

HISTOIRE 2

Un ami pour la vie

DEVENIR L'AÎNÉ(E) ☆ 4-8 ANS



INTRODUCTION

Selon une recherche menée en 2010 par Tony Cassidy, professeur de psychologie de l'Université d'Ulster en Irlande du Nord, grandir avec une sœur rend tout simplement plus apte à vivre heureux, accompli et indépendant. Et ce n'est pas la seule étude qui démontre que grandir en fratrie favorise indéniablement plus la communication et la cohésion familiale. Et ce, pour deux raisons :

- 1 - L'enfant entouré de frère(s) et/ou de sœur(s) aura plus de facilité à exprimer ses émotions – et l'expression des émotions est fondamentale pour une bonne santé psychologique.
- 2 - Les conflits entre frères et sœurs et tout simplement la vie en communauté les confrontent très tôt à tout un panel de problématiques comme la jalousie, la gestion de la colère, le partage, etc., qu'ils doivent surmonter et apprivoiser, avant même toute scolarité ou leur entrée dans la vie d'adulte.

Dans cette histoire, la respiration abdominale n'a pas été incluse. Tout a été basé sur les mots-clefs et la répétition de trois idées phares :

- **le futur bébé est un ami pour la vie ;**
- **l'amour grandit chaque jour un peu plus, comme l'enfant.** S'il est important que l'enfant comprenne qu'il n'est pas obligé d'aimer ce nouvel être qui lui est imposé, cette notion suggestive d'amour grandissant graduellement jour après jour le rassurera profondément, et lui apparaîtra alors l'idée qu'il n'aura rien à faire et que pour autant, l'amour viendra en son temps ;
- **le cœur du parent ne se divise pas : il se multiplie.** Si l'on décide d'aborder le cœur comme un gâteau qui se divise, alors inconsciemment on enlève à l'enfant un petit peu d'amour à la naissance de chaque autre enfant de sa fratrie. En effet, plus il y a de parts dans un gâteau, plus les parts sont réduites. J'ai donc choisi de métaphoriser plutôt un cœur pour chaque enfant. De cette manière, rien ne lui est enlevé.

Les angoisses relatives au fait de ne plus être le seul enfant (être moins aimé, devoir partager, etc.) sont ici abordées sans tabou, ce qui déculpabilisera grandement l'enfant.

HISTOIRE

Bonjour (prénom de l'enfant),

Avant de commencer cette histoire, installe-toi bien confortablement... le plus possible... le mieux possible... tu es prêt(e) ? Super ! Alors, nous allons pouvoir commencer cette aventure.

Et pour pouvoir vivre cette aventure, je dois te dire un secret. Approche-toi, (prénom de l'enfant) ! Viens ! Voilà, comme ça.

C'est à propos de l'amour. Ce qu'il y a de formidable avec l'amour, (prénom de l'enfant), c'est qu'il grandit chaque jour un peu plus... comme toi tu grandis chaque jour un peu plus !

L'amour grandit et peut même fabriquer d'autres cœurs...

Tu sais, (prénom de l'enfant), certains enfants pensent que si papa et maman ont un autre bébé, alors le bébé prendra un peu de l'amour qui leur était destiné, mais C'EST FAUX !

Le cœur ne se découpe pas comme un gâteau, mais il grandit et se multiplie. Ainsi, (prénom de l'enfant), chaque fois qu'une maman et un papa ont un nouveau bébé, un nouveau cœur imaginaire pousse. Juste pour lui. Dans la poitrine de papa et maman.

Comme toi, tu as un cœur juste pour toi dans la poitrine de papa, de maman, de Patou, de Manou, de Papi, de Mamie et de toutes les personnes qui t'aiment. Un cœur tout rouge, tout beau, avec ton prénom marqué dessus.

Papa et maman t'aimeront toujours, (prénom de l'enfant), et même un peu plus chaque jour qui passe, car oui, l'amour grandit chaque jour un peu plus... comme toi !

Allez, viens, (prénom de l'enfant) ! Je t'emmène voir Sacha. C'est un chouette petit garçon qui attend l'arrivée de son petit frère : Valentin.

Alors, remets-toi bien comme il faut et écoute ! Tu es prêt(e) ?

Ah, j'allais oublier ! Pour pouvoir aller voir Sacha, il faut d'abord activer ton imagination. Tu veux bien, (prénom de l'enfant) ? Nous allons ensemble imaginer... faire comme si tu avais des ailes.

Voilà, installe-toi bien comme il faut, c'est bien, (prénom de l'enfant), et tu vas maintenant penser très fort à tes ailes. Et imaginer que tu peux voler comme un oiseau.

Voilà... bien, montre-moi comme tes ailes sont belles, (prénom de l'enfant). Fantastique !

Et imagine maintenant que tu commences à t'envoler tout doucement... tu t'envoles tranquillement, en toute sécurité. Tu voles très très bien, (prénom de l'enfant). Wahouuuuu, c'est fantastique ! Tu caresses les nuages en passant près d'eux, tu vois de si belles choses en bas. Comme tu es content(e) ! Tu adores ça et tu ris beaucoup. Et tu te sens... merveilleusement bien.

Et puis maintenant, juste en dessous de toi, tu vois ce grand immeuble, là-bas ?

C'est un magnifique hôpital, n'est-ce pas ? Mais ce n'est pas juste un hôpital, c'est aussi une maternité !

Une maternité, c'est un endroit où les mamans et les papas se rendent lorsque bébé est prêt à venir au monde. Un endroit formidable où bébé pourra, pour la première fois, voir les visages de ses parents et de ses frères et sœurs.

Et en parlant de frère, regarde ! Voilà Sacha, là en bas. Il attend dans la salle d'attente avec son Patou et sa Manou que son petit frère se décide enfin à montrer le bout de son tout petit nez.

La pièce est verte avec beaucoup de dessins d'enfants accrochés aux murs. Il y a aussi des petites tables avec des magazines dessus et beaucoup de chaises.

Sacha attend depuis très longtemps et il s'ennuie un peu.

Heureusement, il n'est pas tout seul. Deux autres enfants patientent avec une dame à quelques chaises de là. Ils sont frère et sœur et jouent aux cartes. Ils rigolent beaucoup, et Sacha aimerait bien leur parler. Mais il est un peu timide.

C'est la plus grande et la plus jolie fille qu'il ait vue de toute sa vie. Son petit frère, lui, rigole tout le temps et surtout il bouge beaucoup. La dame qui les accompagne est tout le temps obligée de le tirer par son pull pour le faire asseoir. Ce qui le fait beaucoup rire d'ailleurs.

Oh, et puis zut ! Sacha s'ennuie tellement qu'il trouve enfin le courage d'aller leur parler. Il respire un grand coup puis se dirige vers eux :

« Euuuuh, bonjour, moi c'est Sacha ! »

Les enfants lèvent tous deux la tête pour regarder qui est ce petit garçon. Et, avec un grand sourire, la grande fille lui répond :

« Bonjour ! Moi, c'est Emma, j'ai 11 ans et lui, c'est Louan, il en a 6. Nous aussi, on attend que notre maman accouche. Viens t'asseoir avec nous si tu veux ? »

Sacha jette un œil à ses grands-parents et, devant le regard approbateur de sa Manou, il s'assied avec eux :

« Moi, j'ai 5 ans, leur dit Sacha.

— C'est quoi, le modèle ? demande Emma.

— Hein ? le modèle de quoi ? lui répond Sacha.

- Eh bien, de ce que tu vas avoir ? Garçon ou fille ?
- Ah ! un petit frère. Il s'appellera Valentin.
- C'est pas "il s'appellera". Il s'appelle déjà Valentin. Techniquement, il existe déjà, tu sais, dit-elle d'un air sérieux. Tu as peur ?
- De quoi ? Euh, non. C'est juste un bébé... pourquoi ? répond Sacha, l'air soudain un peu plus inquiet.
- Allez, avoue que tu as eu peur quand tes parents t'ont parlé du bébé. C'est normal, tu sais, moi aussi j'ai eu peur. Peur de ne plus être leur petite fille d'amour, peur qu'ils m'oublient, peur qu'ils l'aiment plus que moi, de devoir partager tous mes jouets. Enfin, peur, quoi », lui dit-elle l'air malicieux.

Sacha ouvre de grands yeux tout ronds.

Mais alors, il n'est pas le seul à y penser ? Lui qui n'a osé le dire à personne, lui qui ne se trouve pas très gentil d'être triste alors que papa et maman sont si heureux ; lui qui parfois se trouve un peu méchant de détester ce bébé alors qu'il ne lui a rien fait ; et surtout de détester l'idée qu'il soit plus mignon et plus gentil que lui.

Alors, tous les grands frères et toutes les grandes sœurs ont eu peur de ça aussi un jour ?????

« Oh ! ne me regarde pas comme ça, Sacha, je ne lis pas dans les pensées. C'est juste que c'est normal de penser à tout ça. Tu sais, moi aussi, j'ai eu peur et maintenant, c'est moi qui rassure toutes mes copines qui vont avoir un petit frère ou une petite sœur, dit Emma, l'air très fier.

- Et alors ? En vrai, c'est comment ? lui demande Sacha, impatient de connaître ENFIN la vérité.
- Eh bien, tu sais, moi j'ai quatre frères. Un bébé de plus ou de moins... là, ce sera le cinquième bébé, alors ça va, je gère.

— Cinq ?????? répète Sacha, incrédule. Il n'en croit pas ses oreilles !

— Oui, cinq ! Celui-là, dit Emma en montrant Louan d'un signe de tête, je l'ai eu quand j'avais 5 ans et c'était mon premier petit frère. Il y a aussi Lucas, 4 ans. Il est gentil mais il râle tout le temps. Et il y a aussi les jumeaux Léo et Isis. Eux, ils ont 2 ans. Ils cassent tout dans la maison et mettent leurs doigts dans le nez dès que maman ne regarde pas. »

Sacha n'en revient pas. Il ne savait même pas qu'une maman pouvait fabriquer autant de bébés.

« Allez, vas-y. Dis-moi ce qui te fait peur », lui demande doucement Emma en replongeant ses grands yeux bleus sur lui.

Sacha ne sait pas quoi dire. Il ne sait pas ce qui lui fait le plus peur. Que ses parents ne l'aient plus et préfèrent son petit frère ou bien qu'il doive tout le temps lui prêter ses jouets.

Tout ce qu'il sait, c'est qu'il n'aime pas son petit frère. Un point, c'est tout !

Emma, voyant bien que Sacha ne sait pas quoi répondre, lui demande alors :

« Sacha, tu préfères ta jambe gauche ou ta jambe droite ?

— Hein ? Comment ça ? Euh, je sais pas, moi. Je les aime toutes les deux.

— Et s'il te poussait un troisième bras, tu aimerais moins les deux autres ?

— Bah non, je crois pas, mais c'est quoi ces questions ?

— Eh bien, avec les bébés, c'est pareil ! Tes parents ne vont pas arrêter de t'aimer parce qu'ils ont un autre petit garçon. C'est juste qu'ils aimeront AUSSI ton petit frère. Ça ne change rien pour toi ! Et avoir un frère ou une sœur, c'est chouette, tu sais. Par exemple, moi, à l'école, ma meilleure copine c'était Bianca. Eh bien, maintenant on est fâchées, et on ne se parle plus du tout. C'est comme ça. Mais entre

frères et sœurs, c'est différent, tu peux te fâcher très très fort mais tu te réconcilies toujours. En fait, ce n'est pas un petit frère que tu vas avoir, c'est un ami, mais un ami pour la vie !

- Un ami pour la vie..., répète Sacha. Un ami pour la vie !
- Et puis... reprend Emma, c'est bien mieux qu'un jouet. Tu pourras jouer avec lui quand tu veux et surtout tu seras toujours plus grand que lui, donc c'est toi qui lui apprendras à faire plein de choses. Et ça veut dire aussi qu'après papa et maman, c'est toi le chef maintenant. Par contre, tu vas devoir partager tes jouets !
- Pfff, sont fous ces adultes, les interrompt Louan. Papa, il prête même pas sa voiture à maman, et nous on doit prêter nos jouets. N'importe quoi !
- Rohhh, mais tais-toi donc, Louan, ça n'a rien à voir. Ne fais pas attention à lui, Sacha. C'est vrai, oui, tu vas devoir partager tes jouets, mais je suis sûre que tu as oublié quelque chose !
- Quoi donc ? demande Sacha.
- Eh bien, si TOI, tu dois lui prêter TES jouets, ça veut dire que LUI AUSSI devra te prêter les siens !!! Et des jouets tout neufs ! » reprend-elle avec malice.

Mais c'est vrai, ça ! Sacha n'y avait pas pensé : ça veut dire deux fois plus de jouets pour lui, les siens et ceux de son frère. Trop cool !

« D'ailleurs, tu vas voir, il va t'en donner un tout à l'heure. C'est sûr ! Moi, à chaque fois que je suis allée voir maman, il y avait toujours un petit jouet que le nouveau bébé avait fabriqué pour moi. Bon, sauf pour Louan, de sa part j'ai eu une poupée en plastique, mais j'ai bien vu qu'il y avait marqué MADIN Jesaispasquoi sous ses chaussures. Je suis sûre qu'il l'a volée. Pauvre petite Madin, elle a dû la chercher longtemps, sa poupée !

- C'est pas vrai ! crie Louan, énervé. Et pis maman elle a dit que c'était le prénom de la poupée qui était marqué dessus, et nâ ! C'est vrai ce que je dis, Sacha, dit Louan en regardant celui-ci.

— Mouis, bon, on s'en fiche ! Moi je dis que c'est louche cette histoire, c'est tout ! » clôture Emma.

Louan retourne à ses cartes et Emma en profite pour chuchoter à Sacha en levant les yeux au ciel : « Je suis sûre que j'ai raison, mais bon, c'est pas grave. Il était bébé, il ne savait pas ce qu'il faisait, et c'est mon petit frère, donc je l'aime quand même, ce petit voleur. Mais tu lui dis pas, hein, que je l'aime ? »

Sacha commence à se dire que finalement, avoir un autre enfant dans sa maison qui lui prêterait ses jouets, avec qui il pourrait lui aussi jouer aux cartes ou à cache-cache et surtout avec qui il pourrait se disputer et se réconcilier, c'est plutôt chouette.

Peut-être même que Valentin pourra surveiller le couloir et le prévenir si les parents arrivent quand il fait une bêtise. Et si Valentin ne parle pas encore, Sacha pourra même dire que c'est lui qui a fait la bêtise.

Sacha adore l'idée de pouvoir accuser son petit frère. Mais il est interrompu dans ses pensées par Emma la bavarde qui veut lui donner un avertissement très très important selon elle.

Sacha l'écoute alors avec la plus grande attention.

« Fais hyper attention à ne pas régresser, ça c'est super-méga important !!! dit Emma d'un air très sérieux.

— Régré quoi ? dit Sacha.

— Ré-gré-sser, ça veut dire faire le bébé. Moi, quand Louan est né, j'étais tellement jalouse de lui que je voulais à nouveau redevenir un bébé. Maman s'occupait tout le temps de lui, il était toujours dans ses bras et papa et maman le regardaient avec amour, comme si c'était un truc formidable. Mais moi aussi, je voulais qu'on s'occupe de moi ! Alors, de temps en temps, je me suis remise à faire pipi au lit, comme ça maman venait la nuit dans ma chambre. Je me suis aussi remise à sucer mon pouce et je voulais que maman me donne à manger à la petite cuillère. Oh, bien sûr, je savais manger toute seule, hein, mais elle lui

donnait bien à manger à lui, alors y a pas de raison ! Bref, tu vois, c'est ça régresser. Et, en fait, maman et papa, ça les a beaucoup énervés et ils ne s'occupaient pas plus de moi. Ils étaient par contre très en colère et ils me disaient tout le temps la même chose. Emma, ne fais pas le bébé, tu es une grande. C'est toi la grande. Tu dois lui montrer le bon exemple, et bla bla bla. Alors, j'ai su que c'était pas malin et j'ai changé mon plan. Du coup, j'ai fait ma grande et là, ça a été top ! J'aidais maman quand elle en avait besoin, je donnais même le biberon au bébé et papa et maman me regardaient avec de grands yeux pleins de larmes tellement ils étaient contents. Je mangeais toute seule, je m'habillais toute seule alors que lui il fallait tout lui faire. Il ne savait même pas que le popo se fait aux toilettes, à quoi sert une fourchette, qu'il ne faut pas roter devant tout le monde, ni même comment tenir sa tête, pfff... Du coup, bah, papa et maman ils étaient hyper fiers de moi ! J'étais devenue une grande fille, LEUR grande fille d'amour. Ta maman aussi, tu verras, regardera ce tout nouveau bébé tout rose et pourtant tout sale avec beaucoup d'amour dans les yeux. Et au début ça va t'énerver, mais après tu comprendras que c'est parce qu'elle se souvient aussi de quand TOI tu étais tout bébé. Et quand elle te regardera, si grand à côté de lui, si petit. Quand elle te verra si grand, qui l'aide et qui est sage, alors elle se dira qu'elle a fait du sacré bon boulot et que tu es son grand rien qu'à elle !!! Elle te trouvera encore plus formidable, tu verras. »

Décidément, se dit Sacha, cette fille est chouette de lui donner plein de conseils. Elle parle un peu beaucoup mais au moins il sait quoi faire maintenant. Et surtout il sait qu'il ne doit pas faire le bébé, ça c'est vraiment important d'après Emma. Et il sait qu'il pourra jouer autant qu'il voudra à la maison avec Valentin. Et que papa et maman l'aimeront toujours, et même plus encore qu'avant.

À ce moment-là, une infirmière arrive et dit à la dame que le bébé est là, que tout va bien et qu'ils peuvent aller le voir.

Emma saute de joie. Louan râle de devoir ranger ses cartes et la dame pleure, tellement elle est heureuse. Ils se lèvent tous les trois et se précipitent pour suivre l'infirmière. Emma se retourne au dernier moment et envoie un bisou de la main à Sacha en lui disant

« au revoir, grand frère » avec un grand sourire. Sacha rougit et trouve que c'est vraiment la plus jolie fille du monde.

Sacha les regarde disparaître derrière la grande porte jaune. Emma tient la main de Louan et ils se regardent tout en souriant. Sacha trouve que c'est chouette de les voir si copains. Il retourne alors s'asseoir avec Manou et Patou et fait un gros câlin à sa Manou. Mais un câlin de grand, hein, parce que c'est un grand maintenant !

« Tu sais, lui dit sa Manou, c'est un jour très important aujourd'hui. Tu vas enfin rencontrer ton petit frère, et je suis certaine qu'il a très très hâte de te voir lui aussi. Tu verras, au début tu te sentiras tout drôle, et puis tu n'imagineras plus ta vie sans ce petit bout. Plus le temps va passer et plus tu vas l'aimer. L'amour grandit chaque jour un peu plus... comme toi, (prénom de l'enfant). »

Quelque temps après, la gentille infirmière revient, mais cette fois pour leur dire que c'est Valentin qui est là, et elle précise même son poids... sont fous ces adultes.

À moins que ce ne soit aussi le poids du nouveau cœur imaginaire de maman ? Celui qui a poussé, juste pour Valentin ?

Sacha imagine alors sa maman avec un autre petit cœur tout neuf dans sa poitrine, juste à côté du sien à lui. Il a le cœur qui bat très fort mais est heureux et curieux de voir enfin à quoi il ressemble, ce bébé frère. Enfin, pas juste un frère : un ami. Son ami pour la vie !

(Faire un clin d'œil à l'enfant puis un petit silence.)

Il est maintenant temps, (prénom de l'enfant), de laisser Sacha partir à la rencontre de son petit frère. C'est un moment très très important, tu sais.

Et à nouveau tu peux battre des ailes puis commencer à t'envoler tout doucement... au-dessus de l'hôpital, tranquillement. Tu peux jouer encore un peu avec les nuages... plonger dedans et en ressortir avec une moustache de nuage... comme de la mousse de bain.

Tu voles doucement, en toute sécurité. Tu voles très très bien, (prénom de l'enfant). Wahouuuuu, c'est fantastique ! Tu voles au-dessus des maisons, tu vois de si belles choses en bas. Comme tu es content(e) ! Tu adores ça et tu ris beaucoup. Et tu te sens... merveilleusement bien.

Et puis voilà de nouveau ta chambre et tes jouets, et enfin tu reprends ta pose tranquillement, le plus confortablement du monde.

Bonne nuit, super grand frère/grande sœur. Tu sais, je suis très très fier(ère) de toi. Et je t'aime gros comme ça (faire le geste approprié). Tu es mon grand/ma grande rien qu'à moi mais tu restes aussi mon tout premier bébé. Celui/celle que j'ai porté(e) en premier ! Et même si tu es grand(e) maintenant, on se fera toujours autant de câlins et de bisous.

Je t'aime fort.