

LA JALOUSIE ENTRE FRÈRES ET SŒURS

La jalousie entre frères et sœurs est un sentiment normal. On l'appelle aussi « rivalité fraternelle ». Elle surgit généralement à l'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille et peut durer jusqu'à l'adolescence.

Un enfant jaloux aura tendance à :

- essayer d'attirer l'attention
- vouloir être pris dans les bras et porté
- faire des bêtises exprès
- désobéir
- se comporter comme un bébé (sucrer son pouce, faire pipi dans sa culotte, demander à porter des couches ou à boire au biberon)
- essayer de frapper le bébé
- devenir calme
- ne rien vouloir faire avec ses parents
- être contrarié et effrayé



Comment faire face à la jalousie?

Pendant la grossesse :

- Parlez à l'enfant des familles où il y a des frères et des sœurs pour qu'il sache que beaucoup de familles comptent plus d'un enfant.
- Dites à l'enfant qu'il va y avoir un nouveau bébé dans la famille, parce que la famille s'agrandit.
- Dites-lui comment sera le bébé. Expliquez-lui que les petits bébés dorment beaucoup, qu'ils pleurent de temps en temps et qu'ils ne peuvent pas jouer ni se promener. Rendez visite à des familles qui viennent d'avoir un bébé. Montrez à l'enfant des photos de lui quand il était bébé et racontez-lui des histoires de quand il était tout petit.
- Répondez aux questions de l'enfant, s'il vous demande où est le bébé, et laissez-le toucher le ventre de la maman et mettre son oreille dessus.
- Encouragez l'enfant à vous aider à préparer la chambre du bébé.
- Apportez tout changement aux habitudes de l'enfant au moins trois mois avant la naissance du bébé. Changez l'enfant de chambre ou de lit (si c'est nécessaire). Ne lui dites pas que vous faites ces changements à cause du bébé.

Quelques jours avant l'arrivée du bébé :

- Dites à l'enfant que vous devrez aller à l'hôpital pour avoir le bébé.
- Allez lui montrer l'hôpital.
- Dites-lui qui s'occupera de lui quand vous serez à l'hôpital. Choisissez quelqu'un qu'il connaît.
- Prévenez-le que vous partirez peut-être pour l'hôpital quand il dormira ou quand il ne sera pas à la maison. Réveillez l'enfant pour lui dire au revoir ou laissez un mot que quelqu'un lui lira.

Quand vous serez à l'hôpital :

- Demandez à quelqu'un d'amener l'enfant vous voir. Si possible, téléphonez-lui.
- Occupez-vous beaucoup de l'enfant avant de lui montrer le bébé.
- Ayez une photo de l'enfant près de vous pour qu'il voie que vous pensez à lui.



Quand vous êtes de retour à la maison avec le bébé

- Donnez toute votre attention à votre aîné pendant que quelqu'un d'autre s'occupe du bébé.
- Laissez-le regarder et toucher le bébé quand il en aura envie. Ne le forcez pas à s'intéresser au bébé.
- Respectez le plus possible les habitudes de l'enfant à l'arrivée du bébé.
- Laissez l'enfant vous aider à vous occuper du bébé. Il peut aller chercher des couches, des vêtements et des jouets. Ne le forcez pas à vous aider. Félicitez l'enfant s'il le fait.
- Ne laissez jamais seuls ensemble le bébé et l'aîné, car celui-ci pourrait faire mal au bébé, sans le faire exprès.
- Essayez de passer un peu de temps avec l'aîné, par exemple, lorsque le bébé dort.
- Exprimez votre affection envers le bébé et l'enfant. Laissez l'enfant prendre le bébé et lui faire des câlins.

En cas de problèmes de jalousie :

- Soyez prêt à faire face aux réactions de l'enfant. S'il régresse dans son apprentissage (s'il était propre ou dormait dans son lit toute la nuit), ne le punissez pas. Félicitez-le et donnez-lui de l'attention lorsqu'il se conduit bien.
- Soyez sensible aux sentiments de l'enfant. Si l'enfant dit qu'il n'aime pas le bébé, dites-lui que vous comprenez, que ce n'est pas toujours agréable d'avoir un bébé à la maison. Dites-lui que vous aimez le bébé, mais que vous trouvez que ce n'est pas toujours facile. Ne faites pas sentir l'enfant coupable de ses sentiments.
- Soyez constant dans vos méthodes de discipline. Appliquez les mêmes règles qu'avant la naissance du bébé.
- Ignorez les comportements de bébé de l'enfant, par exemple, s'il prend une voix de bébé ou s'il veut boire au biberon. Dès qu'il cesse de se conduire comme un bébé, félicitez-le.



Il arrive que les enfants se disputent ou deviennent agressifs s'ils sont frustrés ou en colère parce que les choses ne se passent pas comme ils le voudraient. Ils peuvent aussi se disputer par jalousie — surtout les frères et sœurs.

Comment faire pour prévenir les bagarres et les disputes?

- Expliquez à l'enfant qu'on ne fait pas mal aux autres. Dites-lui que dans la famille, personne ne fait mal à personne.
- Encouragez l'enfant quand il joue bien, et quand il partage et coopère avec les autres.
- Laissez les enfants essayer d'arranger les choses entre eux. Ne prenez pas parti, ne faites pas de reproches et ne cherchez pas à savoir « qui a commencé ».
- Intervenez et aidez les enfants à résoudre les problèmes avant qu'ils commencent à se disputer.
- Enseignez aux enfants à résoudre les problèmes en leur demandant quel est le problème, ce que chacun d'eux aimerait et ce que chacun peut faire pour que les choses soient justes pour tout le monde.

En cas de dispute :

- Dites aux enfants que vous voulez qu'ils arrêtent de se disputer. Félicitez-les s'ils le font.
- S'ils n'obéissent pas, choisissez une conséquence raisonnable. Par exemple, interrompez l'activité ou enlevez le jouet et expliquez pourquoi vous le faites.
- Rendez le jouet aux enfants ou laissez-les reprendre l'activité cinq à dix minutes plus tard pour leur donner l'occasion de bien jouer ensemble. Félicitez les enfants lorsqu'ils partagent et font des choses chacun leur tour.

Si le problème revient dans l'heure qui suit :

- Dites à l'enfant ce qu'il doit cesser de faire et ce qu'il doit plutôt faire.
- Faites suivre l'instruction d'une période de réflexion si l'enfant n'écoute pas.
- Amenez l'enfant à l'écart, à un endroit sûr, sans distraction.
- Dites à l'enfant de rester calme pendant une minute.
- Mettez fin à la période de réflexion lorsque l'enfant est resté calme pendant une minute et donnez-lui quelque chose à faire.

