



# Bulletin pédagogique

## L'arrivée de bébé à la maison

Mars 2024

Par Caroline Tremblay

### Arrivée de bébé : préparer mon enfant

L'arrivée d'un nouveau petit frère ou d'une nouvelle petite sœur est une étape importante dans la vie de votre enfant. Il est toutefois possible de le préparer pendant la grossesse pour que la transition se fasse le mieux possible.



#### Dans ce numéro :

Un nouveau rôle 2

De 1 à 3 ans 2

Après 3 ans 3

Suggestions de livres 3

Comment soutenir son enfant 4

Références 4

### Un nouveau rôle dans la famille

L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur peut être bouleversante pour un enfant. **Cela signifie que son rôle dans la famille changera.** Il passera d'enfant unique à aîné ou du plus jeune à l'enfant du milieu.

Ce changement de rôle ne se fait généralement pas facilement. En effet, être le plus jeune amène souvent une plus grande attention de la part des parents, et même de l'entourage de la famille qui complimente et gâte souvent davantage le « petit dernier ». Ainsi, **il a souvent l'impression d'être le préféré, bien que ce ne soit pas forcément le cas.** En effet, pour la majorité des parents, l'amour, bien que différent, est aussi important envers chaque enfant.

## Un nouveau rôle dans la famille

En plus d'avoir l'impression de perdre sa place, l'enfant devra aussi faire preuve de patience et d'une plus grande maturité. **On lui demandera souvent d'attendre son tour, ce qu'il n'a pas forcément eu à mettre en pratique jusqu'ici.** De plus, lorsque son tour viendra, il pourra avoir le sentiment que le temps qu'on lui donne ou l'intérêt qu'on lui porte est moins important. **Il pourra alors adopter des comportements dérangeants, parfois même régressifs, dans le but d'attirer l'attention** des parents et de rappeler que, lui aussi, il existe.

Finalement, changer de rôle dans la famille en devenant « grand frère » ou « grande sœur » implique souvent de nouvelles responsabilités. **On demande alors à l'aîné de nous aider à nous occuper du bébé ou à faire certaines tâches dans la maison, en oubliant parfois qu'il est, lui aussi, un enfant.** Les parents insisteront également sur l'idée qu'il doit être un bon modèle en « donnant l'exemple ». L'enfant pourra alors vivre un certain stress, car il prend ce rôle de modèle très au sérieux et cherche à garder un très bon comportement. Pour cette raison, il est préférable d'éviter de mettre ce genre de pression sur l'enfant.

Il n'existe pas un écart d'âge idéal entre les enfants. Avoir un autre enfant est une décision personnelle propre à chaque couple. C'est parfois même une surprise quand la grossesse n'a pas été planifiée.

Il est toutefois aussi **possible que l'enfant ne se sente pas du tout menacé** par la venue du bébé. Même s'il n'est pas perturbé, il peut quand même adopter certains comportements qui ne sont plus de son âge pour s'amuser, comme demander un biberon ou vouloir porter une couche. Il a du plaisir à imiter le bébé et à rejouer cette période d'échanges privilégiés qu'il a vécue avec ses parents



## De 1 à 3 ans

À cet âge, l'enfant est encore petit et a beaucoup besoin que ses parents soient près de lui et disponibles pour l'aider ou pour prendre soin de lui. Il a aussi du mal à partager l'attention de ses parents. **Il risque donc de manifester davantage sa jalousie** face à un petit frère ou à une petite sœur.

Il peut par ailleurs passer très rapidement d'un état d'excitation ou de fierté à la jalousie, à la tristesse ou au ressentiment. **Il peut souhaiter que le nouveau-né soit ramené à l'hôpital.** Il peut même se montrer brusque envers lui.

Le tout-petit peut aussi régresser pour attirer l'attention. Il peut par exemple ne plus être propre ou demander à être allaité ou nourri au biberon.

## Après 3 ans

Un enfant plus vieux peut **manifester ses sentiments de jalousie de façon un peu plus discrète**. Par exemple, il peut ignorer son petit frère ou sa petite sœur ou lui prendre ses hochets. Il peut aussi se ré-approprier des jouets, des toutous ou des couvertures qui lui appartenaient et qui ont été donnés au bébé. De plus, l'aîné peut accuser à tort le bébé de certaines choses.

À l'inverse, un aîné peut **prendre son rôle de grand frère ou de grande sœur tellement au sérieux qu'il a tendance à en faire trop**. Par exemple, il se montre possessif envers le bébé. Un enfant peut aussi être très fier d'avoir un petit frère ou une petite sœur. Il veut alors montrer le bébé à tout le monde et souhaite lui faire des câlins constamment.

L'enfant peut se montrer intéressé par les soins du bébé et vouloir y participer. Il peut d'ailleurs **imiter ses parents en allaitant sa poupée, en la changeant de couche** ou en la promenant dans un porte-bébé fait avec un foulard par exemple.

Par ailleurs, l'aîné qui souhaitait avoir un petit frère ou une petite sœur peut voir l'arrivée d'un autre enfant de façon très positive. Toutefois, **un enfant qui s'imaginait avoir bientôt un partenaire de jeu peut aussi être déçu** que le bébé ne puisse pas encore jouer avec lui, qu'il dorme beaucoup et qu'il demande autant d'attention.



*L'enfant qui attend un petit frère ou une petite sœur réagira mieux à son arrivée s'il sait à quoi s'attendre. Pour minimiser ses sentiments de jalousie, préparez-le avant la naissance du bébé.*



## Suggestions de livres

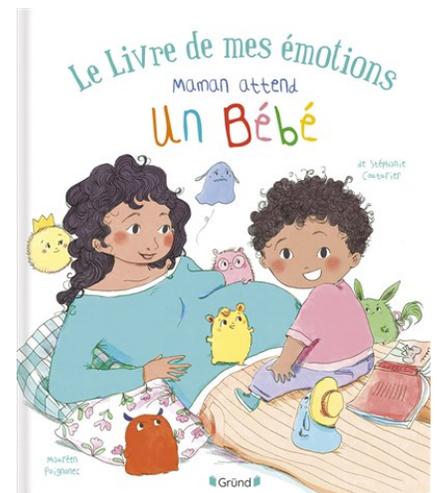
« C'est toi la grande, maintenant ! » par ANNE CRAHAY

« Un nouveau bébé arrive ! : 5 solutions infallibles : avec les conseils d'une psychologue » par CHIARA PIRODDI

« Il y a un monstre dans ma chambre » par SANDRA NELSON

« Sally et bébé Henri » par PAULETTE BOURGEOIS

« Maman attend un bébé » par STÉPHANIE COUTURIER



## Comment soutenir son enfant après la naissance du bébé

Voici certains moyens de rassurer votre aîné et de lui faire sentir que vous l'aimez autant qu'avant la naissance du bébé.

### Respecter ses émotions :



**Dites-lui que vous l'aimez autant qu'avant et autant que le nouveau bébé.** Pour l'aider à comprendre que le bébé n'a pas pris sa place, expliquez-lui que pendant que votre ventre grossissait, votre cœur grandissait aussi pour qu'il soit assez grand pour contenir tout l'amour que vous avez pour lui et pour le bébé.

**Mentionnez à votre enfant qu'il est normal qu'il ne ressente pas toujours de l'amour envers le nouveau-né.** Dites-lui qu'il a le droit d'être en colère et de trouver ça difficile par moments de faire de la place au bébé et de partager votre attention et celle de votre partenaire.

**Laissez votre aîné créer des liens avec le bébé.** Attirez son attention sur la façon dont son frère ou sa sœur réagit quand il lui parle, le regarde, le cajole ou lui fait des coucous.

Lisez-lui des histoires à propos de familles qui viennent d'accueillir un bébé, et parlez ensemble des sentiments que cette naissance éveille chez lui.

**Laissez votre aîné vivre comme un enfant de son âge.** Ce n'est pas parce qu'il est devenu le plus grand qu'il faut lui demander de penser en « grand ». Permettez-lui de rester petit en acceptant qu'il ait son rythme et ses besoins qui lui sont propres.

**Laissez-le exprimer ses émotions de tristesse ou de colère.** Rassurez-le en lui disant que vous comprenez ce qu'il traverse et que vous êtes là pour accueillir ses grosses émotions. Précisez-lui toutefois que vous n'accepterez aucun geste violent envers le bébé.

**Créez avec lui un code secret qu'il utilisera pour vous communiquer son besoin d'attention.** Il pourrait, par exemple, vous tapoter le bras pour vous dire qu'il a besoin d'un câlin spécial ou d'un moment privilégié avec vous.

### CPE Cardio-Puces

Les P'tits Cœurs  
La Marmaille du Parc  
Le Repère des Mousses

RETROUVEZ-NOUS SUR LE WEB

[HTTPS://CPECARDIO-PUCES.COM/](https://cpecardio-puces.com/)

## Références

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/viefamille/bg-naitre-grandir-frere-soeur-ecart-age-ideal/](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/bg-naitre-grandir-frere-soeur-ecart-age-ideal/)

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre3/ik-naitre-grandir-enfant-preparer-arrivee-bebe/>

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/viefamille/ik-naitre-grandir-arrivee-bebe-jalousie-enfant/](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/ik-naitre-grandir-arrivee-bebe-jalousie-enfant/)