

Comment préparer votre aîné(e) à l'arrivée d'un bébé ?

Tel un paradoxe, la joie d'un nouvel enfant arrive souvent dans la famille avec son lot de difficultés. La famille doit trouver un nouvel équilibre, et l'aîné(e) peut ressentir un vrai chamboulement. Il convient donc de préparer au mieux ce dernier à ce changement.



Comment le lui annoncer ?

- Votre enfant vous pose des questions, répondez-lui. Dans le cas contraire, annoncez-lui à partir du 2^{ème} trimestre de la conception pour que l'attente ne soit pas trop longue. De plus, la rondeur du ventre est visible et permet à l'enfant de visualiser l'évènement.

- Vous pouvez lui proposer de toucher votre ventre, de lui demander qu'il chante une chanson au bébé ou lui raconter une histoire. Vous l'investissez dans la conception de ce nouveau bébé et commencez à créer du lien entre eux.

La fraternité commence...

- Ce lien fraternel naît aussi grâce à ce qu'ils ont en

commun. Racontez à votre aîné sa conception, montrez-lui des photos de vous enceinte de lui, ses toutes premières photos au sein de votre ventre. Racontez-lui sa propre naissance en lui montrant des photos de lui, de vous, de la clinique, de tout ce qui entourait cet évènement, son album de naissance, sa préparation de chambre... Expliquez-lui que vous vous occupez beaucoup de lui comme vous le ferez avec le bébé.

- Intégrez-le dans la préparation de la venue du bébé, comme lui demander son aide pour décorer la chambre, en faisant des dessins, en choisissant une décoration...

- Afin de lui permettre de bien comprendre ce qui se passe, les livres sont de très bons supports pour lui permettre de s'identifier au protagoniste de l'histoire et le préparer en douceur à cette nouvelle aventure.

Sa place d'aîné(e)

- Votre grand peut croire qu'il va perdre tout votre amour et toute votre attention, et peut connaître une période de régression en s'identifiant au petit dernier, voire même vouloir le rapporter à la maternité...

- L'aider à prendre sa place de « grand » peut favoriser ce passage. Il peut donner un de ses jouets lorsqu'il était bébé, ou en choisir un nouveau, pour valoriser les intérêts d'être « grand ».

- Le préparer au jour de la naissance : que va-t-il se passer pour lui ce jour-là, sera-t-il séparé de vous, où sera-t-il, avec qui, que va-t-il vous arriver, comment va-t-il rencontrer le bébé, sont autant de questions dont votre « grand » aura besoin de réponses pour se rassurer.



- Après la naissance, lui consacrer des temps privilégiés rien qu'entre vous deux, en jouant, en sortant ensemble, lui garantira le maintien de votre amour.

Bonus

Je vous partage une jolie et douce manière d'expliquer à de jeunes enfants que l'arrivée d'un bébé ne changera rien à tout l'amour que vous avez pour votre aîné. L'amour d'une mère, d'un père pour ses enfants ne se divise pas, il se multiplie.

Elle est écrite par Nina Bataille, dans son livre « *Mon aîné est jaloux !* » aux éditions Larousse.



Munissez-vous d'autant de bougies que de membres de votre famille.

Allumez la première bougie en disant : « cette flamme représente tout l'amour que j'ai en moi »

Allumez la deuxième à l'aide de la première : « lorsque j'ai rencontré papa, je lui ai donné tout mon amour, et j'ai gardé tout l'amour que j'avais en moi » en lui montrant la première bougie toujours allumée.

Allumez la troisième avec la première : « lorsque tu es née, je t'ai donné tout mon amour en moi, et papa a continué à recevoir tout mon amour ».

Allumez la quatrième avec la première : « lorsque ton petit frère, ou ta petite sœur naîtra, je lui donnerai tout mon amour en moi, et papa et toi vous continuerez à recevoir tout mon amour ».