

# SE DISPUTER OUI – MAIS EN RESTANT FAIR-PLAY!



Se disputer fait partie du vivre ensemble. Dans les familles, on trouve des façons de se disputer extrêmement différentes. Quand les conflits sont résolus dans le respect, tous en tirent bénéfice : les parties qui se disputent réfléchissent aux besoins et aux attentes des uns et des autres et trouvent de nouvelles solutions. Les autres apprennent à résoudre les divergences de manière pacifique. Mais quand les conflits au sein de la famille entraînent des blessures physiques ou psychiques, on franchit une limite grave.

## CULTURE DES PARENTS EN MATIÈRE DE DISPUTES

- Parler des problèmes
- S'écouter mutuellement
- Accepter les divergences d'opinion
- Chercher et trouver des solutions ensemble
- Se réconcilier

### Se disputer dans le respect



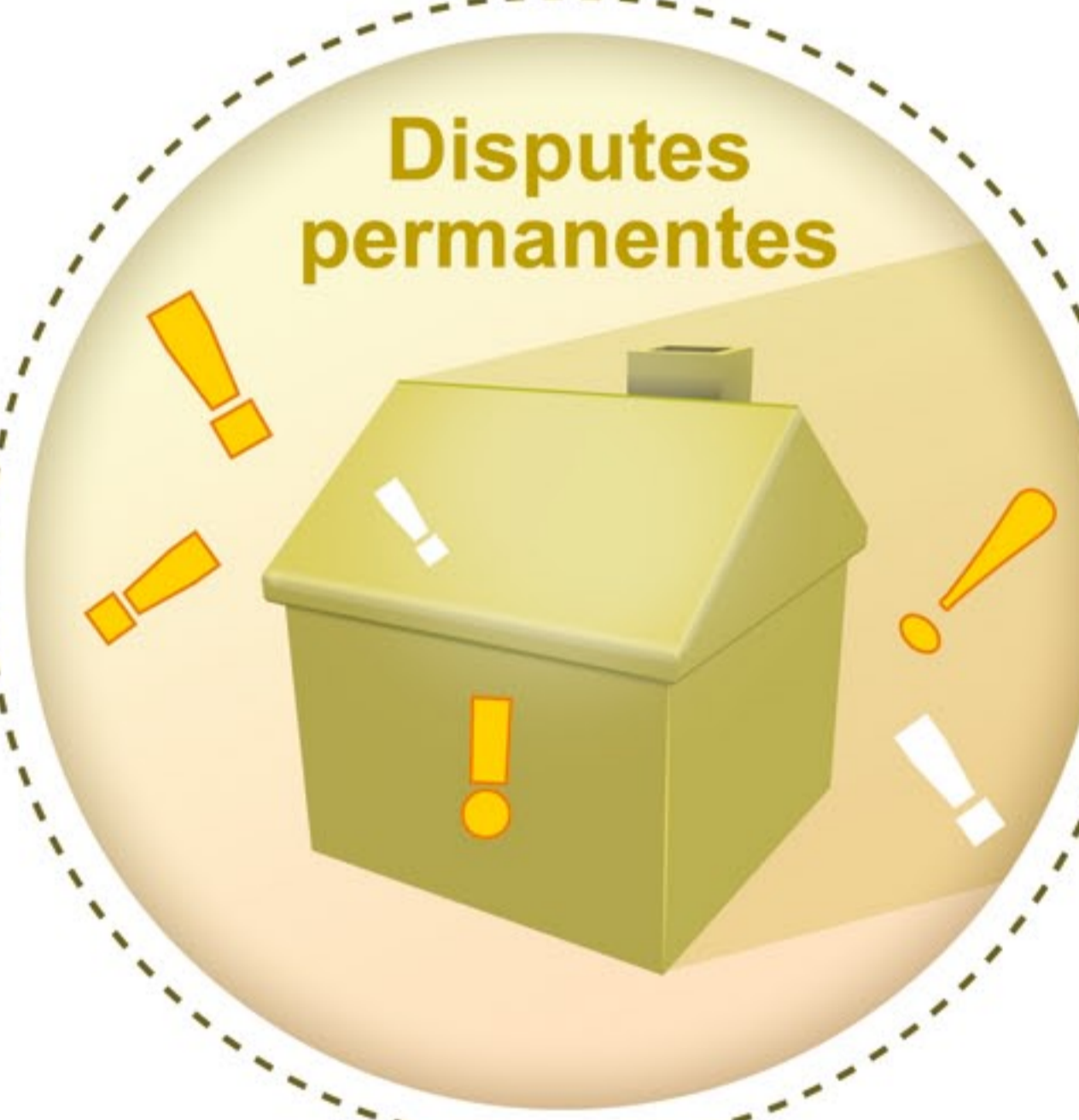
## CONSÉQUENCES POUR LES ENFANTS

- Relations basées sur la confiance
- Sentiment de sécurité
- Faire l'expérience que les conflits font partie du vivre ensemble
- Apprendre à se disputer en restant fair-play
- Confiance en soi
- Avoir du temps pour soi, pour ses intérêts
- De la tranquillité pour apprendre

Mes parents se disputent mais ils s'aiment quand même.



### Disputes permanentes



- Faire des reproches à l'autre en permanence
- Râler
- Se disputer pour un rien
- Ne pas s'écouter l'un l'autre
- Ne réagir que de manière négative

- Insécurité
- Colère
- Chagrin
- Sentiments de culpabilité
- Abattement
- Attentes négatives
- Déception

Est-ce ma faute si mes parents se disputent?



### Violence dans les relations de couple



- Insulter, injurier
- Humilier, rabaisser
- Menacer
- Donner des coups
- Violence sexuelle
- Contrôler et isoler

- Peur, chagrin, rage, impuissance
- Sentiment d'être paralysé
- Sentiments de culpabilité
- Problèmes de concentration
- Troubles du sommeil
- Maux de tête, maux de ventre
- Agressivité, difficultés scolaires
- Rester muet/sans voix
- Pas de bonne stratégie de résolution des conflits

Personne ne doit rien savoir, sinon, la famille sera anéantie.



## → Ce qui aide les parents et les enfants

- Quand les parents changent leur attitude dans le conflit et, au besoin, se font aider.
- Quand les adultes veillent à ce que les enfants ne soient pas pris en tenailles et tirillés entre leurs parents en conflit (par ex. quand les parents se séparent)
- Quand l'entourage (par ex. l'école) est informé de la situation difficile, afin d'être en mesure de réagir de manière appropriée à ce qui accable l'enfant.
- Services spécialisés: [apscv.ch](http://apscv.ch); [aide-aux-victimes.ch](http://aide-aux-victimes.ch); [www.147.ch](http://www.147.ch); [Elternnotruf.ch/fr](http://Elternnotruf.ch/fr)