



## FAMIPED

### Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

## Point de vue préventif de la jalousie de l'enfant

**Autor/es:** Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención primaria. Centro de Salud de Camas (Sevilla). Grupo PrevInfad.

(No publicado) [Volumen 6. N°1. Marzo 2013](#) [1]

**Palabras clave:** éducation, émotions, jalousie, attachement

La jalousie est une réaction normale, mais elle **n'est pas la seule** réaction chez les enfants quand un petit frère est né. Aussi, les enfants se réjouissent, s'étonnent, sont intrigués, considèrent le bébé comme propre, veulent l'embrasser et le toucher, etcetera.

Souvent, les adultes donnent beaucoup d'importance à une conduite concrète (soit la jalousie, soit une simple désobéissance) et TOUT chez l'enfant est catalogué comme « jalousie », « désobéissance »... Oui, la tendance à généraliser est très habituelle, mais pas utile.

Par rapport à la jalousie de l'enfant, il est habituel d'entendre les parents exprimer leur préoccupation sur les réactions futures du « prince détrôné » devant l'arrivée d'un frère, et ils veulent savoir quoi faire pour rendre plus facile son adaptation au nouveau frère.

La jalousie est un mélange d'émotions élémentaires. D'une part, **l'affection**: l'enfant vraiment aime (et beaucoup !) son papa, sa maman, son nouveau frère... mais, au même temps, il **enrage** de voir comme le frère monopolise la mère ; comme de voir comme il pleure et sa mère ait l'air préoccupée ; de voir comme avant il recevait 100% des attentions et maintenant il reçoit beaucoup plus moins (une réduction de 50% est très importante !). Pour quelques enfants, le séjour de la mère dans l'hôpital pour l'accouchement est un motif de peine profonde. Cela peut être la première fois qu'ils s'éloignent d'elle et ils la voient fatiguée et avec l'air de malade, et, de manière inconsciente, ils accusent nouveau bébé du fait que leur maman n'est pas déjà rayonnante et prête à jouer tout le temps.

Et, par-dessus le marché, quelques adultes de l'environnement familial, pas intentionnellement et, la plupart de fois, avec la meilleure volonté du monde, jettent de l'huile sur le feu avec des commentaires malheureux, un peu mystérieux ou avec un double sens...

« *Ne va pas être jaloux de ton frère !* »

« *Je vais partir avec ton frère !* »

« *Tu dois espérer, c'est le tour de ton frère* »

« *Maintenant c'est le frère qui doit être avec maman* »

Par conséquent, on propose un point de vue positif et à long terme.

### AVANT QUE LE BÉBÉ EST NÉ

Donner la nouvelle et la partager.

## Point de vue préventif de la jalousie de l'enfant

---

Normaliser la grossesse et la naissance (« *C'est égal que quand tu allais naître* »).

Expliquer d'avance que maman va être deux jours hors de la maison parce que le frère va naître dans l'hôpital.

### QUAND LE BÉBÉ EST NÉ

Lui permettre d'aller connaître le frère dès que possible.

Lui laisser toucher le bébé, l'embrasser ou le prendre dans ses bras.

Lui laisser le regarder et signaler les parties du corps. Les bébés sont drôles, surprenants dans leurs gestes.

L'inviter à mettre un doigt dans la main du bébé. Cela déclenche le réflexe de « préhension » et son petit poing se ferme autour du doigt de son frère. C'est le moment de se réjouir et dire « *Tiens, il prend ta main, il commence à te connaître. Il voudra jouer avec vous bientôt* ».

Évidemment, allaiter, changer et s'occuper du bébé prend du temps, mais cela ne veut pas dire que le nouveau bébé ait besoin de totale exclusivité. Tous les choses qu'on fait au bébé, on peut les faire avec le frère aîné à notre côté, pendant qu'on parle à lui, on lui raconte des anecdotes ou on lui apprend des habiletés... L'enfant aîné ne gêne pas, mais il apprend. Parler au aîné implique semer déjà des mots dans le cerveau du bébé. Lui demander un service sert à stimuler ses habiletés. Et il doit savoir qu'on remercie son aide.

Faire des comparaisons est très fréquent, mais il est mieux de l'éviter. Chaque enfant est une PERSONNE. On peut seulement comparer des situations: « *Quand tu étais petit, comme Juan, tu avais une poussette aussi* » ou « *On vous faisait des photos aussi* » ou « *Tu t'étais aussi tout le temps* »...

Le fait d'être un enfant « aîné » maintenant ne doit pas d'exiger des sacrifices seulement (« *tu dois espérer* », « *tu dois collaborer* »...). Il doit avoir des bénéfices aussi.

On doit être généreux avec des phrases d'éloge : « *J'aime beaucoup comment tu fais cette chose. Ça se voit que tu as grandi* ». « *Je suis très fière de toi ; tu as été capable d'espérer qu'on change Laura bien que tu avais de la faim et voulais goûter* ».

Il convient de chercher le moment pour lui dédier un peu plus d'attention. Un moment privilégié tout seul avec papa ou maman (« *J'aime beaucoup jouer avec toi, sortir au parc ou aller au cinéma* »), lui lire un conte à l'heure d'aller dormir (« *Je m'amuse quand on lit un conte* »), etcetera.

### QUAND IL MONTRE DE LA JALOUSIE

Il est utile de « anticiper » les moments, car il est probable que le frère aîné fait une tentative de récupérer le rôle principal (normalement, ils ont envie de faire pipi justement quand on doit allaiter le bébé). Alors, on prépare la scène à l'avance : « *Viens, apporte cette chaise et un conte, Irene doit manger. Tu peux me lire un conte ou on peut le lire ensemble. Aussi on peut le lire au bébé... et ainsi on s'amuse les trois ensembles* ».

Bien sûr, on ne doit pas oublier qu'on doit établir des **limites** :

- On ne peut pas faire mal au bébé.
- L'enfant ne peut pas prendre le bébé tout seul.

Finalement, on doit rappeler qu'un point essentiel est **ACCEPTER les émotions élémentaires**. Même la jalousie et la rage. Pour l'enfant, il est compliqué de se débrouiller avec deux émotions contraires. Mais cela arrive presque quotidiennement aux adultes.

Qu'est-ce qui se passe si l'aîné dit « *Je n'aime pas le frère* », « *Il est laid* », « *Retourne-le à l'hôpital* », « *Unetelle*

## Point de vue préventif de la jalousie de l'enfant

---

*peut partir avec lui » ?*

- Lui dire qu'il ne doit pas dire ou sentir cela ne sert à rien est il est contre-productif. Il se sent comme ça. Point. Cela est un sentiment.
- On doit lui expliquer que c'est normal qu'il l'aime beaucoup pendant un moment et pendant un autre moment ça lui fait ranger que le bébé est venu chez lui pour altérer ses habitudes.
- On doit l'aider à comprendre et découvrir qu'il a aussi un sentiment d'affection. Il doit le découvrir et jouir de lui.

Et pour faire cela:

- On doit lui retourner plus d'affection.
- On doit lui assure mille et une fois qu'on l'aime encore.

Dans ces situations, les enfants sont plus vulnérables aux critiques et on doit insister dans le fait qu'on doit corriger la conduite erronée, mais en respectant la personne. C'est-à-dire, on ne doit pas dire « *Tu es pataud, tu as renversé l'eau* », mais « *Tu as renversé l'eau, je vais vous apprendre à le nettoyer* ».

Et non plus : « *Tu es méchant. Tu as lancé la voiture dans le berceau du bébé* », mais « *Ne lance pas la voiture dans le berceau du bébé, cela peut le faire mal* ».

### **À rappeler:**

- La jalousie est une réaction normale que, sûrement, va être montrée dans quelque occasion, mais elle ne serait pas très fréquente.
- Elle est un mélange d'affection et rage, difficile de traiter par des enfants petits.
- Il convient que l'enfant sache que sentir des choses opposées et les donner un nom est normale.
- On doit prêter attention au frère aîné. Il doit jouir de sa nouvelle condition, se sentir important.
- Les enfants se comportent mieux quand ils reçoivent de l'affection inconditionnelle et de l'approbation.
- Il est beaucoup plus fréquent voir des réactions d'attachement dans le frère aîné, comme s'occuper, calmer ou chanter au bébé. Et bientôt, tous les deux s'amuseront ensemble.