

# PRÉPARER L'ARRIVÉE D'UN PETIT FRÈRE OU D'UNE PETITE SOEUR

## Comprendre l'instinct d'attachement

Au début de sa vie, le bébé est tout le temps (ou presque) sur sa base de sécurité, à savoir la personne qui s'occupe le plus de lui et pourra le soulager en cas de stress. Puis, l'attachement et l'exploration fonctionnant ensemble, le bébé va s'éloigner de plus en plus de sa base de sécurité et a, en même temps, besoin de savoir qu'il a toujours une place disponible auprès de sa figure principale d'attachement.



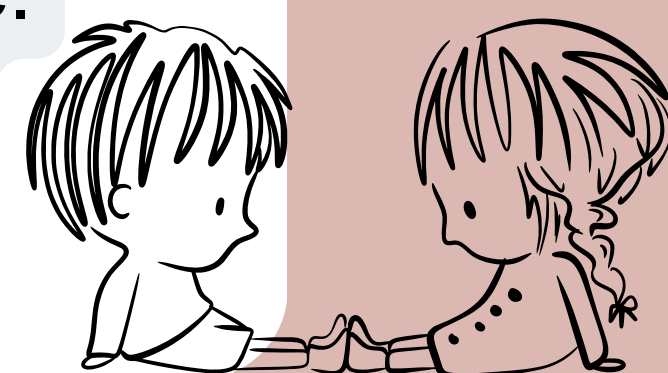
## Quand le besoin d'attachement est menacé

Quand cette place est menacée, la réaction de tous les petits humains est biologique : ils se replient sur la base car la non disponibilité de la figure d'attachement est un signal de danger qui entrave l'exploration. Ainsi, quand le petit enfant pleure en l'absence de sa figure d'attachement, il ne peut pas être raisonné : sa réaction est biologique.



## Repenser la notion de jalousie

L'arrivée d'un bébé dans la famille bouleverse profondément le ou les jeunes aînés : la place sur le porte avion est moins disponible. Il ne s'agit pas de jalousie mais d'une réaction biologique dictée par l'instinct d'attachement, dont la nature nous a dotés pour assurer notre survie.



## Dire la vérité aux enfants

“Oui, cela va être dur ! Il y aura des moments supers et des moments durs parce qu'on ne sera pas toujours disponible quand tu en auras besoin. Il se peut que tu aies l'impression qu'on t'aime moins. Chaque fois que c'est le cas, viens me le dire car c'est important que tu continues à ressentir tout l'amour que j'ai pour toi”.



Source : conférence Au coeur des émotions de l'enfant, Isabelle Filliozat, mars 2017

## Faire preuve d'empathie et voir la souffrance de l'enfant

L'accompagnement des émotions des enfants est facilitée par l'emploi de l'empathie couplée à un raisonnement en termes de besoins et d'attachement. Ce type d'écoute aider à refléter ce que l'enfant ressent : “Tu as peur que je t'aime moins ? Dis moi ce que ça fait à l'intérieur.”