



Ce qui apaise vraiment la rivalité entre enfants

Des pistes concrètes

Swipe →



Val Masse

Neurothérapeute & formatrice. Spécialiste du développement de l'enfant

© 2026 Val Masse – Tous droits de reproduction réservés

Ce n'est pas juste

Ou plutôt : c'est pas Zuste 😂

Si tu entends cette phrase à la maison, ce n'est pas une réaction exagérée...

**C'est un signal du cerveau.
L'enfant exprime une inquiétude.**



Les disputes dans une fratrie ne viennent pas d'un manque d'amour.

**Elles viennent d'un besoin de
sécurité relationnelle souvent mal
interprété par l'adulte.**

Le vrai déclencheur des conflits

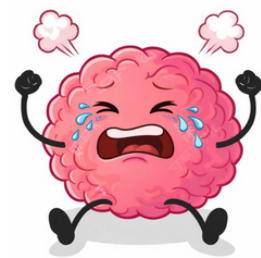
Dans une fratrie, ce qui fait le plus de dégâts, ce n'est pas le manque d'amour.

C'est le sentiment d'injustice.

Quand un enfant se sent lésé, son cerveau passe en alerte.

✗ Il ne réfléchit pas.

✗ Il réagit.



Pour se rassurer, il peut :

- S'agiter davantage.
- Provoquer.
- Vouloir passer en premier.
- Dénoncer son frère ou sa sœur.

C'est pour vérifier qu'il compte.

Ce qui se passe dans son cerveau

Le cerveau d'un enfant analyse la relation en permanence. Il observe :

- Qui reçoit quoi ?
- Quand ?
- Et dans quel contexte ?



✗ Pas pour comparer.

✓ **Pour évaluer sa place.**

✗ Il ne traite pas la relation en termes de quantités identiques

✓ **Il cherche une confirmation de sa valeur dans le lien.**

**Deux enfants peuvent recevoir
exactement la même chose et vivre une
injustice profonde.**

L'erreur la plus fréquente que nous avons tendance à faire

Viser l'égalité car ça rassure l'adulte
MAIS PAS LE CERVEAU DE L'ENFANT

Beaucoup de parents pensent bien faire en visant l'égalité comme :

- ⦿ Même temps
- ⦿ Même cadeau
- ⦿ Même attention
- ⦿ Même règle
- ⦿ Même attente...

C'est logique pour un adulte.

Mais ce n'est pas ainsi que le cerveau d'un enfant traite la relation.

**Le cerveau d'un enfant ne cherche pas l'égalité.
Il cherche à se sentir reconnu.**

Chaque enfant a besoin de se sentir unique

Quand tu reconnais ses besoins spécifiques,
Quand tu tiens compte de qui il est,
Quand tu valorises ce qui lui est propre...

Son cerveau se détend.

Il n'a plus besoin de lutter pour exister.

Quand tu rassures le lien, la rivalité baisse.

Chacun trouve sa place

**Mais quand tu compares, tu actives la
compétition.**

Chez le tout-petit, c'est encore plus délicat

Son cerveau n'est pas encore mûr pour comprendre les besoins de l'autre. Il est d'abord centré sur la satisfaction de ses propres besoins.

C'est normal chez les enfants de moins de 5-6 ans.

**Ce n'est ni de la manipulation, ni un problème éducatif.
C'est lié au développement neurologique.**

Chaque place dans la fratrie a ses enjeux :

- ▶ L'aîné apprend à partager l'attention.
- ▶ L'enfant du milieu cherche à être vu.
- ▶ Le plus jeune a besoin d'être reconnu autrement que comme « le bébé ».

Aucune place n'est meilleure qu'une autre. Chacune a besoin d'être sécurisée.

Quelques leviers concrets au quotidien

- ✕ Passer du temps seul à seul avec chaque enfant, même court.
- ✕ Nommer ses forces sans les comparer.
- ✕ Éviter d'attendre de l'aîné qu'il se comporte comme un adulte.
- ✕ Respecter des espaces et des objets personnels.
- ✕ Écouter chaque version lors d'un conflit, sans comparer, tout en posant le cadre.
- ✕ Adapter les règles à l'âge, pas à l'égalité.

**Quand un enfant se sent unique, il
accepte plus facilement les
différences.**

Aucune place n'est meilleure qu'une autre

Quand un enfant te demande si tu préfères l'un ou l'autre, écoute au-delà des mots.

- ▶ Il ne cherche pas une explication.
- ▶ Il cherche à être rassuré.

Rappelle-lui une chose essentielle :

- ▶ Il y a de la place pour tout le monde dans ton cœur.
- ▶ Et cette place est unique.

Quand un enfant se sent unique, la rivalité perd sa raison d'être.

Besoin d'autres clés ?

Si tu as besoin d'outils concrets pour apaiser les crises, les colères, et arrêter de répéter la même chose encore et encore, j'ai préparé un [guide pratique](#).

Tu y trouveras des repères simples pour mieux comprendre le cerveau de ton enfant et ajuster tes réponses au quotidien.

Enregistre ce carrousel

Partage-le à un parent qui en a besoin

Dis-moi en commentaire : **quelle est ta plus grosse difficulté ?**



Val Masse

Neurothérapeute & formatrice. Spécialiste du développement de l'enfant