoir qui a commencé**. Probablement les deux. Ou alors l'un s'est vengé de l'attitude de l'autre qui, hier, a commencé... Changer de rôle entre victime et agresseur est un art qu'ils manient à la perfection !
- Une fois ce décodage effectué, il est ensuite possible de leur demander de **réfléchir à une (ou des) solution(s)**. Il est important de ne pas arriver avec des solutions toutes faites : les idées apportées par les enfants pour résoudre les conflits sont souvent surprenantes de par leur créativité et leur maturité. Il est magique de voir comment, en l'espace de quelques minutes, ils passent des cris et des pleurs aux solutions : quand on leur en donne l'occasion en les interrogeant et en se retenant de les conseiller, **les enfants sont tout à fait capables de trouver des solutions par eux-mêmes**.

- Les disputes, inévitables, ne sont plus alors vécues par les parents comme des échecs mais comme autant d'occasions pour que leurs enfants grandissent, apprennent à se connaître, développent leurs compétences relationnelles et leur empathie et découvrent l'importance de communiquer.
- La plus grande difficulté, pour les parents, est **de trouver en eux-mêmes l'énergie suffisante pour dénouer le drame plutôt que de s'emporter et de crier à leur tour** car cela demande d'être disponible. Entre la casserole prête à déborder et le bain du petit dernier à surveiller, ce n'est pas toujours simple. Le mieux sera alors de séparer les enfants, sans prendre parti, et de décaler dans le temps la phase décodage.

## QUE FAIRE QUAND LES DISPUTES S'ENCHAÎNENT ?

Il est important, comme le dit Nina Bataille (coach et conférencière), de « nettoyer » régulièrement les disputes entre les enfants. Quand celles-ci deviennent trop fréquentes ou plus violentes que d'habitude, il convient de prendre du recul. Un nettoyage de printemps s'impose ! Comment ? En réunissant sa tribu pour un conseil de famille afin de chercher des solutions tous ensemble. Chacun à son tour propose une ou des idées, plus ou moins farfelues (pas de critiques, surtout !), puis l'on se met tous d'accord. Un véritable accord, les yeux dans les yeux, que l'on s'engage à respecter.



## FAUT-IL RÉAGIR À CHAQUE DISPUTE ?

- Faut-il intervenir systématiquement, au risque d'être sans cesse pris-e à partie par des enfants avides d'attention, ou les laisser gérer eux-mêmes leur dispute, quitte à risquer l'engrenage ? Faut-il condamner l'un et consoler l'autre ou les gronder tous les deux ? Savoir comment réagir est loin d'être inné !
- Se chamailler est parfois un moyen d'attirer l'attention du parent : si ce dernier « tombe dans le piège » à chaque fois, la situation risque de se répéter sans fin... Un remède magique ? Formuler à haute voix leur besoin d'attention, tout en leur expliquant en une phrase (pas la peine de s'appesantir) que pour le moment vous n'êtes pas disponible, puis fermer vos écouteurs : *Je sais que vous aimeriez que je m'occupe de vous mais je suis en train de préparer le dîner. Je serai disponible dans 20 minutes.*
- Si la dispute tourne au drame, les enfants ont vraisemblablement besoin d'un médiateur pour les aider à désescalader la situation : votre présence est nécessaire.



## LES JEUX COOPÉRATIFS

Une bonne idée pour stimuler l'entraide dans la fratrie ? Les jeux coopératifs ! Retrouvez sur Oxybul éveil et jeux plus d'une vingtaine de jeux de coopération pour tous les âges !  
**Oxybul.com**

## RECHARGER SES BATTERIES

Le métier de parent exige une quantité non négligeable de calme, de patience et de maîtrise de soi. D'autant plus que l'apprentissage sera long : il faudra répéter encore et encore, tel un perroquet... Quand vous sentirez que votre patience est aussi grosse qu'une tête d'épingle, l'idéal serait de vous ressourcer. Comment ? En pratiquant l'activité qui recharge vos batteries : prendre une soirée rien que pour vous, un bain aux bougies, la position du poirier... peu importe. Ce qui compte est de s'autoriser, pendant un temps donné, à penser uniquement à soi en s'accordant le droit de faire exactement ce dont on a envie. Se montrer égoïste est l'envers de votre générosité. Nos réserves ne sont pas inépuisables...

# CHINE : de l'enfant unique à la fratrie ?

KIM ALLOUCHE



Ils ont un peu moins de 30 ans, viennent de se marier et accueilleront bientôt leur premier enfant. Un schéma très classique, si ce n'est ce mot : « premier », qui pour eux est une véritable révolution, car les Chinois ont désormais le droit d'élever des fratries ! La fin de la politique de l'enfant unique bouscule les codes, les envies, et attise les appréhensions de ces nouveaux parents qui, pour une très grande majorité, ont eux-mêmes été élevés seuls.

## DE LA RÉGULATION DES NAISSANCES...

Pour éviter la surpopulation, la Chine met en place, de 1979 à 2015, la politique de l'enfant unique. Un contrôle des naissances draconien : le régime force parfois les avortements et les stérilisations. En 2013, le ministère de la Santé chinois avance le nombre de 336 millions d'avortements pratiqués depuis le début des années 70, assorti de 196 millions de stérilisations. Il en résulte une baisse drastique des naissances dans les années 80 et un gros décalage numérique entre les hommes et les femmes : les familles chinoises préfèrent avoir un garçon plutôt qu'une fille, car cette dernière, au jour de son mariage, perd toute obligation envers ses parents, et notamment celle de subvenir à leurs besoins...

## ... À LA FRATRIE

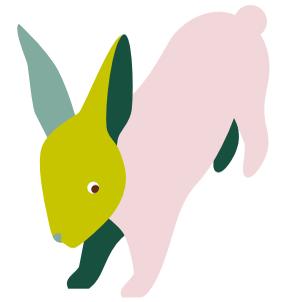
En 2015, la Chine assouplit sa politique et permet officiellement aux familles d'avoir deux enfants. Aujourd'hui, il est question de mesures sociales incitatives à l'accroissement des naissances.

## UNE ÉVOLUTION COMPLIQUÉE

La vie est chère, en Chine (notamment les logements), et particulièrement dans les grandes villes. Pas simple donc de loger plus d'un enfant, d'autant que la plupart des Chinois vivent à 3 générations sous le même toit !, explique Ruoxi Zhang. La jeune femme, de retour à Shanghai après des études aux États-Unis, vient de se marier et commence à songer à la maternité.

Comme en Europe, les jeunes parents doivent aussi faire face au manque de temps : « traditionnellement, ce sont les grands-parents qui s'occupent des petits-enfants, mais les choses changent et la 3<sup>e</sup> génération n'est plus aussi volontaire. Mes parents, par exemple, ont l'intention de voyager et de profiter de leur retraite. Or trouver une bonne nourrice est difficile et coûteux, cela ne facilite pas les choses... ».

## UN NOUVEAU MODÈLE



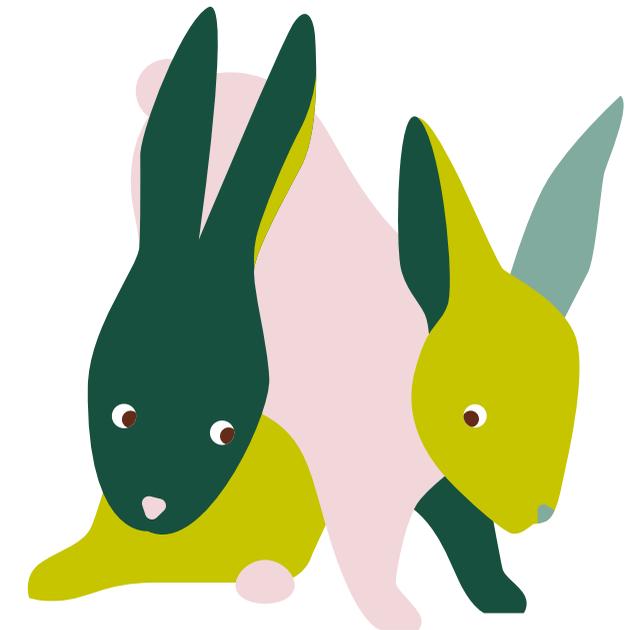
J'aurais aimé avoir un frère ou une sœur et j'aimerais offrir cette chance à mes enfants, avoue Ruoxi. Ils apprendraient à partager, à se rapprocher plus que des cousins et à s'entraider, en particulier face aux difficultés de la vie. C'est en tout cas ce que m'ont raconté mes parents – une génération élevée avec des frères et sœurs, entre 3 et 5 généralement. Ils nous assurent que c'est très bénéfique pour les enfants d'avoir une fratrie, alors que longtemps, l'État nous a vanté le modèle de la famille triangulaire. L'idée d'avoir plusieurs enfants ne va donc pas de soi. C'est pourquoi les lieux dédiés à l'aide à la parentalité se mul-

tiplient chaque année en Chine. L'industrie mère-enfant dans son ensemble est en train d'émerger. Les parents sont très désireux de trouver des experts et des connaissances professionnelles, explique Ruoxi. Et avec cette émergence, de nouvelles questions se posent aux parents : comment accorder du temps à chaque enfant ? Comment valoriser les talents de chacun ? Comment concilier fratrie et travail ?... Des questions bien communes pour le reste du monde et auxquelles il leur faudra immanquablement répondre dans les années à venir.

À suivre...

Par ailleurs, cela pourrait bien mettre des bâtons dans les roues des jeunes femmes sur le marché de l'emploi. Les employeurs, qui jusqu'à présent pouvaient s'attendre à une seule grossesse par employée, sont désormais plus méfiants quand il s'agit d'embaucher de futures mères de fratries. Une enquête réalisée par le site de recherche d'emploi 51job.com a ainsi révélé que 75 % des entreprises étaient plus réticentes à embaucher des femmes après l'entrée en vigueur de la politique des deux enfants.

Enfin, la culture de l'excellence impose beaucoup de pression aux jeunes parents, ajoute Ruoxi : L'éducation et les activités extrascolaires sont incontournables dans l'éducation chinoise. La population étant si nombreuse, nous devons saisir toutes les opportunités de nous distinguer et d'être compétitifs. Tous les parents veulent offrir le meilleur à leurs enfants et le meilleur coûte extrêmement cher.





# Des villages POUR LES FRATRIES

ANNE-LAURE TROUBLÉ

**S**ixième d'une fratrie de 9 enfants. Hermann Gmeiner naît en 1919 en Autriche et perd sa mère à l'âge de 5 ans. Sa sœur aînée, Elsa, prend alors en charge ses frères et sœurs. Au sortir de la Seconde Guerre mondiale, Hermann, étudiant en médecine, décide de suivre la voie tracée par sa sœur afin de recueillir des enfants orphelins sans séparer les fratries : le 1<sup>er</sup> Village d'enfants SOS voit le jour en 1949 en Autriche. Aujourd'hui, l'association SOS Villages d'enfants international compte 572 villages à travers le monde (dont 17 en France) et accueille plus de 89 000 enfants et jeunes. Une leçon d'humanité que nous raconte Isabelle Moret, directrice générale de SOS Villages d'enfants France. [Sosve.org](http://Sosve.org)

## Pourquoi est-ce si important de ne pas séparer les fratries ?

Les enfants que nous prenons en charge ont déjà vécu un traumatisme de séparation en étant éloignés de leurs parents. Les séparer de leurs frères et sœurs serait leur faire subir un nouveau traumatisme. La fratrie est ce qu'il leur reste de famille : un lien fort entre leur passé (leurs frères et sœurs sont les seuls avec qui ils ont des souvenirs communs), leur présent et leur futur. C'est un socle sur lequel se poursuivra leur histoire commune.

## D'où viennent les enfants ?

Fort heureusement, il y a très peu d'orphelins en France : la majorité des enfants ont encore leur père et/ou mère, mais sont séparés de ces derniers dans leur intérêt, à la suite de carences éducatives avérées (en 2017, on comptait environ 150 000 enfants placés en France). Cette décision est prise par un juge. Les enfants sont alors confiés au service départemental de l'Aide sociale à l'enfance (ASE), qui a plusieurs choix. Les enfants vont soit en maisons d'enfants où ils sont regroupés par âge (les bébés vont en pouponnières), soit en familles d'accueil (mais les candidatures sont de plus en plus rares), soit chez nous (le seul endroit où ils ne seront pas séparés de leurs frères et sœurs).

## N'y a-t-il pas des cas où il serait préférable de séparer les fratries ?

Maintenir les fratries ensemble n'est pas un dogme, en effet. Avant de décider, nous regardons comment se vivait et se vit la fratrie. Il peut, hélas, s'avérer exceptionnellement judicieux de ne pas chercher à rapprocher frères et sœurs lorsque ce lien a été altéré avant le placement au point de devenir nocif. Nous assistons d'ailleurs les services de l'Aide sociale à l'enfance sur ce sujet précis dont nous sommes devenus experts et veillons toujours en cela à l'intérêt de chaque enfant.

## Comment sont organisés les villages d'enfants SOS ?

Ce sont des maisons classiques (avec 4-5 chambres, 1 cuisine, 1 salon...), regroupées ensemble, que nous avons achetées ou que nous faisons construire. Il y a en moyenne 10 maisons par Village d'enfants SOS. Quand la fratrie compte plus de 6 enfants, nous répartissons ceux-ci dans 2 maisons mitoyennes ; quand elle est moins nombreuse, elle habite sous le même toit que d'autres fratries.

## Qui s'occupe des enfants ?

Des éducatrices familiales, que nous appelons des « mères SOS » (ou des « pères SOS » : nous avons recruté notre 1<sup>er</sup> « père » en 2018 !). Elles restent 24h/24 avec les enfants, avec 1 semaine de repos par mois - c'est alors une aide familiale qui prend le relais. Les mères SOS se comportent comme se comporterait une maman : elles consolent un chagrin, aident aux devoirs (les fratries sont scolarisées dans les écoles du quartier), préparent les repas, lisent l'histoire du soir, inscrivent les enfants au judo, à la danse, achètent leurs vêtements, organisent les vacances... Chaque mois, un budget leur est attribué pour gérer les dépenses de la vie courante.



© K. ILEVSKA

## Quel est le profil de ces mères SOS ?

Ce qui est sûr, c'est qu'être mère SOS n'est pas un métier ordinaire ! L'imbrication vie privée-vie professionnelle est très forte. On ne choisit pas cela juste pour trouver un travail : c'est avant tout un engagement sur une certaine durée (en moyenne 7-8 ans), que l'on fait pour les autres. D'ailleurs le recrutement est long et difficile, avec 2 semaines de période d'observation dans un village d'enfants SOS, entrecoupées d'un certain temps pour que les personnes mesurent bien ce que cela représente. Du reste, avec les 3 nouveaux Villages ouverts cette année, un autre prévu pour 2019 et les départs à la retraite à venir, nous sommes en recherche active !

## Quelle est leur histoire ?

La majorité des mères SOS ont déjà eu une « première » vie avec leurs propres enfants devenus grands. Elles cherchent alors à donner un nouveau sens à leur parcours. D'autres sont plus jeunes et n'ont jamais été mères. D'autres, enfin, ont des enfants mineurs et un conjoint qui vit avec elles dans les villages d'enfants SOS.

## Quelle sorte de liens se tissent entre les enfants et les mères SOS ?

Les enfants placés ont encore leurs parents, qu'ils voient ponctuellement, selon un rythme décidé par le juge. Il n'est donc pas question pour les mères SOS de prendre leur place. Mais cela n'empêche pas que des liens forts se tissent entre eux. Les enfants reviennent souvent, quelques mois, voire quelques années plus tard, à l'occasion d'un anniversaire, d'un événement festif ou quand ils sont devenus parents à leur tour. Leurs racines sont en partie ancrées dans la maison, dans le village où ils ont vécu avec leur mère SOS. Et ces liens perdurent lorsque les mères SOS partent à la retraite. Notre doyenne, Thérèse Gardères, maman SOS de 1972 à 2008, aime à dire qu'elle a 15 enfants, 33 petits-enfants et 14 arrière-petits-enfants !

## Que deviennent les enfants quand ils grandissent ?

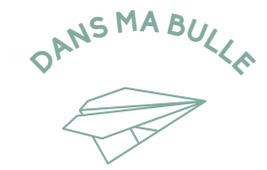
La loi prévoit un encadrement jusqu'à leurs 18 ans. Ensuite, s'ils veulent rester avec leur mère SOS, ils doivent demander un « Contrat jeune majeur » auprès du département. Nous nous battons tous les jours pour les aider, mais ce contrat est de plus en plus difficile à obtenir, faute de moyens. Ce qui ne nous empêche pas de continuer à les accompagner : matériellement, en finançant leurs études (beaucoup choisissent des métiers tournés vers les autres : infirmier-ière, éducateur-trice, aide-soignant-e...), leur permis de conduire, leur logement... mais moralement aussi, en les accueillant temporairement quand ils en ont besoin.

## TÉMOIGNAGE

Pierre (30 ans) fait partie des 10 000 soldats mobilisés par l'opération « Sentinelle ». Son régiment d'infanterie est basé à Clermont-Ferrand, mais lui a choisi de vivre à Calais, là où se trouve le village d'enfants SOS où il a grandi avec ses 4 frères et sœurs, auprès de sa mère SOS. *Nous lui devons tout : elle nous a fait grandir humainement et socialement. Les relations que nous avons eues avec elle sont celles que nous aurions pu avoir avec une vraie mère. Lors de son divorce (un événement particulièrement difficile pour lui), c'est vers sa mère SOS qu'il s'est tourné. Et c'est encore elle qui l'a encouragé quand il s'est engagé dans l'armée : Elle m'a immédiatement soutenu et, si elle a peur pour moi, elle ne me le dit pas.*

## DONS

Pour mener son action, SOS Villages d'Enfants France a recours à la générosité publique. Les dons privés représentent la moitié de l'ensemble de ses financements, et certaines marques pour enfants y contribuent. Ainsi, depuis 2017, Jacadi a mis en place des opérations de minidon en caisse (les clients peuvent arrondir leurs achats à l'euro supérieur s'ils le souhaitent) dans ses magasins au profit de SOS Villages d'Enfants et a récolté ainsi plus de 80 000 € !



## VOS ASTUCES quand vos enfants se disputent ?

# TÉMOIGNAGES



### CLÉMENCE

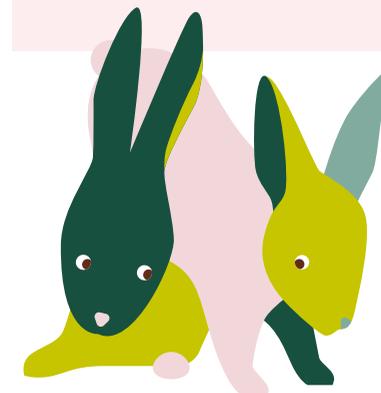
« Je leur demande d'aller dans leurs chambres se calmer, avant de reprendre le dialogue avec chacun d'entre eux, puis avec les deux ensemble. »  
**Clémence d'Andigné, maman de Louis (7 ans) et de Victoire (5 ans).**

### CATHY

« J'essaie au maximum de les laisser résoudre leur conflit seuls. Si ce dernier est trop important, j'écoute les arguments de chacun et nous essayons de trouver une solution ensemble. »  
**Cathy Huvelle, maman de Yann (7 ans) et de Simon (5 ans).**

### CAMILLE

« Je les laisse se disputer ! Et après seulement, lorsque la pression est redescendue, je les entends individuellement... et la version est toujours la même ! Brune : "C'est Germain qui a commencé" ; Germain : "C'est Brune qui a commencé" ! »  
**Camille Liagre, maman de Brune (7 ans), de Germain (5 ans), et d'Hortense (2 ans).**





### MARINA

« Lorsque les enfants se disputent, nous commençons par faire redescendre tranquillement la pression en leur demandant de nous expliquer ce qui a provoqué le conflit, puis nous leur demandons quelles solutions ils envisagent pour continuer à jouer plus sereinement. Bien sûr, parfois, c'est nous qui trouvons l'issue, par exemple en attribuant tel jouet à l'un et tel jouet à l'autre, et en proposant une rotation par la suite, dans le cas d'un conflit autour d'un objet. »  
**Marina, maman de deux enfants (6 ans et demi et 4 ans).**

### MARION

« Je les sépare et leur interdit de jouer ensemble ou de se croiser... Juste pour leur prouver qu'ils ne savent pas vivre l'un sans l'autre ! Et donc, que cela ne sert à rien de se disputer et qu'il vaut mieux apprendre à écouter l'autre et essayer de le comprendre. »  
**Marion Heurtier, maman de Marine (6 ans) et de Paul (2 ans).**

### STÉPHANIE

D'abord, je les laisse gérer tout seuls. Quand ça dépasse les limites, je les sépare pour faire redescendre la pression. Ensuite, je leur demande, chacun leur tour, l'objet de la dispute et on trouve ensemble une solution. »  
**Stéphanie Quinteiros, maman de Louanne (9 ans) et de Malone (6 ans).**

### CARINE

« J'essaie de ne pas prendre parti. Je fais comme au tribunal ! Chacun exprime son point de vue, on s'explique et on s'excuse. »  
**Carine Huet, maman de Raphaël (10 ans) et de Samuel (8 ans).**

### ELISA

« Quand mes enfants se disputent, j'essaie de les faire verbaliser : chacun dit à l'autre ce qui l'a blessé ou ce qu'il lui reproche. On essaie de travailler sur l'expression des émotions, même si c'est parfois difficile car l'émotion est encore trop forte. Ils ont aussi un punching-ball gonflable sur lequel ils ont le droit d'évacuer leur colère ! Et puis, on a beaucoup utilisé les Sylvania Families pour mettre en scène leurs disputes. »  
**Elisa Desdouets, maman d'Aksel (7 ans) et de Melyne (5 ans).**

### HANNA

« J'attends de voir s'ils peuvent régler le conflit seuls en les observant, et j'interviens s'ils en viennent aux mains ! Si je vois que la dispute provient de la fatigue, je peux leur proposer de lire un livre ensemble. Si elle résulte de l'énerverment, ils ont peut-être besoin de sortir... »  
**Hanna Baribaud, maman de Samuel (7 ans) et de Gabriel (3 ans).**

### ANNE

« J'essaie surtout de garder mon calme et de rester sereine ! Si on crie plus fort pour reprendre le dessus, c'est pire. De temps en temps, je tente le chuchotement et, là, les cris s'arrêtent et les enfants se concentrent pour écouter ! Ensuite, ce qui fonctionne, c'est la séparation physique. Quand tout le monde est calme, on revient sur la situation : les enfants expriment leur ressenti et chacun se demande ce qu'il aurait pu faire pour éviter la situation. »  
**Anne Chebaut, maman d'Alexandre (8 ans) et d'Éléonore (6 ans).**

DANS MA BULLE

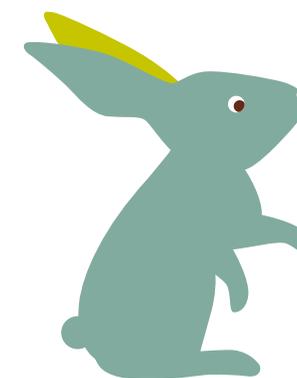


### SYLVIE

« Je privilégie le dialogue en essayant de comprendre la raison de leur dispute, en écoutant leurs points de vue respectifs, avant de les reformuler et de leur demander quelles seraient leurs solutions. Ou de proposer moi-même des alternatives. Je peux aussi les laisser se disputer (pas jusqu'au débordement) ou alors intervenir pour leur dire qu'ils ont le droit de ne pas être d'accord mais qu'ils doivent se respecter. »  
**Sylvie Araujo, maman de deux enfants (5 ans et 2 ans).**

### NATHALIE

« Pour éviter les escalades de ton entre eux, nous essayons de couper court dès le premier haussement de voix de l'un ou l'autre. Si cela ne fonctionne pas, on isole celui qui est en train d'embêter l'autre. Se retrouver seul le remet généralement très vite de meilleure humeur... »  
**Nathalie Gentile Martin, maman de Sacha (10 ans) et de Louisa (7 ans).**



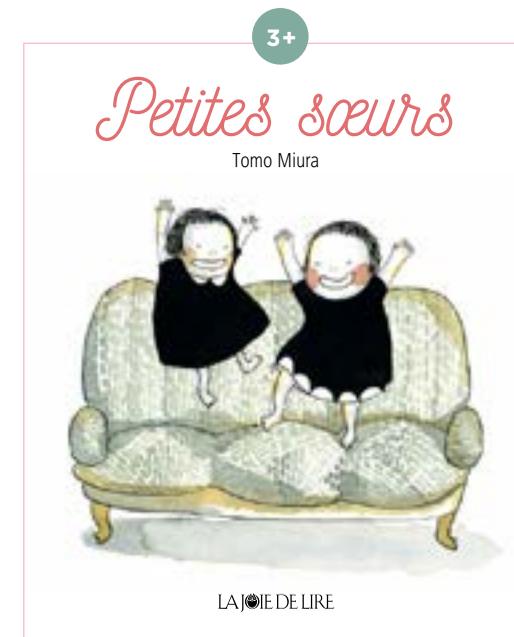
# LIRE



## LIVRES... sur la fratrie !

Merci à Patricia Matsakis, libraire à Montauban et passionnée de littérature jeunesse, qui a sélectionné, depuis sa librairie Le Bateau Livre, albums et romans pépites pour aborder le thème de la fratrie avec vos enfants.

Bonne lecture en famille !



### « PETITES SŒURS »

Pour une petite fille unique et joyeuse, c'est une sacrée aventure que de rêver à ce que serait sa vie avec une sœur, ou peut-être deux ou même plus ! Ce serait si bon de partager les gâteaux de maman et les jeux, mais aussi les bêtises... Mais voilà, ce n'est que son imagination et, l'avantage, c'est qu'elle n'a pas besoin de partager sa maman. Une histoire tendre et drôle qui trouve dans chaque situation rêvée, ou vécue, des avantages. De Tomo Miura, éd. La Joie de lire, 10,90€.



### « LE BÉBÉ S'APPELLE REPARS »

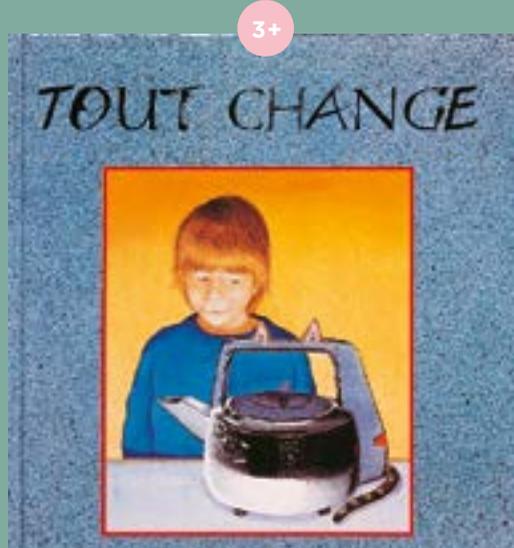
Une petite fille attend une nouvelle géniale, alors bien sûr son imagination s'emballe : serait-ce un voyage à Disneyland, ou à cheval ? Pas du tout. Maman a un bébé dans son ventre et en plus, il prend toute la place avant même de naître... Heureusement, elle ne tarde pas à comprendre que les cœurs de papa et de maman sont très élastiques pour l'aimer toujours. Un album tendre et non sans humour, sur la peur et le sentiment de perte que peuvent ressentir les enfants à l'arrivée d'un bébé.

D'Émilie Chazerand et Isabelle Maroger, Gautier-Languereau, 10,50€.



« UN AMOUR DE PETITE SŒUR »

« Un jour, mes parents m'ont dit que j'allais avoir une petite sœur. C'est drôle, je ne me souvenais pas leur avoir demandé. » C'est Archibald, le héros du très bel album *Mon Amour*, qui, en grand frère dubitatif, nous fait cet aveu... avant d'être totalement conquis !  
D'Astrid Desbordes et Pauline Martin, Albin Michel Jeunesse, 9,90€.



« TOUT CHANGE »

Sorti en 1990, ce livre sur le thème de l'attente que suscite le changement et le mystère qui l'entoure reste incontournable et universel. Le thème de la fratrie y est abordé de manière implicite. Au fil des pages, l'auteur sème des indices qui amènent subtilement à la réflexion et permettent d'appréhender la complexité des sentiments que l'enfant peut éprouver quand la famille s'agrandit.  
D'Anthony Browne, éd. Kaleidoscope, 13,20€.



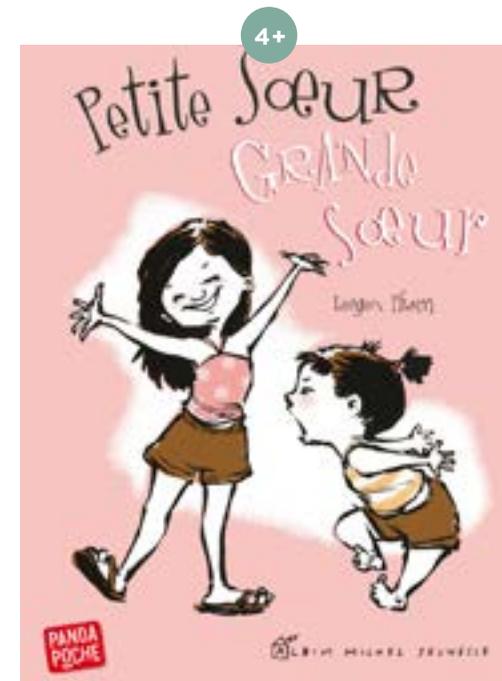
« VOUS ÊTES TOUS MES PRÉFÉRÉS »

Trois petits ours se posent bien des questions. Ainsi, l'un n'a pas de tache sur sa fourrure alors que, peut-être, sa maman préfère les taches ? L'autre est une fille, alors que son papa aime sans doute mieux ses frères... Et le dernier, le plus petit... Ses parents préfèrent sûrement les grands ours ! Quand on est une famille nombreuse, comment trouver sa place ? Un grand classique pour aborder avec les enfants les doutes qu'ils peuvent avoir sur l'amour que leur portent leurs parents.  
De Sam Mc Bratney et Anita Jeram, éd. Pastel, 13,20€.



CONCOURS !

Gagnez sur Insta notre « Bibliothèque Bubble » sur la Fratrie : soit les 11 livres de la sélection ! Les dates sont annoncées dans la bio : à vos agendas !  
@bubblemag\_



« PETITE SŒUR, GRANDE SŒUR »

Ah, que d'histoires entre l'aînée et la cadette ! Dans cette famille, il y a deux sœurs, la grande et la petite. La grande fait toujours tout en premier. La petite passe son temps à essayer de la rattraper ! Un hommage tendre et drôle au lien qui unit, tout au long de leur vie, les grandes sœurs et les petites sœurs.  
De Leuyen Pham, Albin Michel, 10,50€.



« TOUBIEN TOUMAL »

On peut être frères jumeaux et avoir des personnalités très opposées. Dans cette famille, l'un est l'enfant parfait, l'autre, à l'inverse, semble avoir pris tous les défauts. Mais la chute de l'histoire, aussi géniale qu'inattendue, fera voler les apparences en éclats, car la réalité est toujours plus complexe que les idées préconçues !  
De Constance Verluca, Julien Hirsinger et Cathy Karsenty, Gallimard Jeunesse, 10€.



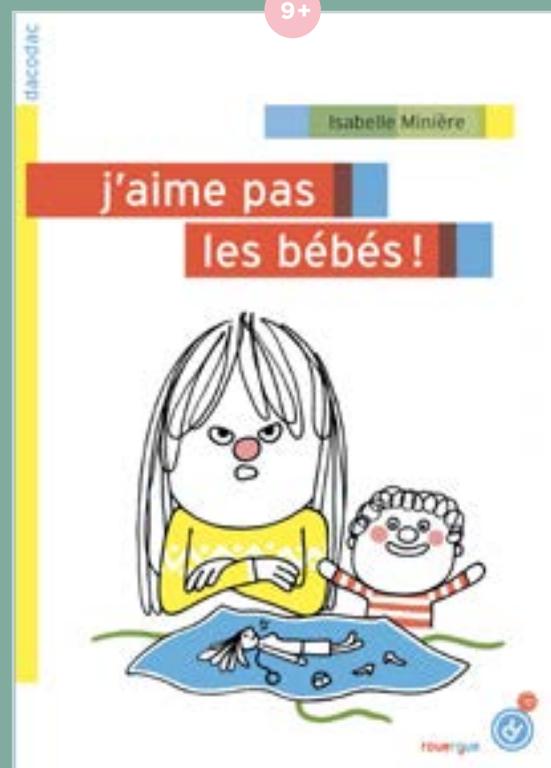
« COMMENT J'AI CHANGÉ MA SŒUR EN HUÎTRE (ET UNE HUÎTRE EN MA SŒUR) »

Germain Serpette a une vie plutôt tranquille. Mais voilà qu'un réveillon va changer radicalement sa vie. Une huître, en fait. Alors qu'il la chipe avec le dégoût d'avalier un animal vivant, elle s'adresse à lui pour lui proposer un échange : il l'épargne, et elle le débarrasse de sa sœur. Que croyez-vous qu'il décide ? Un roman complètement déjanté, et hilarant à souhait. D'Émilie Chazerand et Joëlle Draidemy, éd. Sarbacane, 10,90€.



**CONCOURS !**

Gagnez sur Insta notre « Bibliothèque Bubble » sur la Fratrie : soit les 11 livres de la sélection ! Les dates sont annoncées dans la bio : à vos agendas ! @bubblemag\_



« J'AIME PAS LES BÉBÉS »

Ludivine, elle aime pas les bébés, ni tous les trucs un peu trop « fille », comme les poupées par exemple. Contrairement à son petit frère Colas qui, lui, joue avec en cachette parce que ses parents n'apprécient pas du tout que leur fils aime les poupées... Un roman à la fois drôle et émouvant sur les stéréotypes de genre, qui plaira à toutes les petites filles qui préfèrent le bleu au rose, et à tous les petits garçons qui aiment jouer à la poupée... D'Isabelle Minière, éd. du Rouergue, 7€.



« UNE FAMILLE AUX PETITS OIGNONS »

Pratique : les histoires de la famille Jean-Quelque-Chose, ces chroniques d'une vie pas ordinaire, où l'on se chamaille dur mais où l'on ne s'ennuie à aucun moment, ont été regroupées en deux tomes. Une belle occasion de découvrir cette tribu de six garçons où il n'est pas toujours facile de se faire une place. Un bonheur d'humour. De Jean-Philippe Arrou-Vignod, Gallimard Jeunesse, 14,90€ (le tome). Tome 1 ; tome 2.



5+

UN RAVISSANT CAHIER À OFFRIR

Un jour, Raphaëlle, éditrice à La Marmotière Éditions, observe sa fille Rita offrir à son frère un dessin d'elle en train de jouer au foot avec lui... parce que c'est ce qu'elle préfère faire avec lui... L'idée de « Mes petits cahiers d'Amour », une collection de livrets doux, rigolos et poétiques, à personnaliser et à offrir, est née ! Une façon tendre et bienveillante de mettre des mots sur ses sentiments, ses émotions, et d'apaiser les relations familiales. Le thème du premier opus ? La fratrie, bien sûr ! *Frères et sœurs* de Clémentine du Pontavice, La Marmotière Éditions, 10,60€.



# SORTIR



## CONSERVEZ-MOI !

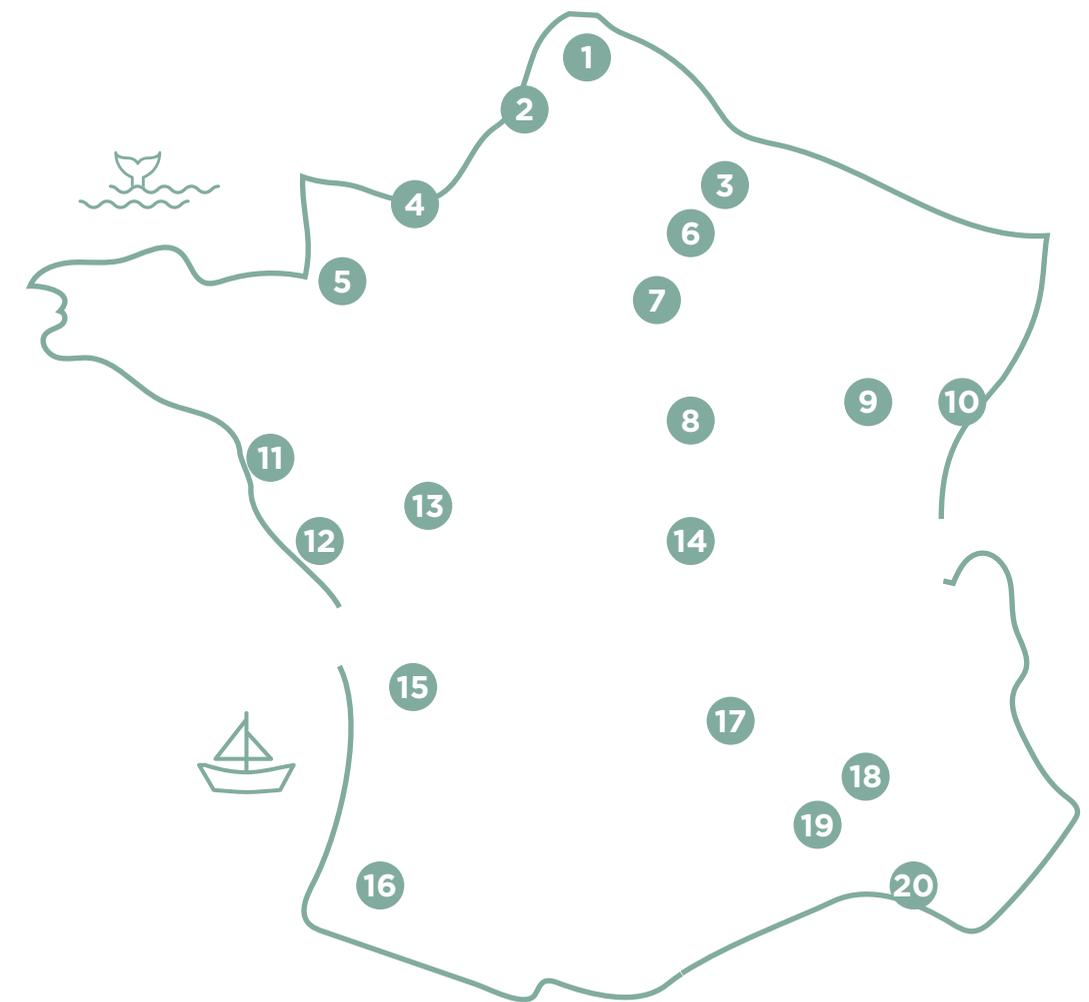
De la Normandie au Pays basque,  
voici une liste des meilleurs parcs d'attraction,  
à dégainer dès que les mesures anti-Covid  
le permettront. Car on a tous besoin,  
et nos enfants les premiers,  
de rires et de légèreté !



# Parcs D'ATTRACTION

À 5 ans ou à 15 ans, on n'est pas attiré par les mêmes expériences...  
Les parcs d'attractions l'ont bien saisi : ils proposent des manèges,  
activités et sensations fortes pour les plus ou moins grands.  
Bienvenue, donc, aux fratries !

par KARINE FILHOULAUD



*\*Sous réserve de l'évolution de la pandémie du Covid-19 - Article rédigé en février 2021.*



©DENNLYS



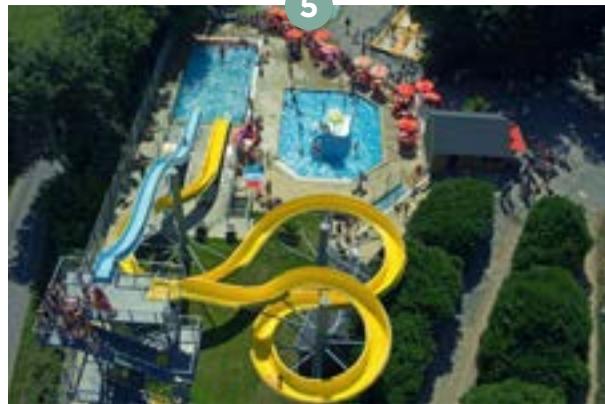
©PARC BAGATELLE



©THURKS



©FESTYLAND



©ANGE MICHEL



©PARC ASTERIX

1  
PAS-DE-CALAIS  
LE DENNLYS PARC

La mascotte du parc, une tortue, a une seule idée en tête : vous amuser, et ainsi vous proposer une trentaine d'attractions, très variées, pour plaire à tous, petits et grands ! Des manèges, des manèges et encore des manèges, donc : un tram qui vole en tous sens, un bateau en pleine tempête, des hélicos dégoulinants de peinture et ne cessant de tourner, un parcours à suivre dans des tracteurs d'antan... Et, beaucoup plus modernes dans leur apparence, des avions individuels avec commandes interactives, qui vous ménagent loopings et vrilles sur demande ! [Dennlys-parc.com](http://Dennlys-parc.com)

2  
PAS-DE-CALAIS  
LE PARC BAGATELLE

Pour les plus petits, le Baggy Kid's rassemble les manèges tranquilles : le petit train, Le Cocotte Express, le parcours Les Cochons avec de dodus animaux de la ferme en déco... ainsi que la nouveauté 2021, Les Woodies, des camions qui tournent jusqu'à presque se retourner, justement ! Pour les plus grands, la sélection Baggy Fun présente Le Gaz'Express, des montagnes russes sur lesquelles un petit train serpente à toute vitesse pour échapper aux vraies flammes qui se dressent devant lui ! Et bien d'autres attractions, puisque le parc vous en propose une quarantaine... [Parcbagatelle.com](http://Parcbagatelle.com)

3  
AISNE  
LE CENTER PARCS  
LE LAC D'AILLETTE

L'Aquamundo, la célèbre attraction aquatique des domaines de vacances Center Parcs, vous accueille sous son immense dôme et dans une chaleur tropicale pour vous proposer toboggans, pistolets à eau et jets d'eau, rivière sauvage à dévaler en bodyboard, session « sauveteur », seuil-douche géant... Dehors, encore une foule d'activités attractives : parcours dans les branches, tyrolienne au-dessus de la plage, mini-quad, élasto-trampoline, bataille d'archers... Et une collection de balades : en bateaux électriques, pédalos, canoës, stand-up paddles, segways... De quoi remplir un séjour ! [Centerparcs.fr](http://Centerparcs.fr)

4  
CALVADOS  
FESTYLAND

Ce parc revendique son appartenance à la Normandie : d'où, pour les petits, le village de jeux Vikland, le Troll-Roll et ses petits gnomes, et le Niorty, drakkar qui semble en pleine tempête ! Pour les plus grands, direction le Moyen Âge, toujours local et un peu imaginaire aussi, avec l'attraction à sensation Miølmyr, un ballet de marteaux géants ayant appartenu à Thor, le dieu guerrier scandinave. Et pour rigoler et s'asperger ensemble, bienvenue sur la Côte de nacre, à longer à bord de mini-bateaux tamponneurs rigolos. [Festyland.com](http://Festyland.com)

5  
MANCHE  
ANGE MICHEL

Peu connu, ce parc fera très bien l'affaire le temps d'une journée. Sa particularité : des surprises sur terre et dans l'eau (n'oubliez pas votre maillot !). Pour les petits, notamment, la Ferme foldingue, les Cochons qui rient, ou encore l'Accro'juniors. Pour les ados, la Flash Tower, la Déferlante, le ciné 7D... Et, pour tous, des jeux aquatiques à foison (Aguasplash, toboggans, bateaux tamponneurs...). Parfait quand le mercure se met à grimper. [Angemichel.com](http://Angemichel.com)

6  
OISE  
LE PARC ASTÉRIX

Parmi le Top 5 des meilleurs parcs de loisirs, le parc Astérix se distingue surtout par son charme : celui de nos ancêtres, que vous croisez en chair et en os ! Décors à la Cléopâtre, sensations fortes (avec les montagnes russes Oziris et Goudurix notamment) et attractions réservées aux petits gaulois (manège Lavomatix, nacelle Enigmatix, toboggan Hydrolix...) : la journée risque d'être bien remplie ! Côté nouveautés : *Attention menhir !*, un film en 4D, et l'Aérolaf, un bar en haute altitude et nouvelle génération. À deux pas, le parc La Mer de Sable viendra parfaire votre séjour ! [Parcaterix.fr](http://Parcaterix.fr) ; [merdesable.fr](http://merdesable.fr)

7



©DISNEYLAND PARIS

8



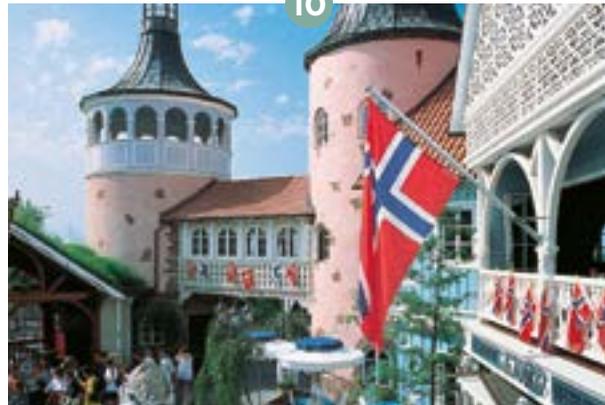
©NIGLOLAND

9



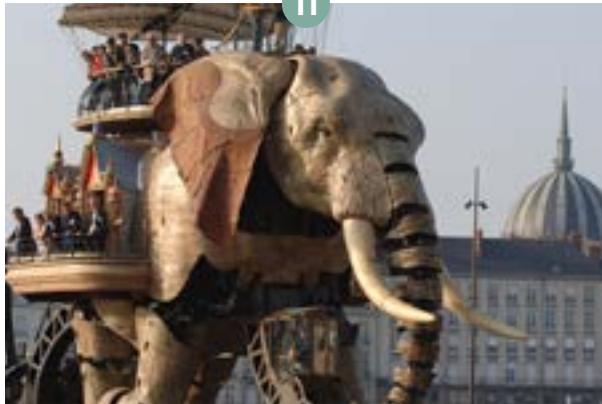
©FRAISPERTUIS CITY

10



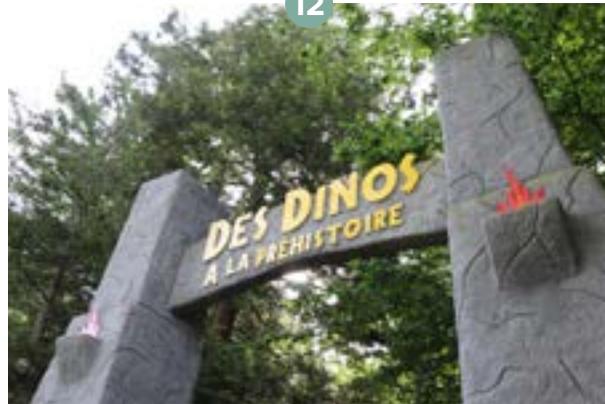
©EUROPA PARK

11



©LES MACHINES DE L'ÎLE

12



©LE CHATEAU DES AVENTURIERS.JPG

7

SEINE-ET-MARNE  
DISNEYLAND PARIS

On ne présente plus cet immense parc, et ses cinq mondes à explorer : Main street USA, Frontierland, Adventureland, Fantasyland et Discoveryland, avec, chacun, leur lot de manèges, de spectacles et de parades féériques... Rencontrez, presque en vrai, Peter Pan, Pinocchio, Alice et bien d'autres héros ! Et pour les ados, direction l'attraction à sensations fortes, et dans le noir, Star Wars Hyperspace Mountain... Un week-end suffit à peine ! [Disneylandparis.com](http://Disneylandparis.com)

9

VOSGES  
FRAISPERTUIS CITY

Canyons, roulottes, bisons, chevaux, corbeaux, cow-boys, cactus, santiags, rodéos... Tout vous le confirme : vous voilà au Far West ! Une trentaine d'attractions est proposée : certaines vous éclaboussent, tel le Flum, un « splash » pour bûcherons ; d'autres vous tournéboulent, comme les Sombros, qui vous emportent dans de géants chapeaux ; d'autres encore vous coupent le souffle, comme les montagnes russes Timber Drop, qui offrent une des chutes les plus abruptes d'Europe ! Et pour vous reposer... posez donc ! Avec Old Time Photo, vous repartez avec un portrait de toute la famille costumée très Far West. [Fraispertuis-city.fr](http://Fraispertuis-city.fr)

8

AUBE  
NIGLOLAND

De jolies mascottes vous accueillent dans ce parc arboré, qui entretient avec soin cette particularité verte ! Côté attractions, c'est la variété qui s'impose : avec les nouvelles montagnes russes aquatiques Krampus Expédition, vous voilà projetés dans un univers alpin avec rivières sauvages, canyons, cascades et « splash » final ; avec le manège Juke Box, c'est dans de belles américaines d'antan que vous tournoyez dans les airs ; avec le Donjon de l'extrême, vous chutez du sommet de la plus haute tour rotative du monde... Et à bord de l'inattendu (et vrai) bateau à roue, vous faites une pause insolite et bien méritée. [Nigland.fr](http://Nigland.fr)

10

ALLEMAGNE  
(À DEUX PAS DE STRASBOURG)  
EUROPA PARK

Élu meilleur parc de loisirs du monde six fois de suite, Europapark appartient à l'un des plus grands constructeurs de manèges : on n'est jamais mieux servi que par soi-même ! Divisé en quartiers thématiques - chacun représentant un pays à travers une reconstruction architecturale soignée (Espagne, Grèce, Russie, Italie...) - il est truffé de montagnes russes et autres réjouissances turbulentes ! À ne pas manquer : l'univers des Minimoys, reproduit ici avec magie, et le récent et immense parc aquatique Rulantica. [Europapark.de](http://Europapark.de)

11

LOIRE-ATLANTIQUE  
LES MACHINES DE L'ÎLE

S'il existait un pays des automates, Nantes en serait la capitale : elle en abrite de si grands que vous pouvez monter dessus et même partir à l'aventure avec eux ! Voyez donc cet énorme éléphant à bord duquel peuvent embarquer cinquante humains, et ces non moins démesurés héron, araignée, fourmi, chenille... Ou encore ces étranges animaux marins logés dans les trois étages d'un carrousel immense. L'imaginaire est à la fête, ici, et on en ressort totalement charmé. [Lesmachines-nantes.fr](http://Lesmachines-nantes.fr)

12

VENDÉE  
LE CHÂTEAU  
DES AVENTURIERS

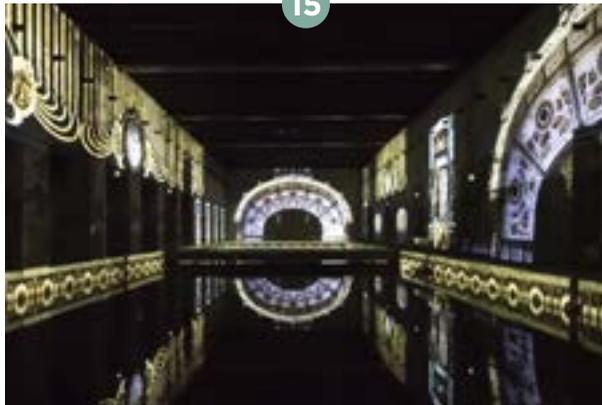
Dehors comme dedans, ce château-là est bien original. Il vous immerge dans des histoires qui, toutes, ont à voir avec la réalité historique. Par exemple : l'enquête policière au cœur du château et de son atmosphère d'antan ; les parcours jalonnés d'énigmes sur les pirates ou de dinosaures en version virtuelle (parfaits pour apprendre à les connaître mieux !) ; ou encore l'escape game La Maison Hantée dans l'ancienne habitation du jardinier du domaine. Et pendant que les grands se font peur, les plus petits, dès deux ans, se régaleront à l'aire de jeux Western City. [Chateau-aventuriers.com](http://Chateau-aventuriers.com)

13



©FUTUROSCOPE

15



©CULTURESPACES ANAKA PHOTOGRAPHIE

17



©LE VALLON DU VILLARET

14



©LE PAL

16



©CHÂTEAU DES ÉNIGMES LAAS

18



©PARC SPIROU

13

VIENNE  
LE FUTUROSCOPE

L'immersion dans le futur se fait d'emblée avec des bâtiments à l'architecture surprenante, dignes des films de Georges Lucas. Ce parc, à l'origine dédié à l'image, vous met nez à nez avec des écrans géants pour des séances de ciné dynamiques, hémisphériques... bref, magiques ! Mais il vous propose aussi des attractions plus décalées comme La Machine à voyager dans le temps des Lapins crétins, plus tournoyantes comme les montagnes russes Objectif Mars, ou plus participatives comme la vingtaine de jeux proposés dans l'espace Futuropolis dédié aux plus jeunes. [Futuroscope.com](http://Futuroscope.com)

14

ALLIER  
LE PAL

Trente manèges, 700 animaux et des végétaux à foison : à eux tous, ils constituent l'atout de ce parc original. Bien s'amuser, mais aussi bien observer, c'est votre programme : des « splash », des montagnes russes, des parcours animés, un ciné dynamique, un carrousel... et, juste à côté, des tigres, des lions, des éléphants, des hippopotames, des capybaras, des lycaons et d'autres espèces encore. Animal effrayant et manège à sensation se mêlent dans l'attraction King Kong : vous êtes dans un wagon que cette bête mythique a décidé de bien secouer ! [Lepal.com](http://Lepal.com)

17

LOZÈRE  
LE VALLON DU VILLARET

Atypique, ludique, artistique : voilà ce parc bien étiqueté... Pas de manèges mécaniques à sensations, ici, mais des attractions poétiques perdues dans la nature : créer une mélodie grâce à des billes, franchir un ruisseau par les airs, lire des mots sur l'eau, franchir des rideaux d'eau, actionner d'astucieuses et insolites machines, rebondir sur un filet suspendu entre les arbres... Vous découvrirez ce parcours de deux kilomètres, en partie pensé par des artistes d'aujourd'hui, en famille puisqu'il est accessible à tous les âges ! [Levallon.fr](http://Levallon.fr)

15

GIRONDE  
LES BASSINS DE LUMIÈRES

C'est au cœur de l'ancienne base sous-marine allemande de Bordeaux que vous sont dévoilées les œuvres d'artistes d'hier et d'aujourd'hui. Et elles le sont en très grand format puisque projetées sur les murs des alvéoles. Mouvement, musique, reflets dans l'eau des quatre bassins... s'ajoutent à la monumentalité des images. L'occasion de découvrir un lieu hors normes de manière grandiose ! [Bassins-lumieres.com](http://Bassins-lumieres.com)

16

PYRÉNÉES-ATLANTIQUES  
LE CHÂTEAU DES ÉNIGMES DE LAÀS

Certes, vous voici dans un domaine du 18<sup>e</sup> siècle, mais c'est pour vivre des expériences très actuelles... Et d'abord, pour relever des défis physiques, au cœur d'un parc arboré et au cours d'un grand jeu de piste familial. Durant trois heures, vous voilà devenus ingénieurs mousquetaires défendant Louis XIV et son mariage à Saint-Jean-de-Luz, au milieu d'un labyrinthe, de filets dans les arbres et autres activités à partir de 4 ans. Pour les plus grands, direction le château pour un *escape castle* plus vrai que nature ! [Chateau-enigmes.com](http://Chateau-enigmes.com)

18

VAUCLUSE  
LE PARC SPIROU

Une vingtaine d'attractions équipe ce jeune parc né en 2018. Ce qui le rend unique ? Son ambiance BD liée au journal *Spirou* : le jeune groom, Boule et Bill, le marsupilami, Lucky Luke, Gaston Lagaffe, le Petit Poilu, les borks, Super-groom... vous y accueillent ! Des manèges intemporels et une librairie pour redécouvrir tous ces héros de papier se mêlent à d'autres attractions pour le moins modernes : la tour de chute Zombillénium, la deuxième plus haute en Europe ; trois simulateurs 3D numériques « multisensoriels » ; la tour Houba avec ses casques de réalité virtuelle, ou encore le Nid des marsupilamis, de novatrices montagnes russes sur un axe vertical. [Parc-spirou.com](http://Parc-spirou.com)

19



©OK CORRAL

20



©CULTURESPACES\_E. SPILLER

19

BOUCHES-DU-RHÔNE  
OK CORRAL

Atmosphère familiale dans ce parc, en même temps qu'ambiance western : une trentaine de manèges sur le thème du Far West, comme les originales et nouvelles montagnes russes Pioneer, vous réjouissent sans vous faire trop peur car, ici, prévaut la volonté d'amuser les enfants plutôt que d'effrayer les ados. Les cinq spectacles proposés chaque jour et régulièrement renouvelés, en intérieur comme en extérieur, sont des valeurs sûres : vous n'aurez d'yeux que pour les cow-boys, les indiens et, bien sûr, l'indémontable Zorro !  
Okcorral.fr

20

BOUCHES-DU-RHÔNE  
LES CARRIÈRES  
DE LUMIÈRES

Imaginez que vous pénétrez dans une immense carrière de pierre exploitée entre 1800 et 1935, avec ses pans de murs lissés par les outils d'autrefois... Vous y êtes ? Ouvrez les yeux : aujourd'hui, sur toutes les parois, du sol au plafond, milles teintes et formes apparaissent, se transforment, se déplacent... au point de presque vous faire perdre repères et équilibre ! Les lieux accueillent en effet chaque année une exposition numérique immersive consacrée à un ou plusieurs grands noms de l'histoire de l'art, dont les œuvres sont projetées ici dans une ambiance musicale adaptée. À noter : à deux pas, le divertissant château des Baux-de-Provence.  
Carrieres-lumieres.com

Astuces !

- Arrivez à l'ouverture et foncez à l'autre bout du parc pour découvrir les attractions à rebrousse-poil du flot des visiteurs.
- Si vous en avez la possibilité, restez deux jours plutôt qu'un seul dans les plus grands parcs, pour ne pas avoir à vous presser entre deux attractions phares, pour bien observer les détails décoratifs, pour profiter des petites attractions charmantes...
- Équipez-vous pour l'aventure : nourriture, boissons, lunettes de soleil, pull, K-way, bonnes chaussures, pansements, doudou... et maillots de bain pour certains parcs.
- Pour vous occuper dans les éventuelles files d'attente, emmenez des petits jeux, des jumelles, des idées d'histoires à imaginer ensemble...
- En ligne ou en version papier, n'oubliez pas votre plan du parc.
- Soyez certain que vous ne pourrez pas repartir sans un souvenir « en dur » ! Prévoyez un petit budget.
- Côté billets, c'est souvent moins cher sur internet, en amont de votre visite.
- Pour ménager les susceptibilités et les plus petites jambes, alternez les attractions pour les grands et pour les petits, et partagez en famille les attractions pour tous les âges !

# BUBBLE KIDS



10 MINUTES DE KIFF



## À TÂTONS

**Voici un jeu idéal pour développer la coopération et la confiance entre frères et sœurs !**

1. Munissez-vous d'un bandeau pour les yeux (foulard, chiffon...).
2. Réunissez votre tribu.
3. Imaginez tous ensemble un parcours dans la maison où il faut contourner des obstacles.
4. Tirez au sort une première paire de deux enfants : l'un aura les yeux bandés, l'autre devra le guider le long du parcours !
5. Continuez avec une autre paire de joueurs : vous pouvez même organiser un challenge !
6. Variante : faire des duos parent/enfant ou parent/parent...



# la résolution DES CONFLITS



© MARIE PARUIT

## MODE D'EMPLOI

Trop de disputes ? Réunissez votre tribu. Distribuez à chacun la feuille magique ci-contre, puis demandez à tous de proposer des solutions.

Pour la télécharger, c'est ici !



(Parce qu'on n'est pas des têtes de mule !)

Prénoms \_\_\_\_\_

Le problème à résoudre ?  
\_\_\_\_\_

Chacun propose des solutions (même les plus farfelues !)

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

Chacun raje celle qui ne lui convient pas en expliquant pourquoi, puis on note la (ou les) solution(s) retenue(s)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Signatures des enfants et des adultes :



## OURS

**BUBBLE MAG est édité par Elbbub**

162, bd de Fourmies, 59100 Roubaix

**Adresse de la rédaction**

Bubble Mag  
32, rue Guersant, 75017 Paris  
contact@bubblemag.fr

**Directrice de la publication**

Geneviève Aerts

**Directrice de la rédaction**

Béatrice Medjkoune

**Rédactrice en chef Magazine**

Anne-Laure Troublé

**Rédactrice en chef Web**

Kim Allouche

**Diffusion**

Martine Mantel

**Rédaction**

Kim Allouche  
Karine Filhoulaud  
Anne-Laure Troublé

**Secrétaire de rédaction**

Loriane Ernst-Peysson

**Directrice artistique**

Anaïs Génot  
Floriane Glatz

**Illustrations**

Adeline Gros  
Marie Paruit



**PODCAST !**

Découvrez dans Jambon Coquillettes l'interview de Nina Bataille, auteure de *50 règles d'or pour gérer la jalousie entre frères et sœurs*, qui nous parle de sa propre expérience de maman !

À retrouver sur Apple Podcasts,  
Google Podcasts, Deezer et Spotify.



**À BIENTÔT !**