

POURQUOI UN ENFANT EMBÊTE SON FRÈRE OU SA SOEUR : L'EFFET BOULE DE NEIGE DU STRESS

Quand le stress déborde les enfants

Il arrive que les enfants rapportent leurs problèmes à la maison et, ne comprenant pas vraiment ce qui se passe en eux, se **déchargent du stress** sur leurs proches en les **embêtant**, en se montrant irritables ou en cherchant la bagarre. C'est l'effet **boule de neige**.



Prétextes pour faire sortir le trop-plein émotionnel

Si les parents réagissent en se **fâchant**, en criant, en punissant, cela enferme encore plus l'enfant dans sa **détresse**. Il est inutile de reprocher à l'enfant son attitude ou de lui demander d'arrêter d'embêter son frère ou sa soeur car **moins l'enfant se sent compris, plus l'effet boule de neige va augmenter**.

L'effet boule de neige dans la fratrie

Quand un parent identifie un effet boule de neige chez un enfant, il peut être disponible et **l'écouter** pour qu'il libère sa tension dans un cadre de **sécurité** émotionnelle.

Exemple : *En général, quand on se comporte comme ça, c'est qu'on a eu une mauvaise journée. Ça va pas fort, hein ? C'était difficile aujourd'hui à l'école ?*



Les bienfaits d'une approche empathique

Un enfant peut se montrer réceptif en se mettant à **pleurer**, en venant se **blottir** dans les bras de son parent pour un long câlin. Si l'enfant contre attaque et répond à son parent que ce dernier ne comprend rien, alors il est possible d'y accorder deux réponses :

- rappeler les **règles** de la maison : *"Dans notre famille, on se parle doucement et on demande les choses sans crier ni insulter."*
- laisser la **porte ouverte** à une discussion empathique et chaleureuse : *"OK, ce n'est pas ça. Je vais aller préparer le repas. Si tu as besoin de parler, tu sais où me trouver. Je t'aime fort."*

