

Jalousie de l'aîné



La jalousie est un sentiment normal que l'on retrouve dans de nombreuses fratries. Elle se traduit par des phrases du type « c'est pas juste! », « il a eu plus de frites que moi » ou encore « c'est votre chouchou ! » Comment décoder la jalousie d'un aîné ?

L'écoute empathique : un miroir pour refléter les émotions de l'aîné qui souffre

- Que **ressent** l'enfant au-delà de ses mots ? -> Renvoyer son émotion sans donner d'avis, en reformulant juste ce que l'enfant a dit ou semble éprouver.
- Quand l'enfant a l'impression qu'il a « le **droit** » **d'éprouver la jalousie**, il peut pleurer et se confier.
- Parfois, il faudra quelques heures pour que l'enfant **s'ouvre** au lieu de rester enfermé dans sa jalousie, sa rivalité et sa rancœur.

Un enfant difficile, voire insolent, est en souffrance.

L'enfant qui exprime sa jalousie a besoin de **contact** physique, **d'attention**, de **relation** et de **preuves d'amour** pour se sentir apprécié et désiré dans la famille.

Un temps de jeu, des câlins, un mot qui dit *je te vois* (ex : « Hum, je vois que tu en as marre, tu aimerais que je m'occupe de toi »), une histoire lue juste tous les deux sont des preuves d'affection.



Raconter l'histoire de l'aîné quand il était tout petit.

Une idée pour rassurer l'aîné sur le fait qu'il a été lui aussi **désiré**, choyé et aimé est de lui raconter l'histoire de son attente lors de la **grossesse** (photos des préparatifs de la chambre...), l'histoire de sa **naissance** et toutes ses **premières fois** (vidéos des premiers mots, premiers pas...)

En effet, l'aîné voit de ses yeux tous ces éléments vis-à-vis de son cadet mais ne se souvient pas que cela en a été de même pour lui.

Accepter que l'aîné n'aime pas forcément son frère ou sa sœur.

En tant que parent, nous avons tendance à vouloir apaiser la jalousie et à **imposer des relations d'amour** dans la fratrie (ex : « Mais tu sais bien que tu l'aimes ton frère », « C'est ta sœur, elle est petite mais tu l'aimes »).

Vouloir convaincre, c'est chercher à imposer son point de vue d'adultes mais alors on ne tient plus compte de ce que l'aîné ressent. Il se sent incompris et la rancœur, le **ressentiment** croissent.

Paradoxalement, autoriser les enfants à se détester, c'est les aider à apaiser leurs émotions. Permettez-leur un espace d'expression de leur jalousie. Avec le plus de sincérité possible, lancez le dialogue : « **Je vois que tu es jaloux, c'est dur... Tu voudrais avoir Papa et Maman pour toi tout seul ?** »

– Nina Bataille

