

# La famille s'agrandit !

## Pour des relations frères – sœurs réussies

*Tous les couples se demandent un jour s'ils devraient avoir plus d'un ou deux enfants.  
Que de questions en perspective !  
Voici quelques pistes pour vous guider*

Par Marie Charbonniaud

Au départ, l'avenir de Pascale Soucy et de son conjoint se dessinait plutôt sans enfant. «Après plusieurs mois d'essai, notre médecin nous avait prévenus : compte-tenu de l'infertilité de mon conjoint, suite à sa médication, cela relèverait du miracle», raconte la Lavalloise de 35 ans. Pourtant, un an après le diagnostic, un premier bébé s'annonçait. Deux ans après, un deuxième arrivait. Puis, un an et demi après : des jumeaux ! «En moins de quatre ans, nous avons donné naissance à quatre enfants ! C'est un défi, bien sûr, mais nous sommes ravis», raconte la maman, visiblement épanouie. Sous ses yeux, une belle équipe joue ensemble : Éliane, cinq ans et demi, Loïc, trois ans et demi, ainsi que Sandrine et Mathis, deux ans.

Les avantages d'une famille nombreuse sont bien connus. Pour Danielle Latour et son conjoint par exemple, à la tête d'une famille recomposée de quatre enfants – âgés de trois ans et demi à 22 ans –, la joie, les jeux et la solidarité entre les enfants éclipsent largement les petits inconvénients du nombre. La fratrie (l'ensemble des frères et sœurs d'une famille) comporte bien d'autres avantages.

«On remarque que les frères et sœurs sont des sources de soutien moral durant toute la vie, les premières relations sociales et intimes que l'on ait au quotidien, ainsi que les relations familiales les plus durables dans le temps», reconnaît Nadia Gagnier. Grâce à eux, les enfants ressentent sans doute moins d'ennui durant la petite enfance.

L'intervenante en petite enfance Sylvie Bourcier ajoute qu'une famille nombreuse favorise l'émergence du sens des responsabilités.

Elle permet aux enfants de se forger des repères identitaires, puisqu'ils peuvent se situer par rapport à leurs frères et sœurs.

### **[Encadré :]**

En 2006, 47 % des familles québécoises ne comptaient qu'un seul enfant ; 40 % en avaient deux, et 13 % en avaient trois ou plus.

### **[Encadré :] Les enfants uniques**

La situation des enfants uniques souffre d'une mauvaise réputation qui ne se justifie pas, selon la psychologue et professeure Nadia Gagnier, auteure de *C'est pas moi, c'est lui !* Dans ce livre sur les relations fraternelles et les enfants uniques, elle rappelle que les enfants uniques

jouissent de plusieurs avantages : ils vivent au rythme des adultes, profitent davantage des sorties culturelles, ils ne connaissent pas de conflits et de rivalité et ils ont, en général, une très bonne estime de soi. Les risques découlent de ces mêmes avantages. «Ils peuvent devenir trop gâtés et intolérants, subir une pression de la performance, être surprotégés et peu aventureux, et manquer d'occasions de socialiser en bas âge», explique Nadia Gagnier. Il est donc préférable d'y être attentif afin d'éviter ces situations.

## L'écart d'âge : que choisir

Lorsque Danielle Latour et son premier conjoint ont décidé d'avoir des enfants, ils avaient imaginé un écart d'âge idéal de deux ans et demi. Après avoir conçu ensemble Marc-André, 22 ans aujourd'hui, leurs routes se sont séparées et c'est avec Martin que Danielle a eu ses trois autres enfants, treize ans plus tard. Aujourd'hui, Camille a neuf ans, Jacques-Éric, six ans et Julien, trois ans et demi. «Marc-André était très heureux quand je suis tombée enceinte de Camille. Il avait 13 ans et s'en est beaucoup occupé, d'autant plus qu'elle est née avec une malformation. Pour certains soins délicats, il avait notre totale confiance», explique Danielle.

Y a-t-il un écart d'âge vraiment idéal entre frères et sœurs ? Sur cette question, les études et les spécialistes se contredisent. Ici et là, on lit que c'est deux ans, trois ans ou même sept ans. Qui croire ? «Chaque différence d'âge a ses avantages et inconvénients, et tout peut fonctionner !», affirme régulièrement aux nouveaux parents l'intervenante Odile Bloquiau, du Centre périnatal *Les Relevailles* de Montréal. Cela dépend de nombreux critères, à commencer par le tempérament de votre enfant ou le contexte familial.

«En règle générale, on peut dire que, avant sept ans, l'enfant est centré sur lui-même et rechigne à partager. Après sept ans, l'enfant est ambivalent : selon les moments de la journée, soit il veut faire des câlins au bébé, soit il souhaite que ce "trouble-fête" disparaisse de sa vue !», poursuit l'intervenante.

Vous aurez avantage à ne pas vous décider en fonction de l'aîné, mais en fonction de vos envies et de vos critères personnels. «Aucun enfant n'est jamais complètement prêt. C'est une décision parentale», estime Odile Bloquiau.

Voici quelques conseils :

- Prendre en compte votre niveau d'énergie et de tolérance. Vous aurez avantage à vous demander si et à quel moment vous vous sentirez capable, physiquement et psychologiquement, de vous occuper d'un deuxième enfant.
- Prendre en considération les grandes étapes de développement de votre aîné. «La deuxième année est l'âge de la marche, des crises de colère, de l'apprentissage de l'autonomie. Comme cela demande une attention continue, le risque est de vivre ces évolutions avec mauvaise humeur, plutôt que de les accompagner positivement. Lorsque c'est possible, il peut donc être utile de laisser passer cette deuxième année», suggère l'intervenante périnatale.
- Vous assurer que la situation financière ou les exigences professionnelles de votre couple ne constitueront pas un stress. Il est utile de réfléchir à votre envie de retourner ou non au travail entre la naissance de chaque enfant.

## Préparer l'aîné à l'arrivée de bébé

Chez Pascale Soucy et son conjoint, malgré l'arrivée des jumeaux, la préparation des aînés s'est déroulée sans stress. «Nous avons maintenu des routines précises et rassurantes, leurs loisirs et leur garderie, nous leur avons offert des poupées pour qu'ils puissent s'en occuper et nous les avons laissés participer aux soins des jumeaux. Un détail nous a aidés : la maman de Dora, leur héroïne de dessin animé, attendait aussi des jumeaux dans la série !», se rappelle Pascale.

Pour la plupart des parents, cependant, l'arrivée d'un deuxième enfant est souvent une source d'angoisse. Le meilleur service à rendre à votre aîné est de ne pas en faire une montagne.

«Les enfants captent nos émotions. S'il nous sent à l'aise avec la situation, l'aîné sera sécurisé par notre bien-être. Au contraire, si l'on panique ou l'on culpabilise, il se dira qu'il a toutes les raisons de paniquer !», explique Nadia Gagnier.

Voici les conseils qu'offre Odile Bloquiau, dans ses ateliers périnataux, pour bien préparer l'aîné.

- Avant même la conception, parler à votre enfant avec enthousiasme des familles qui ont plusieurs enfants. Lui montrer des petits livres qui traitent des relations frères-sœurs, des bébés, ainsi que des photos de vous, heureux, pendant que maman attendait sa venue. Il verra qu'elle vous a rendus tout aussi enthousiastes !
- S'il exprime des craintes ou du mécontentement, ne pas culpabiliser ou vous attrister. C'est normal qu'il en ait, et c'est sain qu'il les exprime. De même, ne pas le boudier ni le forcer à être content pour vous. Mieux vaut être conscient de ses craintes, puis le rassurer.
- Le faire participer à la grossesse : en lui faisant sentir bébé dans le ventre de maman, en préparant la chambre de bébé, en l'invitant à choisir un petit cadeau pour lui à sa naissance. S'il ne semble pas intéressé, ne pas insister.
- Lui expliquer ce qu'il se passera quand bébé sera prêt à arriver : l'organisation du départ pour la maternité, qui va le garder, à quel moment il pourra voir le bébé, etc. Vous pouvez l'aider à imaginer la vie avec bébé : il dormira beaucoup, aura beaucoup besoin de maman pour manger et ne sera pas tout de suite un compagnon de jeu.
- Vous pensez amener votre enfant aux échographies, voire à l'accouchement ? C'est une décision très personnelle. Songer néanmoins que, si un problème se présente à l'échographie ou à l'accouchement, les choses seront plus faciles à gérer, puis à expliquer à l'enfant, s'il n'est pas là. «Par contre, vous pouvez profiter des premières contractions, s'il y assiste, pour lui dire que bébé va bientôt arriver et que l'organisation que vous lui avez décrite se met en route !», suggère Odile Bloquiau.
- Limiter et atténuer les grands changements dans la vie de l'aîné pendant cette période. Par exemple : le changer de lit ou de chambre, l'entraîner à la propreté, etc. «Ces changements mettent une pression supplémentaire sur l'aîné. Mieux vaut tout arrêter ou les répartir dans le temps, en les organisant avant ou après l'arrivée du bébé», poursuit l'intervenante périnatale.

## [Encadré :] Comment rassurer l'aîné

Il se peut que l'aîné se montre hostile, régresse (redemande la couche, le biberon, le sein ou la suce) et cherche à attirer votre attention, souvent par des bêtises. Tout cela est normal. Plutôt que de le réprimander, il vaut mieux :

- Lui dire que vous comprenez son angoisse, sa jalousie, et que c'est normal qu'il ressente ces sentiments. Les reproches («Tu es méchant !») ou le chantage affectif («Tu fais de la peine à maman !») ne font qu'empirer la situation. Mieux vaut lui dire que vous l'aimez toujours : «Le cœur d'une maman ou d'un papa est très grand et il y a de la place pour tous les enfants, même s'ils sont nombreux !»
- Le rassurer par rapport au comportement des autres. Lui dire : «Presque tout le monde aime les petits bébés, mais cela ne veut pas dire qu'ils ne t'aiment pas. Si tu te sens triste, délaissé et jaloux, viens t'asseoir à côté de moi.» Le prendre dans vos bras quand tout le monde s'extasie sur bébé. Vous aurez avantage à faire passer le message à la famille, afin qu'ils soient aussi attentifs à l'aîné (ex. : en lui organisant des petites sorties spéciales, en lui amenant aussi un petit cadeau, etc.).
- S'il manifeste un intérêt à s'occuper du bébé, ne pas le repousser. Au contraire, lui apprendre à être doux, à prendre bébé, à le nourrir, à le bercer. Lui faire remarquer les réactions du petit : «Regarde comme il aime ce que tu fais !»
- Vous réserver des moments seul à seul avec votre aîné, loin de bébé, et le laisser décider comment il souhaite employer ce moment. Il a besoin de vous autant qu'avant et, même s'il paraît soudainement «gigantesque» par rapport au nouveau-né, il n'en reste pas moins un tout jeune enfant.
- De nombreux parents se demandent s'ils doivent garder l'aîné à la maison avec le bébé, plutôt que de l'envoyer à la garderie, car ils craignent de renforcer sa jalousie. «Si votre enfant s'amuse beaucoup en service de garde et y est habitué, il n'y aucune raison de l'en priver. L'idéal est peut-être de conserver les routines de garde, mais d'intégrer un horaire plus souple, en raccourcissant sa semaine ou ses journées à la garderie. Le principal est que l'aîné ne se sente pas rejeté», conseille Odile Bloquiau.

Source : Adapté des propos de Nadia Gagnier et Odile Bloquiau.

## Rivalités et jalousie : comment gérer

Premier constat : les sentiments de jalousie et de rivalité entre frères et sœurs sont incontournables, surtout si la différence d'âge est minime. Deuxième constat : on ne peut pas traiter les enfants de façon égale. «Tout simplement parce que ce sont des enfants différents : chacun a un âge, un tempérament, des forces et des faiblesses différents. Plutôt que de parvenir à l'égalité, on essaiera de les traiter avec équité, en étant à l'écoute des besoins de chacun», explique la psychologue Nadia Gagnier. Voici quelques bons conseils.

- Présumer que des enfants différents exigent de vous des comportements différents. «S'ils vous les reprochent, leur dire : “Chacun de vous est unique et nous vous aimons aussi fort l'un que l'autre. Nous voulons nous adapter le mieux possible à chacun de vous.”»
- Valoriser des différences de chacun. Il ne s'agit pas de comparer les enfants entre eux en disant : «Ton frère est plus sage», mais plutôt d'entretenir le dialogue avec chaque

enfant. Vous aurez avantage à mettre en valeur leurs points forts et à reconnaître leurs faiblesses. «Par exemple, on ne doit pas s'empêcher de féliciter un enfant qui réussit, même si son frère a un trouble de l'apprentissage. Sinon, il risque de se sentir pénalisé de réussir», explique Nadia Gagnier.

- Parallèlement, il est important de reconnaître aussi les qualités de votre autre enfant, en dialoguant avec lui. Pour renforcer leurs individualités, les inscrire à des activités différentes, leur acheter des jeux et vêtements différents, etc.
- Ne pas chercher à éviter les frustrations à tout prix. Certains parents achètent deux fois les mêmes jouets ou offrent un cadeau à l'aîné, alors que c'est la fête du petit, uniquement pour éviter les jalousies. C'est inutile : ces frustrations sont de beaux apprentissages de la vie ! Sylvie Bourcier ajoute qu'il est important de favoriser les amitiés respectives de chaque enfant, sans qu'il soit contraint d'inclure son frère ou sa sœur à son groupe d'amis. Vous aurez aussi avantage à partager des moments d'intimité avec chacun de vos enfants. Ces moments le rassureront quant à la place privilégiée qu'il occupe dans votre cœur. Elle ajoute que l'aîné devrait bénéficier de privilèges liés à son statut d'aîné (se coucher plus tard, par exemple).

## **[Encadré :] Premier, deuxième, troisième : qui a la meilleure place ?**

Que l'on se rassure, chacun trouve le bonheur à sa place ! Il existe néanmoins des tendances que l'on peut anticiper, pour éviter les petites injustices...

### **L'aîné : une faveur ambivalente**

- Il pâtit peut-être de certaines erreurs dues à l'inexpérience de ses parents.
- Il se voit néanmoins confier certaines responsabilités, qui font naître en lui un sentiment de compétence et d'importance vis-à-vis de ses parents, sentiment qui durera jusqu'à l'âge adulte.
- Éviter de faire porter à l'aîné le poids de «l'enfant-modèle». S'il doit toujours montrer l'exemple, il pourrait développer du ressentiment envers son petit frère ou sa petite sœur.

### **Le(s) cadet(s) : coincé(s) entre deux favoris ?**

- Il peut se plaindre d'être toujours le deuxième et de n'être ni le petit chouchou, ni le grand qui a droit à tout...
- Si ses plaintes ne sont pas fondées, les parents ne doivent pas se sentir coupables. Le cadet verra alors qu'il est inutile de tenir ce discours. En fait, on remarque que la plupart des cadets acquièrent le goût de la compétition.

### **Le benjamin: le chouchou en mal de droits !**

- Il a l'avantage d'avoir plein de «parents», qui lui apprennent énormément de choses.
- Si on le traite en bébé et qu'on ne lui demande pas la même chose qu'aux autres, il aura néanmoins tendance à avoir une idée dévalorisée de lui-même et à se comporter en enfant gâté. Mieux vaut le traiter comme les autres !

Source : Nadia Gagnier, psychologue et Sylvie Bourcier, intervenante en petite enfance.

## Les disputes : l'art de la médiation

Dans la famille Soucy comme dans la famille Latour, les chamailleries, tirages de chandails et colères font bel et bien partie du quotidien. Mais chez l'une comme l'autre, expliquent les mamans, on essaie autant que possible de laisser les enfants régler leurs conflits. «Moi qui suis fille unique et qui ne me suis jamais chamaillée, ces conflits me déstabilisent beaucoup. Mais mon mari, qui a un frère, me répète souvent : "Laisse-les s'organiser, ils apprennent !"», raconte Pascale Soucy.

Et si les disputes fraternelles jouaient, effectivement, un rôle positif dans la construction de la personnalité des enfants ? C'est l'avis d'Anne Gavini, auteure de *10 astuces pour gérer les disputes entre frères et sœur*, comme celui de nombreux spécialistes. «Apprendre à partager les goûters ou les jouets, à dialoguer et à affirmer ses opinions sans s'énerver : voilà autant de moments qui apprennent à nos enfants à vivre en société», affirme-t-elle. Plutôt que de chercher à proscrire absolument ces conflits, mieux vaut les voir comme des opportunités d'apprendre !

«Souvent, on a deux réflexes opposés : soit on laisse les enfants se débrouiller seuls, en espérant qu'ils trouvent une solution ; soit on tranche le conflit pour eux, ou on les sépare en les envoyant chacun dans leur chambre», résume Nadia Gagnier. La solution serait plutôt de se placer en médiateur, pour les aider à développer leurs propres habiletés de gestion de crise.

Voici comment mettre ce principe en application :

- Pour prévenir les conflits, être vous-même un modèle de bonne conduite. Établir des règles de vie claires pour toute la maison. Ex. : encourager chaque enfant à dire avec des mots ce qu'il n'accepte pas, ou à aller chercher votre aide, au lieu de frapper.
- Identifier les sources les plus importantes de conflits et essayer de trouver une solution pour chacune. Ce sont souvent les mêmes : la compétition pour les jouets, la télé, l'ordinateur ou les tâches ménagères. On peut donc faire la liste des jouets «à partager» et des jeux «exclusifs» à chacun, limiter le temps d'utilisation de l'ordinateur et faire une liste des tâches sur un calendrier, conseille Nadia Gagnier.
- Lorsqu'il y a un conflit, suivre ces trois étapes :
  1. Définir le sujet central du conflit, clarifier les opinions et les attentes de chacun, puis les résumer.
  2. Faciliter la compréhension mutuelle et favoriser l'empathie. Vous pouvez, par exemple, demander à chaque enfant de s'imaginer à la place de l'autre, pour comprendre son point de vue.
  3. Trouver des solutions au problème. Ici, vous pouvez suggérer des pistes, mais le choix final de la solution doit revenir à vos enfants. Chacun doit y trouver ses propres avantages et se sentir satisfait.

Avec le temps, pense la psychologue, il auront tellement «intégré» ces étapes qu'ils voudront résoudre leurs conflits tout seuls !

Rassurez-vous : ni le nombre de disputes ni leur intensité n'entacheront l'avenir de leurs relations à l'âge adulte. Le plus souvent, c'est plutôt la réaction des parents qui peut attiser une rivalité jusqu'à l'âge adulte, en donnant plus souvent raison à l'un ou à l'autre, par exemple.

# Ressources

## Livres pour parents

*C'est pas moi, c'est lui ! Les relations fraternelles et les défis particuliers aux enfants uniques*, N. Gagnier, Éditions La Presse, 2008, 106 p.

*10 astuces de parents pour gérer les disputes entre frères et sœurs*, A. Gavini, Les éditions Fleurus, 2007, 78 p.

*Comment l'aider à bien vivre les relations fraternelles*, C. Joussemme et P. Delahaie, Éditions Milan, 2008, 108 p.

*Famille, qu'apportes-tu à l'enfant ?*, M. Lemay, Les Éditions du CHU Sainte-Justine, 2001, 212 p.

*L'agressivité chez l'enfant de 0 à 5 ans*, S. Bourcier, Les Éditions du CHU Sainte-Justine, chapitre 9, 2008, 236 p.

## Site

[www.gov.mb.ca/health/documents/jealousy.fr.pdf](http://www.gov.mb.ca/health/documents/jealousy.fr.pdf), «La jalousie entre frères et sœurs», Santé Manitoba.

## Livres pour enfants

*T'choupi s'occupe bien de sa petite sœur*, T. Courtin, Éditions Nathan, 2003, 24 p. (1 à 3 ans).

*Juliette a un petit frère*, D. Lauer, Éditions Lito, 2001, 16 p. (2 à 6 ans).

*J'attends un petit frère*, M. Vilcoq, L'école des loisirs, 1999, 16 p. (2 à 5 ans).

*Caillou s'occupe de sa petite soeur*, M. Johnson, Les Éditions Chouette, 2002, 24 p. (3 ans et plus).

*Trotro et Zaza sa petite sœur*, B. Guettier, Les Éditions Gallimard, 2007, 76 p. (3 ans et plus).

*Arrête tes bêtises, Louise !*, F. Wishinsky et M-L. Guay, Dominique et Compagnie, 2003, 32 p. (3 ans et plus).

*Le bisou magique*, A. Mets, L'école des loisirs, 1999, 37 p. (4 ans et plus)

*Lili se dispute avec son frère*, D. de Saint Mars, Les éditions Calligram, 1993, 48 p. (6 ans et plus).

## À RETENIR

- Les frères et sœurs sont les premiers amis de l'enfant.
- Rassurer l'aîné sur votre amour s'il réagit mal à l'arrivée de bébé.
- Chaque enfant est différent et exige de vous un comportement différent.
- Traiter vos enfants avec équité, plutôt que de tendre à l'égalité.
- Vous placer en médiateur afin d'aider vos enfants à gérer leurs conflits et à trouver eux-mêmes une solution.