



# ELTERN POST

ÉDITION  
02/2026



ELTERNPOST gratuit  
à télécharger



Der Kinderschutzbund  
Landesverband Bayern



## RELATIONS ENTRE FRÈRES ET SŒURS

Comment les parents peuvent bien accompagner leurs enfants et renforcer leurs relations

*Chers parents, tuteurs et familles,*

« Ils se disputent encore ! »

Les disputes entre frères et sœurs font partie du quotidien familial. Et elles peuvent être très éprouvantes.

Mais les disputes ne sont pas seulement négatives.

Elles permettent aux enfants d'apprendre à exprimer leurs souhaits, à fixer des limites et à trouver des compromis. Avec un bon accompagnement, les disputes peuvent même renforcer les relations.

*Votre équipe Kinderschutzbundes  
Landesverband Bayern*



# POURQUOI LES FRÈRES ET SŒURS SE DISPUTENT-ILS

Les frères et sœurs passent beaucoup de temps ensemble. Ils partagent leurs jouets, leurs chambres et l'attention de leurs parents. Chaque enfant a ses propres besoins et ses propres idées. Cela conduit à des conflits.

Et les conflits font partie intégrante du développement.

# COMMENT LES PARENTS PEUVENT BIEN ACCOMPAGNER LEURS ENFANTS

## 1. Écoutez d'abord, agissez ensuite

Mettez-vous à leur hauteur.

Écoutez chaque enfant calmement, l'un après l'autre.

Résumez ce que vous avez entendu et nommez les sentiments :

« Tu es triste parce que Karl a dessiné sur ton dessin ? »



« Et tu voulais jouer avec lui et tu étais déçu parce que ta sœur ne t'a pas laissé faire ? »

En écoutant de cette manière, en prenant les enfants au sérieux et en résumant ce qu'ils disent, ceux-ci parviennent souvent à se calmer.

## 2. Ne cherchez pas de coupable

N'essayez pas de déterminer qui a commencé.

Les questions suivantes sont plus importantes : Comment vas-tu ? Que s'est-il passé ? Et comment allons-nous procéder maintenant ?

Demandez par exemple :

- « Vous voulez tous les deux la pelle. Que pouvons-nous faire ? »
- « Quelle serait une solution qui vous convienne à tous les deux ? »

Les enfants ont souvent de bonnes idées quand on leur demande.





### 3. Ne comparez pas

Des phrases telles que :

« Ton frère fait ça beaucoup mieux » ou « Tu es beaucoup plus difficile que ta sœur » renforcent la rivalité, blessent et attisent les disputes entre les enfants.

Chaque enfant souhaite être considéré sans être comparé.

### 4. Chaque enfant a besoin de proximité

Certains enfants se disputent souvent. Derrière cela se cache souvent un fort besoin d'attention, de sécurité ou de justice.

Traitez chaque enfant avec amour, peu importe « qui a commencé ou qui est responsable ». Les punitions, le retrait ou le rejet ne font généralement qu'aggraver le conflit.

### 5. Renforcer consciemment et féliciter les comportements sociaux

Soyez attentif lorsque vos enfants font preuve de considération, s'entraident ou se relaient.

Renforcez activement ces comportements :

« À tour de rôle avec la voiturette, s'il vous plaît. »  
« Partagez les Lego entre vous. Chacun en aura la moitié. »

Ou félicitez-les :

« C'était gentil de ta part d'attendre. »  
« Regarde comme ton frère est content. »

Vous renforcez ainsi la cohésion et les compétences sociales.

### 6. Du temps pour chaque enfant

Chaque enfant a besoin de passer du temps seul avec l'un de ses parents. Ce « temps exclusif » lui apporte de la sécurité et évite les rivalités.

Il peut s'agir par exemple des « 5 minutes du soir au lit » ou des « 10 minutes pendant que son frère est à l'entraînement ». C'est la qualité qui compte ici, et non la quantité.





## ACCOMPAGNER LES DISPUTES PLUTÔT QUE LES INTERDIRE

Les disputes sont autorisées, mais sans blessures.

Convenez de règles simples.

Pas d'insultes.

Pas de coups.

De petits rituels peuvent être utiles, par exemple :

- Une « pierre qui parle » ou une peluche : celui qui la tient dans sa main a le droit de parler
- Froisser du papier ou serrer un coussin pour se défouler

Il est important que les enfants apprennent à résoudre eux-mêmes les conflits.



## PRENDRE LES SENTIMENTS AU SÉRIEUX

Ne vous concentrez pas uniquement sur les faits.

Soyez attentif aux sentiments.

« Tu te sens traité injustement. »

« Tu étais en colère parce que tu voulais aussi jouer. »

Comprendre les sentiments ne signifie pas être d'accord avec tous les comportements. Mais cela aide les enfants à rester ouverts aux solutions.





## MODÉRER PLUTÔT QUE LAISSER SEULS

Vous êtes impartial !

Interrogez les deux enfants l'un après l'autre :

Raconte-moi. Que voulais-tu au juste ?

Qu'aurais-tu souhaité de la part de l'autre ?

Que pourrais-tu faire la prochaine fois ?

Que faisons-nous maintenant ?

Les enfants peuvent ainsi apprendre à bien se disputer, de manière à ce que tout le monde y gagne.



## POUR CONCLURE

Les disputes entre frères et sœurs sont normales.

Elles font partie du processus de croissance.

Nous ne devons pas empêcher chaque conflit. Nous pouvons accompagner, intervenir si nécessaire et faire confiance à nos enfants pour trouver des solutions.

Ainsi, les disputes peuvent peu à peu laisser place à une relation fraternelle solide.

## HILFSANGEBOTE

### Buchempfehlung:

- Geschwister...haben sich zum Streiten gern  
→ *Endres Wolfgang*
- Geschwister - Liebe und Rivalität  
→ *Petri Horst*
- Kleine Geschwister - Geschichten zum Vorlesen  
→ *Nahrgang Frauke und Schulte Susanne*
- Klar, dass Mama Anna lieber hat  
→ *Boie Kirsten und Brix Silke*
- Blöde Ziege, Dumme Gans  
→ *Abedi Isabel und Neuendorf Silvio*



# KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas  
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)  
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern - Starke Kinder-Elternkurse  
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat\*innen  
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>



## Kontakt

Der Kinderschutzbund  
Landesverband Bayern e.V.  
Goethestr. 17

80336 München  
Tel.: 089 92 00 89 19  
E-Mail: [elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de)

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der\_kinderschutzbund\_bayern



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?  
Bitte senden Sie eine E-Mail an:  
[elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de)  
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts  
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration