

PREPARER PSYCHOLOGIQUEMENT SON ENFANT

A L'ARRIVER DU SECOND

Préparer un enfant de deux ans à l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur demande de la douceur, de la patience et de l'anticipation. À cet âge, les enfants sont très attachés à leurs routines et peuvent avoir du mal à comprendre un changement aussi important.

CONSEILS AVANT L'ARRIVEE DU BEBE

1. **Parlez-lui simplement et positivement**
 - Utilisez des mots simples adaptés à son âge : « Il y a un bébé dans le ventre de maman. Il va grandir, et un jour il viendra à la maison. »
 - Montrez-lui des photos ou des livres sur les familles et les bébés.
2. **Incluez-le dans la préparation**
 - Laissez-le vous aider à préparer la chambre, choisir un doudou, ou ranger des vêtements de bébé.
 - Cela crée un sentiment d'implication et de valorisation.
3. **Montrez-lui ce que fait un bébé**
 - Regardez ensemble de courtes vidéos de bébés ou côtoyez des familles avec des nourrissons.
 - Expliquez-lui que les bébés pleurent, dorment beaucoup et ne jouent pas encore.
4. **Maintenez des routines stables**
 - Gardez autant que possible ses horaires, ses rituels du coucher, ses activités préférées. La stabilité le rassure.
5. **Renforcez sa sécurité affective**
 - Passez du temps seul à seul avec lui pour renforcer votre lien.
 - Valorisez-le souvent : « Tu es devenu grand, tu aides bien maman/papa. »

CONSEILS APRES LA NAISSANCE

1. **Présentez le bébé comme un cadeau pour lui aussi**
 - Dites-lui par exemple : « Le bébé t'aime déjà beaucoup. Il a hâte de te voir. »
 - Offrez-lui un petit cadeau « de la part du bébé » pour marquer l'événement positivement.
2. **Évitez les comparaisons**
 - Ne dites pas « sois gentil comme un grand » ou « tu étais plus calme que lui », cela peut créer de la rivalité.
3. **Laissez-le exprimer ses émotions**
 - Il peut être jaloux, en colère ou triste. Accueillez ses émotions sans le juger : « C'est normal que ce soit difficile. »
4. **Impliquez-le dans de petites tâches**
 - Lui demander d'apporter une couche, chanter une chanson pour le bébé, ou simplement l'observer avec vous peut renforcer le lien.
5. **Consacrez du temps rien que pour lui**

- Même 10 à 15 minutes de jeux ou de lecture avec vous, sans le bébé, comptent énormément.

LIVRES JEUNESSE UTILES ET ADAPTES

- *Un bébé, quel bazar !* de Catherine Dolto
- *Il y a une maison dans ma maman* de Giles Andreae
- *Tchoupi a une petite sœur* de Thierry Courtin