

10  
clés

Pauline Vautrin

Psychologue spécialiste en parentalité

# Frères, sœurs

MODE D'EMPLOI  
POUR UN QUOTIDIEN SEREIN



Hatier  
*parents*



Pauline Vautrin

Psychologue spécialiste en parentalité

# Frères, sœurs

MODE D'EMPLOI  
POUR UN QUOTIDIEN SEREIN



Hatier  
*parents*

# L'AUTRICE

Diplômée de l'université Diderot - Paris 7, titulaire d'une spécialisation en psychopathologie de l'enfance et de l'adolescence, **Pauline Vautrin** est psychologue clinicienne, psychothérapeute et reçoit quotidiennement les enfants, adolescents, adultes et familles dans son cabinet parisien. Elle y propose des psychothérapies basées sur la parole et l'écoute bienveillante, ainsi que de la guidance parentale.

Pauline Vautrin a travaillé plusieurs années en protection de l'enfance, auprès de familles en grandes détresse psychique et d'enfants ou adolescents ayant vécu des situations de maltraitance intra ou extra-familiale. Elle a également accompagné des adolescents en rupture totale avec leur famille et présentant des comportements à risque (déscolarisation, errance, délinquance grave).

Afin de leur proposer un accompagnement plus spécifique, Pauline a en outre bénéficié de plusieurs formations dans la prise en charge des troubles psychiques apparaissant à l'adolescence (troubles du comportement alimentaires, auto-mutilation, psychose émergente). Elle est en outre formée à la passation de bilans neuro-psychologiques, ainsi qu'aux thérapies comportementales et cognitives.

Au sein du cabinet, Pauline travaille en collaboration avec une orthophoniste, mais est également en lien avec des sages-femmes, des psychomotriciens, des ergothérapeutes, et des psychiatres.

# SOMMAIRE

|                    |   |
|--------------------|---|
| INTRODUCTION ..... | 4 |
|--------------------|---|

|                 |                                                       |          |
|-----------------|-------------------------------------------------------|----------|
| <b>PARTIE I</b> | <b>Un héritage familial, social et culturel .....</b> | <b>6</b> |
|-----------------|-------------------------------------------------------|----------|

|                  |                          |           |
|------------------|--------------------------|-----------|
| <b>PARTIE II</b> | <b>Les 10 clés .....</b> | <b>14</b> |
|------------------|--------------------------|-----------|

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| CLÉ N°1 : PRÉPAREZ L'ANNONCE AUC(X) PLUS GRAND(S) ..... | 16 |
|---------------------------------------------------------|----|

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| CLÉ N°2 : ACCOMPAGNEZ LE CHANGEMENT AVEC DOUCEUR ET BIENVEILLANCE ..... | 22 |
|-------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| CLÉ N°3 : SOYEZ À L'ÉCOUTE DES RÉACTIONS DE VOTRE AÎNÉ(E) ..... | 30 |
|-----------------------------------------------------------------|----|

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| CLÉ N°4 : CONSOLIDEZ L'UNION FAMILIALE ..... | 36 |
|----------------------------------------------|----|

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| CLÉ N°5 : FAVORISEZ UN CLIMAT D'ÉCHANGE ET DE PARTAGE ..... | 41 |
|-------------------------------------------------------------|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| CLÉ N°6 : ACCUEILLEZ LE CONFLIT ..... | 47 |
|---------------------------------------|----|

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| CLÉ N°7 : NOURRISEZ LEUR SINGULARITÉ ..... | 55 |
|--------------------------------------------|----|

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| CLÉ N°8 : APPRENEZ LES VERTUS DE LA PARENTALITÉ ÉQUITABLE ..... | 59 |
|-----------------------------------------------------------------|----|

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| CLÉ N°9 : PRÉSERVEZ LEUR INTIMITÉ ..... | 66 |
|-----------------------------------------|----|

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| CLÉ N°10 : ACCOMPAGNEZ LEUR ENTRÉE DANS L'ADOLESCENCE ..... | 72 |
|-------------------------------------------------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| CONCLUSION ..... | 77 |
|------------------|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| RESSOURCES UTILES ..... | 79 |
|-------------------------|----|

# INTRODUCTION

Avec en moyenne 1,87 enfant par femme, la France est le pays le plus fécond d'Europe. Face aux crises écologiques et économiques passées et à venir, et n'en déplaise aux plus pessimistes, la natalité n'est pas en baisse. Peut-être est-ce parce que pour beaucoup, mieux vaut affronter les incertitudes de l'avenir solidement entouré plutôt que seul ?

C'est d'ailleurs bien souvent ce que véhicule l'image de la fratrie. Des enfants chameilleurs mais qui peuvent toujours compter les uns sur les autres, et s'épauler dans les moments difficiles de la vie. La fraternité est partout placée sous le signe de la générosité, de l'empathie, d'un amour sincère à toute épreuve, et c'est d'ailleurs presque une imposition dans notre société qui évolue sous la devise : « Liberté, égalité, fraternité ». **Mais avoir plusieurs enfants n'est pas toujours un long fleuve tranquille !** Les petits accrocs du quotidien peuvent vite venir entacher l'idéal que l'on s'était construit et amenuiser la confiance que l'on place en nos compétences parentales.

Pour les enfants, la fratrie c'est le lieu **des amitiés sincères, de la complicité mais aussi des rivalités et des déceptions**. Elle leur fait vivre des émotions intenses et construit leur identité. La fratrie c'est l'assurance d'avoir toujours quelqu'un à ses côtés, mais pas forcément de SON côté. C'est vivre une relation pas toujours sécurisante face à un lien qui n'est pas donné. Car oui, **le lien fraternel n'est ni inné, ni immuable**. L'amour entre frères et sœurs n'est pas « naturel », et ne va pas de soi. C'est un sentiment qui s'apprend, se construit et grandit sous le regard et l'accompagnement parental.

Alors pour les parents, quelle responsabilité... Déjà sous l'injonction sociale d'avoir des enfants équilibrés, intelligents, heureux et épanouis, les voilà désormais aussi garants de l'harmonie familiale et de l'entente fraternelle ! Pas de panique ! En réalité **une fratrie harmonieuse est une fratrie vivante**, faite de rires mais aussi de cris et de larmes, où les conflits ont toute leur place et les rivalités aussi. Il ne s'agit donc pas de s'alarmer à la moindre crise, mais de veiller à ce que chacun soit reconnu et entendu.

Ce guide s'adresse à la famille dans son ensemble, avec tout ce qu'elle peut comporter de situations particulières : familles nombreuses, monoparentales, recomposées... chacun y trouvera des petites astuces à adapter à sa propre configuration familiale. Il a été conçu afin de vous dire : « Chers parents c'est vous qui avez les clés, voici un petit coup de pouce pour les mettre en application ! »



# PARTIE I

## **Un héritage familial, social et culturel**

LES INFLUENCES  
CULTURELLES

The infographic features a central yellow magnifying glass with the text 'LA FRATRIE' inside its lens. Four colored circles are connected to the handle of the magnifying glass by thin lines of the same color. The circles contain the following text: 'LE MYTHE FAMILIAL' (blue), 'SON INFLUENCE SUR LA PERSONNALITÉ' (purple), 'UNE AIDE POUR LES FUTURES RELATIONS SOCIALES' (green), and 'LES INFLUENCES CULTURELLES' (pink). The entire graphic is set against a white background with a yellow border. The background also features faint, stylized line drawings of various objects like a lightbulb, a paint can, and a pencil.

LE MYTHE  
FAMILIAL

LA FRATRIE

UNE AIDE  
POUR LES FUTURES  
RELATIONS SOCIALES

SON INFLUENCE  
SUR LA PERSONNALITÉ



La famille, tout comme la fratrie, a fait l'objet de nombreuses recherches, écrits et études. Scientifiques, sociologues et psychologues se sont tous penchés sur ce monstre sacré, afin de mieux en comprendre les codes et leurs impacts sur la construction d'un individu. Il y aurait donc une donnée déjà presque acquise : **nous ne nous construisons pas seul**, et sommes bien la somme de toutes les histoires dont nous héritons au fil des générations.

En psychologie, on considère la famille comme un groupe dont les membres sont réunis par un ensemble de croyances, de règles et d'idéaux qui participent à l'écriture d'une histoire commune et à la création du sentiment d'appartenance. On appelle cela **le mythe familial**. C'est celui-ci qui peut par exemple nous faire dire : « Moi dans ma famille, il fallait être sportif sinon on ne comptait pas », ou « Nos parents étaient très amoureux », ou encore « Dans notre fratrie, on se disputait mais on ne caftait jamais ». Ce sont toutes ces