

“

PETIT  
FRÈRE,  
PETITE  
SŒUR

”



Préparer l'aîné  
à l'arrivée  
d'un nouveau  
bébé dans  
la famille



# Sommaire

Introduction.....	3
Quand lui annoncer ?.....	4
Comment lui annoncer ?.....	6
Que mettre en place pour le préparer ?.....	8
Comment anticiper la séparation lors du séjour en maternité ?.....	11
À quoi être attentif pour la première rencontre avec bébé ?.....	13
Comment réagir aux comportements inhabituels de votre aîné ?.....	15
L'aîné peut-il participer à la vie de bébé ?.....	19
Pour en savoir plus.....	20
Repérer ensemble vos émotions.....	24
Quelques idées de livres.....	26

# Introduction

Vous allez à nouveau devenir parents.

Avec la venue d'un nouveau bébé dans la famille, votre premier enfant perd son statut d'enfant unique et devient l'aîné de la fratrie.

La relation privilégiée que vous avez construite entre vous, sa place dans la famille, son territoire... vont inévitablement se transformer.

Tous ces changements vont vous demander, et demander à votre aîné, certains ajustements. Cela peut prendre du temps.

Cette brochure vous propose quelques idées pratiques pour vous aider à accompagner votre aîné en douceur vers son nouveau statut de grand frère ou grande sœur.

N'hésitez-pas à les adapter à votre situation : l'essentiel est de trouver la façon de faire qui vous convient le mieux.

## Quand ? lui annoncer

Chaque famille est différente, Il n'y a pas de règle idéale.

Le choix d'en parler en début de grossesse ou plus tard vous appartient.

Ne vous mettez pas la pression.

L'important est de le faire quand vous sentirez que c'est le bon moment pour vous, et pour votre aîné.

Observez-le, soyez attentifs aux signaux qu'il vous envoie.



Certains enfants perçoivent très vite que leur maman est enceinte, parfois dès le tout début de la grossesse.

D'autres observent du changement dans le comportement de leurs parents.



## En pratique

Il vous questionne, vous observez chez lui des changements d'attitude ? Inutile d'attendre pour annoncer la grossesse : il a besoin d'une explication pour comprendre ce qui se passe.

Parlez-lui avec franchise, de façon simple et adaptée à son âge.



Le jeune enfant n'a pas la notion du temps, il vit le moment présent et ne sait pas encore se projeter dans le futur.

Lui annoncer que bébé va arriver, mais pas tout de suite, lui suffit. Vous aurez tout le temps de préparer ensemble sa venue.

## Comment lui annoncer ?

Un enfant n'est pas l'autre, il n'y a pas une « bonne » façon de faire. La manière d'aborder le sujet va dépendre de son niveau de compréhension, de langage... et de sa curiosité !

Dans tous les cas, il est important de prévoir un moment pour en parler avec lui calmement.



### En pratique

- Expliquez-lui la situation avec des mots qu'il peut comprendre.
- S'il vous questionne, répondez-lui en allant à l'essentiel.
- Aidez-le à mettre des mots sur ce qu'il ressent. Parler de ses sentiments l'apaisera certainement.

**Pour faciliter le dialogue, vous pouvez :**

- Aborder le sujet au moyen d'un livre pour enfants. Il en existe pour tout âge<sup>1</sup>.



- Feuilletter avec votre aîné l'album de sa naissance. Au fil des photos, vous pourrez lui raconter son histoire, lui expliquer comment vous avez vécu sa venue.



Ce sera aussi l'occasion de lui montrer combien il était petit, et de lui expliquer comment un bébé se comporte (dormir, pleurer, téter, ...).

Au début, le bébé ne sera pas le copain qu'il pourrait imaginer !

L'annonce de la grossesse faite, il n'est pas nécessaire que vous reveniez quotidiennement sur le sujet, la vie continue pour votre aîné.



Prenez le temps d'identifier ce que vous ressentez vis-à-vis de la nouvelle situation familiale. Vous pouvez en discuter avec une personne de confiance de votre entourage. Prendre conscience de vos émotions vous aidera à trouver la façon la plus pertinente pour l'annoncer à votre aîné et pour adopter une attitude soutenante envers lui.

## Que mettre en place pour le préparer ?

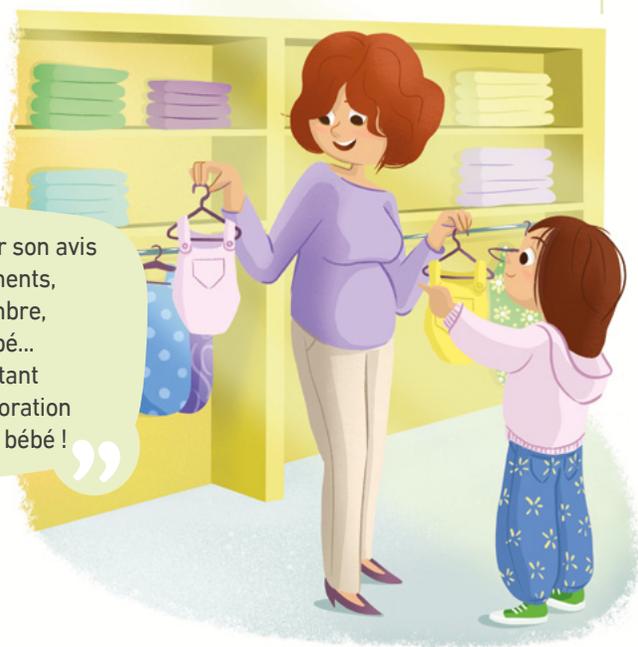
Votre aîné a besoin de comprendre que sa place dans la famille et l'amour que vous lui portez ne sont pas menacés par l'arrivée d'un nouvel enfant.



### En pratique

- Dites-lui avec des mots combien il compte pour vous. C'est important pour lui de vous l'entendre dire.
- Continuez de lui accorder du temps et de l'attention tout au long de la grossesse.
- Pour qu'il se sente respecté et sécurisé dans ses habitudes de vie, maintenez ses repères : les rituels, les règles, les limites...
- Proposez-lui, sans le forcer et en tenant compte de son âge, de participer aux préparatifs pour accueillir le bébé.

Vous pouvez lui demander son avis sur le choix des vêtements, la couleur de la chambre, le matériel pour bébé... Il sera peut-être partant pour participer à la décoration de la chambre du futur bébé !



- Amenez progressivement les changements dans la maison et dans l'organisation familiale en lui expliquant pourquoi ils sont nécessaires.

Par exemple :

S'il doit céder son lit ou sa chaise au bébé, présentez-lui ce changement comme une évolution parce qu'il grandit (et non à cause du bébé).



Si pour soulager maman, certaines activités sont partagées avec d'autres personnes de l'entourage, prenez le temps de lui expliquer pourquoi.

Il est possible qu'il ne soit pas d'accord avec tout ce qui se dit et se fait, mais il peut le comprendre. Parlez-en avec lui. Votre enfant a besoin de sentir que vous entendez ce qu'il ressent.

- S'il se montre curieux de vous voir communiquer avec le bébé, invitez-le à faire de même (chanter une chanson, caresser le ventre, raconter une histoire...).

Le lien fraternel commence à se construire dès l'annonce de la grossesse.



## Comment anticiper la séparation lors du séjour en maternité<sup>2</sup>

Vous pouvez prévoir avec votre aîné comment cela va se passer lorsque le moment de l'accouchement sera venu.



Rassuré, il traversera mieux cette période de séparation.



### En pratique

- Expliquez-lui de façon simple pourquoi maman devra se rendre à la maternité, et combien de temps elle y restera avant de rentrer à la maison avec le bébé. Cela l'aidera à comprendre que la séparation est provisoire, et nécessaire pour la santé de la maman et celle du petit frère ou de la petite sœur.
- Détaillez-lui concrètement ce qui va se passer pendant cette absence : qui va s'occuper de lui, qui va le conduire à l'école ou à la crèche, à quel moment il pourra aller rencontrer son petit frère ou sa petite sœur...

- Si vous devez confier votre aîné à quelqu'un pendant le séjour à la maternité, faites appel à une personne qu'il connaît, et qui connaît bien votre enfant.
- L'idéal serait qu'elle s'installe chez vous afin de le maintenir dans son cadre de vie habituel.
- S'il doit dormir ailleurs, montrez-lui où et pour combien de temps. Préparez avec lui les objets dont il aura besoin.
- Pendant votre absence, pour le rassurer sur le lien fort qui vous unit malgré la séparation, vous pouvez prévoir différents moyens.

### Quelques idées :

- Lui dire que vous l'appellerez de la maternité.
- Préparer à l'avance des messages d'amour et de soutien qu'il découvrira chaque jour.
- Emporter à la maternité une photo de lui que vous aurez choisie ensemble. Il comprendra ainsi qu'il est toujours avec vous.
- Convenir ensemble d'un objet qu'il gardera près de lui, ou décider d'un rituel à faire quotidiennement.



## À quoi être attentif pour la première rencontre avec bébé ?

La première rencontre de l'aîné avec le bébé se fait souvent à la maternité. C'est un moment important car les parents lui présentent le nouveau membre de la famille.

L'aîné n'est pas un visiteur comme les autres.

- Pour qu'il se sente accueilli, accordez-lui toute votre attention.





## » En pratique

- Pour lui présenter le bébé, prévoyez un moment de tranquillité uniquement entre vous parents et enfants, sans la présence d'autres personnes.
- Votre aîné découvre que son petit frère ou sa petite sœur est bien réel ! Observez ses réactions et s'il le désire, invitez-le à le toucher, le sentir, l'écouter...
- Proposez-lui, s'il le souhaite et avec votre aide, de prendre le nouveau-né dans ses bras pour lui faire un câlin.
- Restez près de lui pour veiller à ce que tout se passe bien pendant ces premiers moments, et n'intervenez que si nécessaire.
- S'il sait déjà parler, laissez-lui le temps d'exprimer à son aise et à son rythme ce qu'il ressent.
- S'il ne se montre pas intéressé par le bébé, inutile de vouloir forcer la relation entre eux. L'attachement fraternel peut prendre du temps pour se mettre en place.



## Comment réagir aux comportements inhabituels de votre aîné ?

Chaque enfant est différent et réagit à sa façon à la venue d'un nouveau bébé. Des changements de comportements peuvent se manifester dès l'annonce de la grossesse ou après la naissance.

Il peut soudainement passer de sentiments d'affection et de complicité envers le nouveau-né à des manifestations d'indifférence, de jalousie, voire d'agressivité.



Certains enfants vont manifester des troubles du sommeil, vont se remettre à parler comme un bébé, à faire pipi au lit, à réclamer un biberon ou la tétine...



D'autres, vont piquer des colères ou exprimer leur besoin d'attention sous forme de bêtises.

D'autres encore pourront se montrer possessifs envers le bébé, lui montrer un intérêt excessif ou vouloir le surprotéger.

Ces comportements sont généralement temporaires et n'ont rien d'alarmant. Votre aîné exprime son inquiétude d'être oublié et son désir d'être encore le seul au centre de votre attention. C'est l'occasion de discuter avec lui de ce qu'il ressent.

**Sans les dramatiser, reconnaître ses difficultés à assimiler les changements l'aidera dans cette situation. Restez cependant fermes sur les règles et les limites à respecter.**



Vous sentirez peut-être le besoin de discuter avec d'autres parents au sujet des réactions de votre aîné, ou le besoin de souffler et de sortir du quotidien. Des Lieux de Rencontre enfants-parents (LREP)<sup>3</sup> existent. Vous y rencontrerez d'autres parents avec leurs enfants, ainsi que des professionnels à votre écoute.

3 Liste et coordonnées des Lieux de Rencontre subventionnés par l'ONE : <https://www.one.be/public/0-1-an/vie-de-famille-environnement/lieux-de-rencontre-enfants-parents/>

## En pratique

- Il appréciera les moments seul avec vous.



- Valorisez tout ce qu'il sait déjà faire parce qu'il est « grand » : il mange seul, il parle, il ne porte plus de langes, il roule à vélo...



- Aidez-le à exprimer ce qu'il ressent. Mettre des mots sur ses émotions l'aidera à les identifier et à les comprendre pour mieux les gérer.
- S'il abîme les objets du bébé ou s'il lui fait du mal, expliquez-lui les limites à respecter. Il doit comprendre que certains comportements ne sont pas acceptables.

La règle doit être claire :  
il ne peut pas faire de mal au  
bébé, même s'il est fâché, triste  
ou jaloux.  
Restez vigilants et ne le laissez  
pas seul avec bébé.



## L'aîné ? peut-il participer à la vie de bébé

S'il montre de l'intérêt, vous pouvez lui proposer de vous aider lors des soins au bébé en lui confiant des petites missions simples et adaptées à son âge. Il se sentira fier d'assumer ces responsabilités.

C'est aussi une bonne façon de l'impliquer dans la vie de la famille et de passer des moments ensemble. N'hésitez pas à le complimenter pour ces comportements.

Par contre, ne le laissez jamais seul avec le nourrisson, il est trop jeune pour assurer la sécurité du bébé. Celle-ci est de votre responsabilité, pas de la sienne.





## Que penser de la présence de l'aîné lors de l'échographie ?

L'échographie est un examen médical qui prend du temps, et nécessite de se dérouler dans le calme. Pour un jeune enfant (moins de 10 ans), rester tranquille pendant un long moment risque d'être difficile. **Il n'est donc pas conseillé de l'emmener avec vous.**

De plus, il est possible qu'il ne comprenne pas les images qu'il voit. Cela peut créer de la déception ou de l'inquiétude par rapport à ce qu'il avait imaginé.

Pendant l'examen, vous serez vous-mêmes très concentrés sur l'écran et les commentaires du professionnel. Il vous sera difficile de porter attention à sa présence.

Enfin, si l'examen devait mettre en évidence une anomalie, il risquerait d'être soumis à une ambiance de stress et d'angoisse sans que vous ayez la disponibilité nécessaire pour lui expliquer la situation.

Toutefois, si c'est votre choix ou que vous n'avez pas d'autre solution que de l'emmener, voyez si le professionnel accepte sa présence dans la salle d'examen et s'il serait d'accord d'expliquer à votre enfant ce qu'il voit sur l'écran.

## À quoi être attentifs pour préparer l'aîné à la naissance de jumeaux ?

Grossesse unique ou grossesse multiple, les conseils repris dans cette brochure pour préparer l'aîné à son nouveau statut sont identiques.

Cependant, l'arrivée de plusieurs bébés à la fois mobilisera beaucoup plus votre attention et votre disponibilité.

Votre aîné aura d'autant plus besoin de sentir que vous êtes toujours là pour lui. Dans la nouvelle organisation familiale, **le challenge sera de continuer à respecter son rythme, ses besoins, son « territoire » ...**

Dès la grossesse (une grossesse multiple est très fatigante pour la maman), mais surtout après la naissance, faire appel à l'aide de l'entourage ou à celle de services d'aide à domicile est un bon moyen de vous rendre plus disponible pour lui.

## Lorsque le bébé arrive prématurément, comment s'y prendre ?

Si l'accouchement avant terme est programmé, les parents ont le temps de s'y préparer et de préparer leur aîné aux circonstances de la naissance.

Mais lorsqu'il survient de façon inattendue, l'accompagnement de l'aîné peut s'avérer plus compliqué.

L'inquiétude des parents face à l'état de santé du nouveau-né, leurs allers-retours à l'hôpital, parfois l'hospitalisation prolongée de la maman peuvent être source d'anxiété pour l'aîné.

Il peut ne pas comprendre ce qui se passe, mais sans oser poser des questions ou sans en avoir la capacité.

**Il est important de mettre des mots sur la situation afin d'éviter que le manque de disponibilité des parents soit ressenti comme un abandon.**

De plus, tant qu'il n'aura pas pu voir le bébé, ce sera difficile pour l'aîné d'imaginer ce petit frère ou cette petite sœur. Il peut ressentir diverses émotions (curiosité, angoisse, tristesse, ...). Mais aussi parfois de la colère ou de la jalousie envers ce nouveau-né qui accapare ses parents et bouleverse la dynamique familiale.

Les professionnels des unités de néonatalogie sont attentifs à l'accueil de la fratrie et à sa rencontre avec le nouveau-né.

### **POUR VOUS AIDER**

L'asbl Sparadrapp ([www.sparadrapp.org](http://www.sparadrapp.org)) informe et conseille les parents d'enfants hospitalisés. Elle édite la brochure « Le petit frère de Lili est né mais il n'est pas à la maison ».

Le Partenaire Enfants-Parents de l'ONE (PEP's) de l'unité de néonatalogie dans laquelle séjourne votre bébé pourra vous la remettre.

## **Et si l'enfant à naître ou le nouveau-né est porteur d'un handicap ou d'une déficience ?**

L'aîné va souvent se sentir plus affecté par la réaction émotionnelle des parents que par le fait que le bébé ait une déficience. Il n'osera peut-être pas poser de questions vu la tristesse ou l'embarras de ses parents. Le silence peut protéger un certain temps mais peut devenir source de souffrances et de peurs s'il se prolonge.

L'aîné risque aussi de se sentir démuné quant à la manière de s'occuper et d'interagir avec cet enfant « différent » de ce qu'il imaginait. Parfois ce seront les parents qui s'inquiéteront avec l'idée que leur bébé est plus fragile.

Enfin, si le nouveau-né requiert davantage de soins et d'attentions de la part des parents, l'aîné peut se sentir frustré, oublié, et manifester des comportements inhabituels (régression, indépendance...) car il ne trouve plus sa place dans la famille.

**Il est indispensable de lui expliquer la situation, autant de fois et pendant autant de temps que nécessaire.**

### **POUR VOUS AIDER**

La plateforme Annonce Handicap publie la brochure « Des mots pour comprendre ». Elle est disponible sur demande au 02 673 27 89 ou téléchargeable sur [www.plateformeannoncehandicap.be](http://www.plateformeannoncehandicap.be)

## **Nouvelle naissance au sein d'une famille recomposée, comment gérer cela avec l'aîné ?**

Pour l'aîné, l'arrivée d'un demi-frère ou d'une demi-sœur vient confirmer l'union entre son parent (père ou mère) et le nouveau partenaire, une réalité qui peut être difficile à accepter pour lui. Cette naissance réveille bien souvent la douleur liée à la séparation de ses parents, et au manque de sa famille d'origine. Elle réactive aussi des craintes par rapport à sa place dans la nouvelle famille. L'aîné a déjà dû partager son parent avec le beau-parent, et peut-être aussi avec les enfants du beau-parent. Il a pu ressentir la peur d'être exclu, de ne plus recevoir autant d'amour de son parent, de ne plus compter suffisamment pour lui. L'arrivée de ce bébé qui, contrairement à lui, aura ses deux « vrais » parents près de lui risque de le bouleverser à nouveau. Il peut rendre le bébé responsable de son mal-être, et le manifester par des comportements de rejet et de jalousie.

**Quel que soit son âge, l'aîné a besoin d'être rassuré sur la force du lien qui l'unit à son parent biologique, et sur la place qu'il occupe au sein de la famille recomposée, même si un nouvel enfant vient désormais s'ajouter.**

Afin de l'accompagner en douceur, expliquez-lui ce qui va se passer et aidez-le à exprimer ses émotions.

Prévoyez-lui un espace à lui, même s'il ne vient que de temps en temps, et où il est certain que personne ne peut avoir accès.

Ne forcez pas sa relation avec le nouveau-né ni avec le beau-parent. Parfois, la relation qui était bonne avec ce dernier se dégrade à l'annonce de l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur.

Avec votre partenaire, prenez le temps de discuter de vos valeurs et de vos pratiques éducatives afin de vous concerter sur les règles, limites et repères qui vont être valables pour toute la fratrie (en les adaptant à l'âge de chacun).

## **Comment annoncer à l'aîné le décès du bébé attendu (fausse-couche, enfant mort-né ou décédé dans la période suivant la naissance) ?**

Si votre enfant a été informé de la grossesse et impliqué dans la préparation, il est indispensable de l'informer du décès sans trop tarder car il sentira qu'il s'est passé quelque chose même s'il ne comprend pas tout. Il risque d'avoir peur et de craindre d'aggraver les choses en vous posant des questions. **Il ne faut pas masquer vos émotions (tristesse, pleurs ...)** mais être honnête et clair dans vos explications. Par exemple, dire que bébé s'est endormi ou est parti risque de générer de l'angoisse vis-à-vis de l'endormissement ou d'un départ ...

Il faut vous attendre à des réactions très déconcertantes : un enfant peut réagir de diverses manières, alterner joie et tristesse ou régresser ou même rester sans réaction voire parler d'autre chose ... Même longtemps après, il peut revenir sur le sujet avec les mêmes questions surtout s'il avait moins de 5-6 ans lors de l'annonce. **L'important est de répondre à ses questions**, avec des réponses brèves et simples s'il est encore fort petit. Essayez de maintenir le plus possible les habitudes (sommeil, repas, rituels ...) et les activités (crèches, sport ...) pour lui donner un sentiment de sécurité.

Et si au bout de quelques semaines, vous sentez que vous ne pouvez plus gérer le quotidien à cause de son comportement ou que la situation empire, parlez-en à votre médecin ou pédiatre.

# Repérer ensemble vos émotions

## La famille s'agrandit

Que ressentez-vous ?

Que ressent votre enfant ?

Les émotions font partie de nous, elles sont là, ni bonnes ni mauvaises.

Elles sont des messages du corps face à une situation vécue.

Elles veulent toujours dire quelque chose.





LA COLÈRE



LA TRISTESSE



LE DÉGOÛT

## Quelques idées de livres



- ANDREAE G., CABBAN V., « *Il y a une maison dans ma maman* », Gautier Languereau, 2014.
- FROSSARD C., RENOULT A., « *Croquette devient grand frère* », Auzou, 2010.
- THARLET E., WENINGER B., « *Une petite sœur pour fenouil* », Nord-Sud, 2013.
- TEXIER O., « *Maman ours a un gros ventre* », L'école des loisirs, 1997.
- FINKENSTAEDT I., HENKES K., « *Jules, le plus beau bébé du monde* », L'école des loisirs, 1992.
- COLE B., « *Comment on fait les bébés* », 2012, Seuil Jeunesse
- ALLAN N., « *Le parcours de Paulo* », Kaleidoscope, 2004.
- MARTI M., SALOMO X., « *Quand je t'attendais* », Gautier Languereau, 2018.
- BERNER R S., « *Une petite sœur pour Tommy* », Seuil Jeunesse, 2009.
- JADOUL E., « *Dans mes bras* », Pastel-Ecole des loisirs, 2016.
- JADOUL E., PINEUR C., « *La petite reine* », Pastel-Ecole des loisirs, 2003.
- DUBOIS C K., NORAC C., « *Tu m'aimes ou tu m'aimes pas ?* », Pastel-Ecole des loisirs, 2002.
- VAN ZEVEREN M., « *Raoul - Mais c'est une fille !* », Pastel-Ecole des loisirs, 2016.
- ARANDA M., « *Le jour où je suis devenue grande sœur* », Pastel-Ecole des loisirs, 2020.
- ASHBÉ J., « *Et dedans, il y a* », Pastel-Ecole des loisirs, 1997.



**Des  
questions**

N'hésitez pas à contacter  
un Partenaire Enfants-Parents  
ou le médecin de la consultation  
ONE.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“  
PETIT  
FRÈRE,  
PETITE  
SŒUR  
”

Préparer l'aîné à l'arrivée  
d'un nouveau bébé  
dans la famille

