



## *Un nouveau bébé arrive... Comment prévenir la jalousie dans la fratrie ?*

[www.grandir-pour-guérir.fr](http://www.grandir-pour-guérir.fr)

Dr. Daniel Haué

### **Préambule :**

Mathieu, 5 ans ½, disait à sa petite sœur de 3 ans : « *Tu m'as volé ma maman !* »

Parfois, j'entends des rêves racontés par des enfants au cours desquels le petit-frère ou la petite sœur meurt en se noyant ou bien, il a été enlevé par des méchantes personnes. Pierre, 7 ans, me confiait : « *J'ai rêvé que mon petit frère qui vient de naître était écrasé par un camion.* » Ce rêve révèle son désir inconscient caché.

Cette jalousie de la fratrie qui naît de la terreur que le nouvel arrivant « *ne me vole maman et me prenne tout son amour* » est extrêmement fréquent, mais reste souvent secrète. Cela apparaîtra évident quand le frère ou la sœur aura des gestes de méchancetés par rapport au bébé. Mais la plupart du temps, l'enfant lutte inconsciemment contre ce désir d'éliminer celui qu'il considère comme un rival d'autant plus que la force de son désir de vie le pousse à aimer ce nouvel arrivant dans la famille (c'est ce qu'on appelle l'ambivalence). Ce désir inconscient caché pendant de nombreuses années pourra seulement se révéler à l'adolescence ou à l'âge adulte par des conflits familiaux dans la fratrie.

La jalousie sera d'autant plus forte chez le garçon lorsqu'arrive un petit frère. En effet, du fait du complexe d'Œdipe qui fait que le garçon est amoureux de sa mère, son père est déjà son 1<sup>er</sup> rival amoureux. Si un 2<sup>ème</sup> rival amoureux arrive en la personne d'un petit frère, cela peut lui être insupportable.

On peut retrouver cette même jalousie amoureuse chez la fille à l'égard de la petite sœur qui vit ce Complexe d'Œdipe avec son père.

Cette peur de perdre l'amour de la mère peut être à l'origine du refus de grandir générant l'apparition de ce que j'ai appelé **le syndrome de Peter Pan chez l'enfant**.

Après 5 ans de thérapie, Christian, 12 ans, que je soignais pour des TOCS (je raconte son histoire complète dans le chapitre des tocs ; il avait une peur terrible des microbes), me disait : « *Noyon, la ville où j'habite n'existe pas ! J'ai voulu rester à Troyes, avant la naissance de mon frère. Je veux rester à l'époque de Troyes où mon frère n'était pas né !* »



Je suis donc fréquemment amené à extirper les racines de cette jalousie chez les frères et sœurs plus âgés. L'exemple d'Alex, l'ainé de 9 ans, très agressif à l'école envers ses camarades et surtout à la maison contre son frère Stéphane âgé de 6 ans, sera particulièrement explicite.

Je lui demande en présence de sa mère : « *Dis-moi, Alex ! Qui a reçu le plus d'amour jusqu'à aujourd'hui entre ton frère Stéphane et toi de la part de ta maman ?* »

Sa réponse fuse immédiatement : « *Stéphane !* »

- « *Eh, bien non, tu t'es trompé !* »

Il me regarde complètement incrédule. Alors, je lui répète la question.

- « *Moi ?* » me répond-il sur un ton interrogatif.

Je lui confirme : « *Oui ! C'est bien toi ! Et pour quelle raison ?* »

Je le laisse chercher un bon moment car je souhaite qu'il ouvre le plus possible son entendement.

- « *Je ne sais pas.* »

- « *Quel âge as-tu ?* »

- « *9 ans.* »

- « *Quel âge a ton frère ?* »

- « *6 ans.* »

- « *Combien d'années d'amour de la part de ta maman as-tu reçu de plus que lui ?* »

- « *3 ans.* »

Je lui dis : « *Est-ce que tu te rends compte que tu as reçu 3 années d'amour en plus que ton frère de la part de ta maman alors que tu croyais que c'était lui qui en avait reçu le plus ! Mais, qu'est ce que tu as encore reçu en plus ?* »

Je le vois réfléchir, mais il ne trouve pas.

- « *Non seulement tu as eu 3 années d'amour de plus que ton frère, mais tu as eu ta maman pour toi tout seul ! Alors que lui, quand il est arrivé, il a du partager sa maman avec toi. Tu te rends compte de l'avantage que tu as sur lui !* »

Je sens qu'il y a une petite porte qui s'ouvre dans sa conscience. **Je pose toujours des questions à l'enfant pour qu'il trouve le plus possible la réponse par lui-même. Elle reste beaucoup mieux dans le champ de sa conscience par la suite.**

Je poursuis mon travail de démonter toutes les fausses croyances qui aveuglent Alex :

- « *Mais, pourquoi croyais-tu que c'était Stéphane qui avait reçu le plus d'amour, alors qu'en fait c'est toi. Sais-tu pourquoi ?* »

Il me fait « NON » de la tête.

- « *Veux tu que je t'explique ?* »

J'obtiens un oui un peu forcé.

- « *Ton problème, c'est que tu n'as construit des souvenirs dans ta tête qu'à l'âge de 3 ans environ, ce qui fait que tout ce que ta maman a fait pour toi quand tu étais bébé, tu n'en as pas construit de souvenirs.* »



*Le petit bébé humain ne sait rien faire : il a des mains et des pieds, mais ne sait pas sans servir à la différence, par exemple, du petit poulain qui, après quelques heures sorti du ventre de sa mère, sera capable de se lever et d'aller se nourrir auprès d'elle.*

*Le bébé ne sait faire qu'une chose ; le sais-tu ? »*

- « Pleurer ! »

- « C'est vrai, mais il sait seulement téter. »

- « Donc, quand toi, petit garçon de 3 ans, tu a vu ta maman s'occuper beaucoup de ton frère alors qu'auparavant elle s'occupait beaucoup de toi, qu'est ce que tu as pu croire ?

**« Maman, elle aime plus mon frère que moi parce qu'elle s'occupe beaucoup de lui et pas de moi. Je me sens jaloux. »**

*Mais tu ne savais pas avec ta tête que ta maman s'était autant occupée de toi quand tu étais bébé ; et tout ce qu'elle a fait pour toi est resté inscrit dans ton être, dans la partie qu'on appelle l'inconscient. »*

- « **En fait, sais-tu pourquoi tu es violent avec ton frère et tes camarades ? »**

Devant sa réponse négative, je lui dis :

- « Voilà ce que je crois : dans ton cœur d'enfant de 3 ans, tu as pensé :

*« Maman, moi Alex, je te dis que je crois que tu m'as trahi ! Je voulais être le seul et l'unique aimé par toi ; et toi, tu me trahis en me faisant un bébé dans le dos ! Parce que moi, je suis un petit enfant et je ne sais pas que les bébés se font entre le papa et la maman. Moi je crois que c'est toi qui l'as fait toute seule et pour cela je t'en veux parce que cet intrus est en train de prendre la place que j'avais et je suis furieux et très en colère contre toi !*

*Mais, comme je ne peux exprimer cette colère contre toi parce que j'ai besoin de toi, et bien je la retourne contre le petit frère ! »*

*Car c'est une loi naturelle quand on a une colère contre quelqu'un d'aussi important qu'un père ou une mère : l'on retourne toujours cette colère ou cette haine contre soi-même puis, contre des innocents.*

*Et là, je crois que tes camarades d'école font partis des innocents qui reçoivent ta colère.*

*Il y a une aussi une fausse croyance que tu as pu avoir parce que beaucoup d'enfants se la construisent suite à leur observation: **ils vont croire que le cœur d'une maman, c'est comme un gâteau ; plus il y a d'enfants, plus la part est petite !***

*Or, le cœur d'une maman, ce n'est pas comme cela : dans un livre **Pomme d'Api**, il y avait l'histoire de Maman Ours Brun qui racontait à son fils ourson brun que le cœur d'une maman, ce n'était pas comme un gâteau ; quand il y avait un enfant, il y avait un panier de bisous qui venait dans le cœur de la maman et si elle avait un autre enfant, apparaissait un 2<sup>ème</sup> panier de bisous dans son cœur ; autant de paniers de bisous que d'enfants... C'est comme cela l'amour dans le cœur d'une maman... »*

J'ai donc invité la mère d'Alex à lui montrer les vidéos et photos qu'elle a gardé quand elle s'occupait de lui bébé et de lui raconter des anecdotes quand elle s'occupait de lui pour déraciner au maximum cette jalousie.

L'agressivité d'Alex a nettement diminuée dans les semaines qui ont suivi la consultation et au bout de quelques mois, Alex jouait avec Stéphane et s'entendait bien avec lui.



### ➤ **Quelle prévention avant que le bébé n'arrive ?**

La mère d'Angèle âgée de 9 ans me dit lors d'une consultation : « *Elle est venue me voir en pleurs et complètement paniquée pour me dire : «Il y a des petites voix qui m'ordonnent d'étouffer mon petit frère ou de l'étrangler ou de lui faire du mal. Je ne sais pas si je pourrais résister... Ne me laissez pas seule avec le bébé !* »

Pour éviter d'arriver à de telles situations, il est possible de mettre en œuvre une **prévention** qui va découler en partie de l'observation d'Alex :

- 1) Bien expliquer, quelque soit l'âge de l'enfant, que ce bébé a été « fait » par papa et maman ; comme cela, l'éventuel colère sera partagé entre les 2 parents et sera moins cristallisée sur la mère.
- 2) Montrer à l'enfant les photos et vidéos qui vont révéler pleinement à sa conscience tout ce que maman a fait pour lui et lui rappeler des anecdotes quand le bébé sera là : « Toi, dans cette situation, tu réagissais comme ceci ou cela... »
- 3) Avec beaucoup de poésie, lui faire comprendre que le cœur d'une maman N'EST PAS comme un gâteau !
- 4) Lui demander combien d'années d'amour de la part de la maman il aura pris d'avance par rapport au bébé. Si l'enfant ne sait pas compter, il suffit de lui expliquer, même si il est petit.

### ➤ **Quand le bébé arrive...**

C'est formidable que le bébé apporte des cadeaux à ses frères et sœurs ! Il est tellement le sujet d'attention et de sollicitude que cela fait beaucoup de bien aux grands de pouvoir croire qu'il est venu avec ces cadeaux, même si certains ne sont pas dupes.

C'est bien aussi pour les parents d'avoir quelques petits cadeaux de côté, parce que les amis qui viennent rendre visite au bébé revenu à la maison, ne pensent pas toujours aux grands frères et grandes sœurs. Ces petits cadeaux peuvent diminuer les petites pointes de jalousie qui peuvent traverser les cœurs...

### ➤ **Quand bébé est là...**

Comme maman va être beaucoup accaparé par le bébé, c'est bien qu'elle prenne un temps (qui peut être un peu ritualisé) avec son grand ou sa grande et que la mère puisse lui dire : « ça, c'est ton temps réservé à toi, que je veux vivre pleinement avec toi et pour cela j'ai confié en garde ton petit frère (ou petite sœur) ! »

**En conclusion :** C'est en associant toutes ces actions qu'il sera possible de réduire la jalousie dans la fratrie et de diminuer de façon conséquente les racines inconscientes de colère et de haine entre les frères et sœurs.