

L'ARRIVEE DU DEUXIEME ENFANT

par Tiphaine Lévy-Frébault

Comment gérer la crise de l'aîné à l'arrivée d'un deuxième enfant ?

L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite soeur est un bouleversement pour l'aîné qui doit désormais partager son papa et sa maman. Il peut alors passer par diverses phases régressives, de colère voire d'agressivité. Voilà quelques clefs pour apprendre à gérer au mieux cette transition délicate pour les parents comme pour l'enfant, avec l'éclairage du psychologue Stephan Valentin, auteur du livre Quand un nouveau bébé arrive (Ed. Jouvence).

Trouver des moments pour lui

Du jour au lendemain, votre aîné n'a plus son papa et sa maman pour lui tout seul, il doit désormais les partager avec un bébé qui, au début, prend toute la place dans leurs bras. Pour qu'il ne se sente pas exclu, il faut déjà qu'il soit présent pour accueillir son petit frère ou sa petite sœur au retour de la maternité, puis l'intégrer dans les activités du quotidien avec le bébé: « Lorsqu'on allaite ou que l'on donne le biberon, explique Stephan Valentin, on peut prendre l'aîné à côté de soi, ou lui proposer d'aider pour mettre de la crème au bébé ou pour l'habiller. Sinon il fera des bêtises pour attirer l'attention sur lui. » Au-delà de la relation qu'il va tisser avec le nouveau-né, l'aîné a aussi besoin de passer du temps seul avec ses parents, pour avoir la sensation que rien n'a vraiment changé : « On peut sortir deux heures au zoo ou au parc avec lui, et laisser, pendant ce temps, le papa développer sa propre relation avec le bébé, c'est très positif pour tout le monde ! », propose le psychologue.

Éviter de dramatiser

L'arrivée du second est vraiment une période difficile pour l'aîné et nécessite un temps d'adaptation. Il faut donc parfois s'armer de patience face aux comportements de jalousie ou de régression qui peuvent survenir. Pour Stephan Valentin: « La jalousie se manifeste davantage chez les enfants de trois ou quatre ans, justement parce qu'ils sont en pleine phase œdipienne ». Ainsi un petit garçon pourra mal vivre de voir le bébé dans les bras de sa maman... « La régression est également un phénomène fréquent, notamment chez l'enfant qui était propre et recommence soudainement à faire pipi au lit, ou réclame des biberons abandonnés pourtant depuis longtemps ». Pas question de s'inquiéter outre-mesure tempère le psychologue, tout ceci est normal et surtout éphémère : « Si on ne relève pas ces comportements, ils passeront au bout d'un mois ou deux. Il vaut mieux éviter d'en parler et ne pas les dramatiser. »

Ne pas laisser passer l'agressivité ou la violence

Si l'acceptation peut être longue et un peu chaotique, il est aussi possible que l'aîné fasse preuve de violence envers son petit frère ou ses parents : « Il faut mettre des limites très vite, insiste Stephan Valentin. On n'insulte pas le bébé, on ne le frappe pas, on ne le mord pas. Il faut expliquer à son enfant que l'on comprend que c'est difficile pour lui, et qu'il a le droit d'être en colère. Mais il faut qu'il trouve d'autres mots et d'autres façons d'exprimer cette

colère. Il est très important qu'il observe que l'on protège le bébé, parce que sinon il pensera que lui non plus n'est pas protégé. »

Être attentif à ses émotions

À l'arrivée d'un nouveau bébé, l'attention de tous est portée sur ce nouveau venu : celle des parents, mais aussi celle du reste de la famille et des amis. Stephan Valentin rappelle qu'il est par exemple judicieux de faire un cadeau à l'aîné en même temps qu'au nouveau-né lorsqu'on lui rend visite, et que « les invités disent d'abord bonjour au grand avant d'embrasser le bébé ». Des petits détails qui ont leur importance face à un enfant qui comprend tout...

La méthode du dessin

Stephan Valentin conseille de demander à l'enfant de dessiner sa famille : « On voit ainsi la façon dont il perçoit le bébé et la place qu'il lui donne. S'il ne sait pas mettre de mots sur ses émotions, on commente avec lui le dessin. » L'objectif étant toujours de lui montrer qu'il a sa place et qu'on est là pour lui aussi.

Quand un nouveau bébé arrive (Éditions Jouvence), et *Nous serons toujours là pour toi* (Éditions Pfefferkorn) de Stephan Valentin.