

JALOUSIES DANS LA FAMILLE

Dans une fratrie, la jalousie est souvent source de fréquentes disputes et de colères. Place au changement avec l'analyse transactionnelle.

MARYLINE AUTHIER, ANALYSTE TRANSACTIONNELLE
EN ÉDUCATION CTA/E, FORMATRICE D'ADULTES ET SUPERVISEUR

Naissance d'un second enfant, arrivée d'autres enfants dans le cas d'une famille recomposée, colères, disputes... Dans une famille, la jalousie est un phénomène fréquent. Réponse de choix avec pour objectifs la croissance et le changement personnel, l'analyse transactionnelle (AT) permet de donner à chacun des clés à appliquer au quotidien. Fondée aux États-Unis dans les années soixante par le médecin psychiatre américain Eric Berne, l'AT est une théorie de la personnalité, de la communication et du développement de l'enfant. Elle s'applique à 4 domaines principaux : la psychothérapie, le conseil, les organisations et l'éducation.

DÉCODER DES BESOINS NON EXPRIMÉS

Différents troubles du comportement chez leurs enfants, amènent les parents à consulter. Je vais alors travailler avec eux dans le domaine de l'éducation. Dans ma pratique, j'accompagne régulièrement des familles confrontées à des disputes et des colères fréquentes de leurs enfants. Derrière ces comportements peuvent se cacher des problèmes de jalousie. Elle se manifeste souvent dès la naissance du second enfant, voire lorsque celui-ci se met à marcher et

prend davantage de place encore ou lors de l'arrivée d'autres enfants, issus des familles recomposées. Résultat, la jalousie traduit des besoins non exprimés, qu'il s'agit de pouvoir décoder. En AT, on distingue quatre émotions de base : joie, colère, tristesse et peur. Autour d'elles s'articule toute une palette de sentiments. Peur, colère... La jalousie vis-à-vis d'un frère ou d'une sœur est souvent composée de ces deux émotions. L'accompagnement que je propose permet, dans un premier temps, de découvrir quelles sont les sources de ces peurs et de ces colères. Puis, par l'échange et le partage avec les parents, accueillir ces émotions et trouver comment l'enfant peut être entendu et rassuré.

LE CONCEPT DE L'ÉLASTIQUE

Parmi les peurs fréquentes, on trouve la peur de perdre l'attention, celle d'être oublié voire de ne plus être aimé. Pour l'enfant, la colère s'articule autour de l'obligation de partager son espace et ses parents et de n'avoir pas pu choisir ce qui lui arrive. En parallèle, j'accompagne les parents à accueillir ces émotions sans culpabilité et à exprimer ce qu'ils vivent et ressentent, en des mots que leurs enfants puissent comprendre. J'offre aussi un espace pour faire le tri entre ce qui appartient à l'enfant et ce



qui appartient à l'histoire du parent. En effet, l'AT parle du concept de « l'élastique » pour nommer tout élément issu de notre passé, qui ressurgit dans notre présent de manière inappropriée et soudaine. Est-ce en lien avec notre propre rapport à la jalousie ? A la relation passée que nous avons avec notre fratrie et nos parents, une relation à même de conditionner notre façon d'être parent et de gérer nos problèmes actuels avec nos propres enfants ? Tout cela est parfois compliqué à démêler seul et il peut être utile de se faire aider par le biais d'une personne neutre et détachée émotionnellement de la situation.

À L'ÉCOUTE DES MESSAGES

Face à des problèmes de jalousie, les parents sont parfois désarmés par des commentaires liés à des comparaisons que font leurs enfants entre eux. A tel point qu'ils redoutent parfois de faire un compliment à l'un, de crainte que l'autre en profite pour retourner ce compliment contre lui : « Tu dis toujours à ma sœur qu'elle est jolie, mais jamais à moi », « De toute façon, c'est ton/ta choucou ! » ou encore « C'est toujours moi qui me fait gronder »... Autant de messages qui peuvent user les parents et leur donner un sentiment d'impuissance. Se demander quel est le sens de ces messages et comment ils résonnent

en nous, permet de se questionner sur notre façon de donner de la reconnaissance à nos enfants.

LES SIGNES DE RECONNAISSANCE

Selon Eric Berne, l'être humain a trois soifs fondamentales : la soif de structure, la soif de stimulation et la soif de reconnaissance. Cette dernière comprend le besoin d'être reconnu, c'est-à-dire d'être validé dans son existence. Claude Steiner, un autre analyste transactionnel, parle des signes de reconnaissance (sdr) que l'on donne, demande, accepte ou refuse aux autres. Il existe des sdr positifs et des sdr négatifs, ainsi que des sdr conditionnels (basés sur des actions, sur des faits) et des sdr inconditionnels (basés sur l'être).

« Arrête de me couper la parole », « Ton comportement avec ta sœur ne va pas du tout »...

Les sdr conditionnels et inconditionnels positifs vont permettre de valoriser, d'encourager et de renforcer l'estime et la confiance en soi de celui qui les reçoit : « C'est chouette quand tu aides ta sœur comme maintenant », « Bravo, vous avez réussi à vous expliquer gentiment », « Je t'aime »...

PLACE AU CHANGEMENT

Lorsque j'explique cet outil aux parents, cela leur permet d'être attentifs à leur façon de s'exprimer et de prendre conscience de l'impact négatif involontaire que certaines phrases peuvent avoir sur leur enfant. Sous l'effet du stress, de la fatigue

TROUVER COMMENT L'ENFANT PEUT ÊTRE ENTENDU ET RASSURÉ PAR SES PARENTS.

Les sdr inconditionnels négatifs : « Toi, tu es nul », « T'es vraiment chiant », « Quelle peste »... D'une manière générale, ceux-ci sont à éviter car ils peuvent détruire l'estime de soi et la confiance en soi de celui qui les reçoit.

Les sdr conditionnels négatifs, en revanche, peuvent être structurants et aider la personne à se repérer dans ce qu'on lui demande : « C'est vrai, tu cours moins vite que ton frère et lui nage moins bien le crawl que toi »,

ou encore de la colère, il peut nous arriver de dire des choses que nous regrettons ensuite. C'est humain ! Dans ces cas-là, l'important reste de se rappeler qu'il est toujours possible d'en reparler avec son enfant, de le lui expliquer et de nous excuser. ■

En savoir plus

www.asat-sr.ch (Association suisse d'analyse transactionnelle Suisse romande) et www.consult-options.ch (site de l'auteur).

Signes de reconnaissance (sdr)	Conditionnels	Inconditionnels
Positifs	« C'est chouette de partager tes jeux avec ton frère » structurant et valorisant	« Vous êtes tellement super : je vous aime tous les deux » valorisant
Négatifs	« Je n'aime pas quand tu tapes ta sœur » structurant	« T'es insupportable ! » dévalorisant et destructeur