VIE DE FAMILLE

GUIDE N°10

ON

MODE PARENT : ON

LA COLLECTION DES PARENTS QUI GÈRENT

10

Frères et sœurs
de la jalousie à la complicité

Annoncer et accueillir bébé, apaiser la jalousie, régler les disputes sans jouer l'arbitre et faire grandir la complicité. De 2 à 12 ans.

PAR THÈME

Arrivée de bébé · Jalousie · Disputes · Équité · Complicité

INCLUS

Mots à dire à l'enfant · Médiation en 4 étapes · 12 fiches



EXTRAIT GRATUIT

Collection Mode Parent : ON · Édition 2026 · France · Suisse · Belgique · Fondé sur les conseils de Pro Juventute, de l'AFPA (mpedia), de Santé publique France, de la Caf, de l'ONE et sur la recherche scientifique, avec activités en famille et fiches à imprimer

SOMMAIRE

Au programme

1	La fratrie, une école de la vie	4
2	Annoncer l'arrivée du bébé	6
3	Préparer l'aîné avant la naissance	7
4	Les premières semaines à la maison	8
5	Les parents aussi ont besoin d'aide	10
6	La jalousie : comprendre et accueillir	12
7	Les disputes : quand et comment intervenir	14
8	L'équité plutôt que l'égalité	16
9	Faire grandir la complicité	18
10	Jumeaux, écart d'âge, famille recomposée	19
11	Maladie, handicap, séparation, deuil	20
12	Quand s'inquiéter et où trouver de l'aide	22
13	Quatre cas pratiques et la FAQ	24
F	Les 12 fiches à imprimer	26
S	Les sources	38

Les 12 fiches

1. Le calendrier de préparation · 2. Annoncer la nouvelle selon l'âge · 3. Mon livret de grand frère, grande sœur · 4. Le kit de l'aîné · 5. Nos moments rien qu'à nous · 6. Le thermomètre des émotions · 7. Régler une dispute en 4 étapes · 8. La charte de notre fratrie · 9. Les coupons de complicité · 10. Les défis d'équipe · 11. Le carnet des disputes · 12. Les numéros utiles

01

CHAPITRE 1

La fratrie, une école de la vie

Avec un frère ou une sœur, on apprend à partager, à attendre son tour, à se disputer et à se réconcilier. C'est souvent le lien le plus long d'une vie, et il se construit dès les premières années.



Des disputes fréquentes… et courtes

4 sur 5

enfants grandissent avec au moins un frère ou une sœur en Suisse.

OFS, 2017

7,65

disputes par heure en moyenne entre frères et sœurs d'environ 2 et 4 ans, à la maison.

Perlman et Ross, 2005

45 s

durée moyenne d'un conflit entre frères et sœurs de 3 à 9 ans.

Kramer et al., 1999

Sources : OFS, 2017 (données 2015) ; Perlman et Ross, 2005, cité par Kramer, 2010 ; Kramer, Perozynski et Chung, 1999.

Dans cette dernière étude, les bagarres physiques étaient rares.

Une équipe de l'Université Penn State résume : les conflits entre frères et sœurs peuvent survenir **jusqu'à huit fois par heure** chez les jeunes enfants, puis ils diminuent avec l'âge. La petite enfance et l'âge de l'école primaire sont les périodes les plus agitées.

Ce que la fratrie apprend aux enfants

- **Gérer ses émotions :** les disputes bien accompagnées permettent d'apprendre à réguler sa colère et à comprendre le point de vue de l'autre (Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, 2023).
- **L'empathie, dans les deux sens :** une étude canadienne sur 452 paires de frères et sœurs montre que les aînés et les cadets développent mutuellement leur empathie (Jambon et al., 2018).
- **Jouer, rire, négocier :** le jeu partagé aide à comprendre le point de vue de l'autre, et l'humour partagé est lié à une relation de meilleure qualité dès la petite enfance.

Chaleur et conflits comptent tous les deux

Une méta-analyse de 34 études portant sur **12 257 enfants** montre que plus de chaleur, moins de conflits et moins de traitement inégal de la part des parents vont avec moins d'anxiété et moins d'agressivité chez les enfants (Buist et al., 2013). Le poids des conflits y est même un peu plus fort que celui de la chaleur. Il s'agit d'un lien statistique, pas d'une preuve de cause à effet. Mais le message est clair : on n'a pas besoin d'enfants qui ne se disputent jamais, on a besoin d'enfants qui ont aussi de bons moments ensemble.

Idée reçue : « l'aîné est responsable, le cadet est rebelle »

Deux très grandes études l'ont vérifié : l'une sur plus de 20 000 personnes dans trois pays (Rohrer et al., 2015), l'autre sur environ 377 000 lycéens américains (Damian et Roberts, 2015). Résultat : le rang de naissance **ne façonne pas la personnalité**. Les aînés ont en moyenne 1 à 1,5 point de QI de plus, une différence trop petite pour se voir au quotidien. Pour la chercheuse Rodica Damian, le rang de naissance n'a sans doute pas à guider votre façon d'éduquer.

02

CHAPITRE 2

Annoncer l'arrivée du bébé

Votre enfant sent les changements avant même qu'on lui en parle (Pro Juventute). Annoncez-lui la nouvelle vous-même, avec des mots simples.



Quand l'annoncer

- **Après le premier trimestre,** en général, mais **avant qu'il l'apprenne par quelqu'un d'autre** (AFPA, mpedia).
- **Au moins 3 à 4 mois avant la naissance,** pour qu'il ait le temps d'intégrer l'idée (Raising Children Network).
- **Avec un repère concret,** et sans en parler en permanence (AFPA) : les jeunes enfants comprennent mal le temps. Dites plutôt « le bébé arrivera en hiver », « après les vacances » ou « juste après l'anniversaire de mamie ».

Selon l'âge de votre enfant

Âge	Ce qu'il comprend	Ce qui aide
1–2 ans	Peu de choses sur le bébé, mais il perçoit votre attitude et votre humeur.	En parler tôt, simplement, pour qu'il s'habitue au mot « bébé ». Montrer des bébés autour de vous.
2–4 ans	Il pose des questions sur le ventre et le bébé, mais le temps reste flou.	Profiter des occasions naturelles : un rendez-vous, l'achat d'affaires pour le bébé, ses questions.
5 ans et plus	Il comprend ce qui se passe et peut demander d'où viennent les bébés.	Lui expliquer avec des mots qu'il comprend et répondre à ses questions de façon simple et vraie.

Repères de l'AAP et de Raising Children Network.

Rendre le bébé un peu plus concret

- Le laisser **toucher le ventre**, écouter, sentir les mouvements du bébé (Pro Juventute).
- Lire ensemble un **livre d'images** sur l'arrivée d'un bébé : il y verra que ses réactions sont courantes.
- Jouer avec une **poupée** à qui l'on donne un nom et qui partage la vie de la famille (Pro Juventute).
- Lui proposer d'**aider à préparer** le berceau, les petits habits ou la poussette.
- Lui montrer des **photos de lui bébé** et lui raconter sa propre naissance (AFPA).

Ne promettez pas un copain de jeu

Un nouveau-né dort, pleure et ne joue pas avant longtemps : dites-le à l'avance (INSPQ). Dites-lui plutôt que le bébé « aura beaucoup à apprendre de lui » et qu'il n'est **pas obligé de l'aimer tout de suite** (AFPA).

🧸 À dire à l'enfant

« Un bébé grandit dans le ventre de maman. Il arrivera après Noël. Au début, il dormira et pleurera beaucoup, mais il aura plein de choses à apprendre de toi. Et moi, je t'aimerai toujours autant. »

👨‍👩‍👧 À faire en famille

Choisissez ensemble un livre sur l'arrivée d'un bébé et relisez-le souvent. La fiche 2 propose des phrases selon l'âge.

FICHE 5 · À REMPLIR ENSEMBLE

Nos moments rien qu’à nous

Chaque enfant choisit son activité. Environ 15 minutes, sans les autres, sans critiques. C’est l’enfant qui décide.

Semaine du	Prénom	Avec qui	Activité choisie	Jour	Fait
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

Des idées d’activités

Une histoire lue	Un jeu de société	Une balade	Une recette
Un dessin à deux	Une partie de ballon	Une construction	Un goûter au café

EXTRAIT GRATUIT · GUIDE N°10

Vous avez lu 5 pages. Le guide en compte 38.

La version complète de « Frères et sœurs : de la jalousie à la complicité » vous accompagne pas à pas, avec des repères vérifiés pour la Suisse, la France et la Belgique.

Au programme du guide complet

- La fratrie, une école de la vie
- Annoncer l'arrivée du bébé
- Préparer l'aîné avant la naissance
- Les premières semaines à la maison
- Les parents aussi ont besoin d'aide
- La jalousie : comprendre et accueillir
- Les disputes : quand et comment intervenir
- L'équité plutôt que l'égalité
- Faire grandir la complicité
- **et 4 autres chapitres**, jusqu'aux fiches à imprimer

Découvrir le guide complet

www.modeparenton.com · téléchargement immédiat