



NAISSANCE.
LIFE

PRÉPARER L'ARRIVÉE DE MON 2ÈME ENFANT

**Le kit pour une transition plus sereine
(et réaliste)**

Attendre un deuxième enfant, ce n'est pas revivre la première fois. **C'est une expérience complètement différente.**

Tu sais déjà beaucoup de choses. Mais il y a aussi des choses qui changent : tu ne peux plus te concentrer sur un seul enfant, tu n'as presque plus de temps de récupération, ton attention est divisée en permanence, ton couple est plus sollicité et ton aîné traverse une vraie transformation.

Ce qui surprend beaucoup de parents, c'est ça : parfois, l'arrivée d'un deuxième enfant est plus intense que pour le premier. Pas parce que c'est "plus difficile" en soi, mais parce que tout s'additionne.

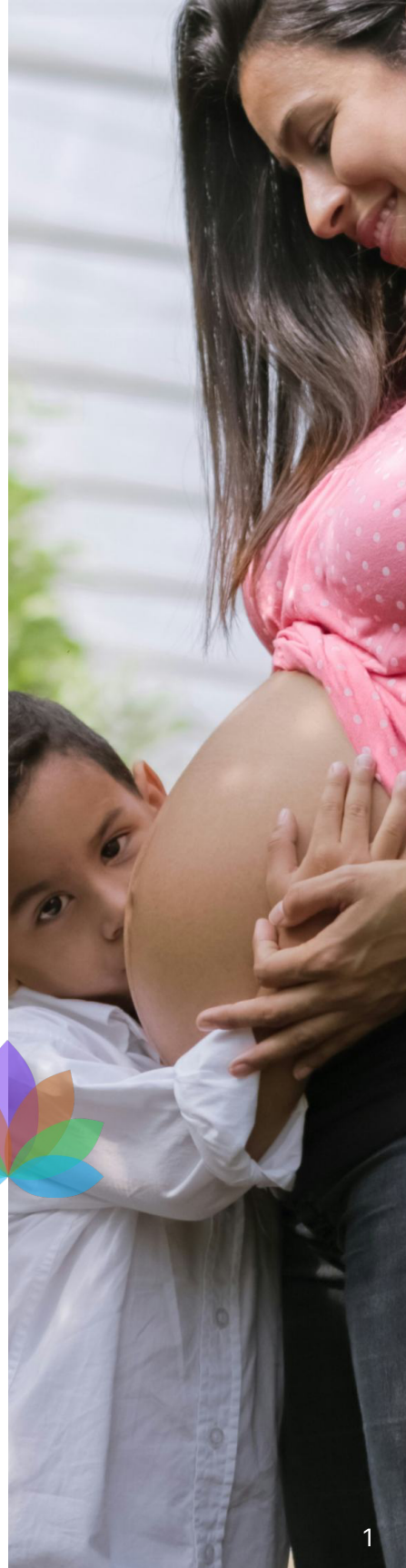
Le vrai défi ce n'est pas le bébé, c'est l'équilibre global de la famille.

Je le dis aussi parce que je l'ai vécu. Je pensais être prête. Et j'ai été bouleversée. Du jour au lendemain, mon premier bébé n'était plus un bébé, mais une petite fille, l'aînée. Et je n'avais plus la capacité d'être là pour elle comme avant.

Ce kit est là pour t'aider à anticiper ce qui change, éviter certaines tensions inutiles, et poser des bases un peu plus solides pour ta famille.

SOMMAIRE DE CE KIT

- Accompagner ton aîné dans cette transition
- Créer des repères et des rituels
- Anticiper le moment de la naissance
- Le rôle du coparent
- Accueillir la relation entre tes enfants
- Alléger la charge mentale
- Ressources



PRÉPARER L'ARRIVÉE DE MON 2ÈME ENFANT

L'arrivée d'un bébé est une grande transformation pour ton aîné. Même si tu fais tout "bien", il peut devenir plus jaloux, plus demandeur, parfois refaire des choses qu'il ne faisait plus. Et tout cela est normal.

Car même s'il ne perd pas ton amour, beaucoup de choses changent pour lui, dans son vécu au quotidien. Il perd sa place unique, ton attention exclusive, certains repères qui structuraient ses journées. C'est pour cela que je n'aime pas le mot "régression". Il ne "régresse" pas. Il cherche simplement à retrouver sa place, sa sécurité, avec les moyens qu'il a.

C'est particulièrement vrai pour les enfants de moins de 3 ans, qui n'ont pas encore les mots pour exprimer ce qu'ils ressentent. Mais même chez les plus grands, ces mouvements peuvent exister, parfois de manière plus discrète.

Ce qui peut vraiment faire la différence dans cette période, c'est de lui permettre de retrouver des points d'ancrage. Et pour ça, il y a **un outil simple extrêmement puissant** : le temps exclusif (parfois appelé "le temps précieux"), que tu peux mettre en place même avant l'arrivée du bébé.

LE TEMPS PRÉCIEUX

Il s'agit d'un temps entièrement dédié à lui, **où il n'a pas à partager.**

Un moment pour faire ensemble une activité de son choix, et cela peut être quelque chose de très simple, comme colorier, jouer ou lire une histoire. Ce qui compte, ce n'est pas l'activité en elle-même, c'est le fait d'être pleinement disponible, avec lui.

Et surtout, c'est **un temps annoncé à l'avance.** Par exemple : "Demain, on aura un moment rien que tous les deux." Cela lui permet de s'y projeter, de s'y accrocher, et de sentir que ce moment existe déjà pour lui.

Ce n'est pas la durée qui fait la différence, c'est la régularité. Vingt minutes tous les trois jours auront souvent plus d'impact qu'une heure, de temps en temps, quand on y pense.

Parce que ce dont ton enfant a besoin, ce n'est pas d'un moment exceptionnel, c'est de sentir qu'il a toujours une place, régulièrement, dans ton attention.



CRÉER DES REPÈRES ET DES RITUELS

L'arrivée d'un deuxième enfant vient bousculer beaucoup de repères. Dans cette période, ce qui aide vraiment, ce ne sont pas seulement des explications. Ce sont des choses concrètes, prévisibles, qui donnent une forme de stabilité.

Les rituels ont cette fonction-là.

Cela peut être des choses très simples, comme le temps précieux prévu de manière régulière. Un moment dans la journée qui reste le même. Une habitude du coucher. Un petit geste que vous répétez ensemble, avant et après l'arrivée du bébé.

Tu peux aussi créer des rituels autour de l'arrivée du bébé. Par exemple, choisir ensemble un petit cadeau qu'il offrira au bébé. Cette démarche symbolise son accueil bienveillant et lui donne un rôle actif dans l'arrivée de son frère ou de sa sœur.

ANTICIPER LE MOMENT DE LA NAISSANCE

Pour ton aîné, la séparation au moment de la naissance peut être difficile à vivre, comme s'il avait été exclu de cet événement. **Le simple fait d'anticiper cela peut vraiment changer les choses.**

Lui expliquer ce qui va se passer. Où il sera. Avec qui. Le rassurer sur le fait que cette séparation est temporaire.

Si tu accouches en maternité, tu peux créer des repères : préparer la valise ensemble, glisser une photo de lui dans tes affaires pour qu'il sache que tu penses à lui, lui raconter comment cela va se passer.

Si tu envisages un accouchement à domicile, la préparation peut aller un peu plus loin. Ton enfant peut être présent, ou non. Dans tous les cas, il a besoin de comprendre que l'accouchement peut être intense, que les réactions de la maman sont normales, qu'il est en sécurité.

Parfois, passer par le jeu, ou simplement en parler, suffit à le rassurer.

Et dans tous les cas, prévoir une personne dédiée à lui pendant ce moment peut vraiment faire la différence.



QUELQUES RESSOURCES POUR LUI

Voici quelques livres pour enfants qui peuvent t'aider à accompagner de manière adaptée ton enfant (liens cliquables) :

- [Mes histoires du calme – Mon immense petite soeur](#), Héloïse Junier
- [Tu me lis une histoire ? – Il y a une maison dans ma maman](#), Giles Andreae
- [Je t'aimerais toujours quoi qu'il arrive](#), Debi Gliori
- [Mes histoires signées – Maman, il arrive quand bébé ?](#), Marie Cao
- [J'attends un petit frère ou une petite soeur](#), Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée
- [Max et Lapin – Dans le ventre de maman](#), Astrid Desbordes
- [Et dedans il y a](#), Jeanne Ashbé
- [Et après, il y aura](#), Jeanne Ashbé
- [Maman accouche à la maison : Une histoire de naissance pour préparer un enfant à un accouchement à domicile](#)
- [La collection Journal des Grands](#)

LE RÔLE DU COPARENT

Avec un deuxième enfant, on ne peut plus fonctionner comme avant et **le rôle du coparent devient encore plus central.**

Être présent pour l'aîné, qui peut se sentir bousculé. Créer du lien avec le bébé. Soutenir la mère dans le post-partum. Permettre aussi que des espaces existent, notamment ces moments de temps exclusif.

Les premiers jours sont souvent intenses. La mère est beaucoup mobilisée par le nourrisson. L'aîné peut se sentir mis à distance. Dans ces moments-là, la présence du coparent est précieuse pour contenir, pour rassurer, pour faire le lien.

Et aussi pour rendre possibles ces retrouvailles entre la mère et l'aîné (temps précieux), même courtes, mais régulières.

Sur Gardiens de la Naissance, il y a un [épisode gratuit dédié à la préparation de l'arrivée d'un deuxième enfant, du point de vue du coparent.](#)



ALLÉGER LA CHARGE MENTALE

Avec un deuxième enfant, une illusion tombe assez vite : celle de pouvoir tout faire comme avant. Il y aura moins de temps, moins d'énergie, et plus de choses à gérer. Si tu essaies de maintenir le même niveau d'exigence partout, c'est souvent là que l'épuisement arrive.

Alléger la charge mentale, c'est **choisir ce qui compte vraiment**. Et accepter que le reste puisse attendre.

Je dis souvent que les enfants viennent au monde pour nous apprendre des choses. Et clairement un des principaux apprentissages est celui-ci : apprendre à trier, à profiter de l'instant présent, à être moins perfectionnistes pour vivre plus pleinement la vie. Donc merci à eux ;)

ACCUEILLIR LA RELATION ENTRE TES ENFANTS

Nous avons souvent des idées reçues sur la future relation de nos enfants. Et cela peut être assez surprenant de voir comment elles se construisent, comment chaque enfant est vraiment unique et les relations aussi.

Leurs relations sont vivantes. Il y aura des moments de complicité. Et d'autres plus difficiles. De la jalousie, des tensions, des conflits.

Mais ce que je veux que tu retiennes c'est ça : ton rôle n'est pas d'éviter les conflits ni de les résoudre, juste les aider à les traverser, avec de l'empathie et des repères. Car les relations entre frères et soeurs sont **le premier terrain d'apprentissage des jeunes enfants**. Elles permettent d'apprendre à partager, à négocier, à exprimer ses émotions. Et ça, c'est précieux.



QUELQUES RESSOURCES POUR TOI

Voici une chouette sélection de ressources pour toi si tu veux approfondir ce sujet (liens cliquables) :

- Livre d'Héloïse Junier : [Frères et soeurs – Une histoire de complicité et de rivalité](#)
- Episode 101 du Podcast Papatriarcats, [La Parentalité basée sur les preuves – Dr Alan Kazdin](#)
- Livre d'Aurélia Blanc : [Tu seras un homme féministe mon fils](#)
- Livre de Blanche Leridon sur les fratries composées exclusivement de filles : [Le château de mes sœurs](#)
- Article sur Gardiens de la Naissance : [Préparer l'arrivée du deuxième enfant : un défi sous-estimé pour les parents](#)
- Episode audio de Gardiens de la Naissance : [Ce n'est pas mon premier enfant : pourquoi me préparer ?](#)

CONCLUSION

Préparer l'arrivée d'un deuxième enfant, ce n'est pas seulement une question d'organisation, c'est un ajustement émotionnel, relationnel, familial.

Tu ne peux pas tout anticiper mais tu peux poser quelques repères. Te préparer permettra à chacun, y compris toi, de trouver sa place dans ce nouvel équilibre de manière plus sereine et fluide.

Mais je veux surtout te rappeler que tu n'as pas besoin d'être parfaite (ça n'existe pas). Que de toute façon **tu es déjà la meilleure maman que tes enfants pourraient avoir**, juste par le simple fait que tu es leur maman et qu'ils ne voudraient personne d'autre à ta place.



Qui suis-je ?

Je suis Susana, maman de deux enfants, entrepreneuse depuis plus de 10 ans, engagée depuis toujours. Dans un premier temps, dans le monde de la finance.

Puis, j'ai eu mon premier bébé. Et beaucoup de choses ont changé.

Déjà formée avec la préparation à la naissance et au post-natal optimal de Quantik Mama, j'ai décidé d'aller plus loin : je me suis formée à l'école Quantik Doula sur le nouveau paradigme des naissances.

Je mets désormais mon énergie au service de naissances plus conscientes et plus respectueuses des mamans et de leurs bébés.



Pour aller plus loin

Couple

Un [quiz-guide gratuit](#) pour identifier vos forces, repérer les sujets à aborder et ouvrir une vraie conversation à deux, sans jugement.

Future mère

Il y a énormément de ressources destinées spécifiquement aux futures mères. Sur le site [Naissance.life](#) j'y ai listé les 4 essentiels (avec des codes de réduction !).

Futur père

Dans la série audio Gardiens de la Naissance, on parle de tout ce que personne n'explique vraiment : les peurs, les émotions, les changements dans le couple, la sexualité, le post-partum, le lien avec ton bébé, les réflexions autour du travail et du congé paternité. Chaque épisode t'invite à réfléchir, à te positionner et à poser des actes concrets, sans injonctions ni clichés.

👉 www.gardiensdelanaissance.com