



## FRATRIE

# Bientôt grand frère !

Même si elle a parfois été réclamée à cor et à cri, l'arrivée d'un petit frère (ou d'une petite sœur) est toujours un grand bouleversement pour votre enfant. Quelques conseils pour passer le cap en douceur, sans frustration ni jalousie.

Ce petit frère, votre bout de chou l'a peut-être voulu. Pendant des semaines, des mois même, il vous a demandé chaque jour un petit frère ou une petite sœur. Car il rêvait d'être « le grand » ou d'avoir un compagnon de jeu. Mais maintenant que ce dernier est sur le point d'arriver, soudain, il n'en veut plus. Le voilà qui se remet à marcher à quatre pattes, à réclamer un biberon et à parler bébé.

Rien de grave, rassurez-vous. Ce phénomène est tout aussi fréquent que passager. Car voilà que, du haut de ses 3-4 ans, il se rend compte que, bientôt, le bébé, ce ne sera plus lui. Qu'il ne sera plus le centre de votre attention. Il a tout simplement peur que vous ne l'aimiez pas autant que le « nouveau » bébé, d'où cette phase de régression.

Car il faut bien le dire, du point de vue de l'enfant, ce bébé prend bien de la place alors qu'il n'est même pas encore là ! Entre la famille qui s'extasie sur le gros ventre de maman, les cadeaux qui commencent déjà à affluer, les travaux dans la chambre et maman qui est « trop fatiguée pour [le] porter », votre grand chéri se sent un peu mis de côté.

### Rassurez-le !

Agrandir la famille est une belle aventure. Mais pour que tout se passe sans encombre, il faut préparer votre aîné, dès la grossesse, afin de l'aider à accepter ce bébé. Les enfants de tous âges ont besoin d'être soutenus et accompagnés par leurs parents pour faire de la place à ce nouvel arrivant et vivre ce grand bouleversement dans la joie.

Depuis sa naissance, votre enfant a été le centre de votre attention et a entretenu un lien unique avec vous. Ce dont il a besoin aujourd'hui, à quelques mois ou semaines de l'accouchement, c'est d'être rassuré. Oui, vous allez avoir un autre bébé, mais lui aussi sera toujours votre enfant. Expliquez-lui avec des mots simples que l'amour des papas et des mamans ne se divise pas, mais qu'il se multiplie.

Un enfant peut aussi être inquiet de savoir que sa maman va aller à l'hôpital. N'hésitez pas à lui expliquer autant de fois que nécessaire que maman n'est pas malade et qu'elle reviendra dans quelques jours avec un beau bébé. Si, durant votre hospitalisation, votre enfant est pris en charge par d'autres personnes, expliquez-lui bien aussi qu'il ira chez Papi ou chez Maman pour deux ou trois dodos et qu'après il rentrera à la maison.

### Impliquez-le

À cet âge, rien ne plaît plus à un enfant que de se sentir utile. Une bonne façon de lui faire accepter l'arrivée du bébé est de l'impliquer dans les préparatifs. Pendant la grossesse, vous pouvez, par exemple, l'emmener faire quelques achats et le laisser choisir un pyjama et une peluche pour son



futur petit frère (ou sœur). Lorsque vous aménagez la chambre, demandez-lui son avis sur des choses simples, comme la disposition des cadres. Il se sentira ainsi important et également rassuré de voir qu'il gardera un lieu qui n'appartient qu'à lui.

Parce qu'il est parfois difficile pour un tout-petit de comprendre comment grandit un bébé, faites appel à ses sens. Invitez-le à poser sa main sur votre ventre et à sentir les petits coups de pieds donnés par son locataire. Vous pouvez également lui montrer vos échographies et les comparer avec les siennes.

### **Et après la naissance ?**

Une fois rentré à la maison, votre nouveau-né monopolise tout naturellement une (très) grande partie de votre attention. Et cela peut être dur pour votre aîné qui va alors réclamer de venir dans vos bras juste au moment de la tétée ou hurler qu'il veut jouer pendant que vous changez la couche du bébé.

Même si ce n'est pas toujours facile - la fatigue n'aidant généralement pas à garder son calme -, essayez de ne pas considérer ses colères uniquement comme des crises de jalousie ou comme des caprices. Elles sont surtout la manifestation de frustrations que l'enfant ne sait pas comment exprimer.

Dans la mesure du possible, essayez de conserver quelques instants privilégiés où vous êtes « rien qu'à lui ». Demandez à votre partenaire de vous occuper du bébé et sortez faire un petit tour, à pied ou à vélo. Ou bien asseyez-vous par terre dans sa chambre et faites une partie de son jeu préféré (sans être interrompus !). Gardez le même rituel du soir (lire un livre, chanter une chanson...) et répétez-lui encore et encore combien vous l'aimez.

Si son âge le permet, n'hésitez pas non plus à l'impliquer dans les soins du bébé. Il peut vous passer le savon au moment du bain, vous donner une couche, etc. Dès qu'il est assez grand, proposez-lui aussi de donner son biberon au bébé. Montrez-lui comment bien le tenir, placer sa tête, positionner le biberon... puis applaudissez des deux mains et faites une photo. Il sera fier comme Artaban !

Enfin, face à la surabondance de cadeaux, et pour ne pas faire trop de jaloux, pourquoi ne pas prévoir aussi un petit cadeau pour votre aîné ? Car, après tout, devenir grand frère, c'est une grande étape. Certains de vos proches y penseront peut-être spontanément, mais en tant que parents, vous pouvez aussi lui faire un présent pour le féliciter de son nouveau statut.

Gaëlle Hoogsteyn

Publié le 17 février 2016 et mis à jour le 7 avril 2017  
Paru dans le Ligneur des parents du 17 février 2016