

Les dix commandements des nouveaux parents

Marie Lyan

10 mai 2010 10:30

Malgré toutes les joies qui y sont liées, l'arrivée d'un bébé dans un couple apporte aussi son lot de changements et nécessite une adaptation. Voici 10 conseils aux nouveaux ou aux futurs parents afin que le moment tant attendu ne devienne pas une lourde épreuve.

Même si le taux de natalité a bondi de 1 % au Québec en 2009, la naissance d'un enfant reste une étape importante et parfois cruciale dans la vie d'un couple. En effet, durant les premiers mois de la vie de bébé, les tensions, la fatigue et les mésententes s'accumulent...

Selon les statistiques, un quart des couples se séparent après la naissance d'un enfant. «S'il ne faut pas tenir un discours pessimiste pour autant, on doit écarter l'idée romantique selon laquelle l'arrivée d'un bébé règle les problèmes et rapproche les partenaires, car c'est justement tout l'opposé qui se produit, estime Geneviève Despatie, sexologue et psychothérapeute. L'arrivée d'un bébé affecte la vie individuelle et relationnelle des parents.»

Avant que la coupe déborde, voici quelques conseils pour que le moment tant attendu ne devienne pas une lourde épreuve pour les jeunes parents.

1. Avoir confiance en soi

À la naissance d'un enfant, il ne faut pas oublier que de nouveaux parents «naissent» aussi. Une période d'adaptation est nécessaire. «On aspire trop souvent à la perfection et on n'hésite pas à suivre de multiples recettes, mais il faut savoir écouter son instinct. Tout le monde ne fonctionne pas de la même façon, et tous les enfants sont différents», met en garde Nathalie Filiatrault, infirmière directrice et massothérapeute au Centre Maternel bien-être, qui rappelle qu'il faut aussi se donner le droit à l'erreur.

2. Suivre le rythme du bébé et se prévoir des moments de détente

«Quand bébé dort, les parents doivent aussi essayer de dormir et de se reposer. Un bébé qui boit aux deux heures, cela devient vite fatigant. Pourquoi ne pas s'accorder une sieste auprès de son enfant en plein milieu d'après-midi?» propose Annie Noël de Tilly, accompagnatrice à la naissance et éducatrice périnatale chez Étoile de mère. Des petits trucs, comme se préparer quelques repas d'avance au congélateur, peuvent aussi nous aider à avoir plus de moments de détente.

3. Demander un petit coup de pouce aux visiteurs

«Comme cadeau à l'arrivée du bébé, on peut demander qu'on nous prépare quelques bons repas ou qu'on vienne nous passer un coup de balai ou mettre une brassée de lavage en route. Un médecin disait que durant les quatre premières semaines de vie de l'enfant, personne ne devrait venir visiter le bébé les mains vides», conseille Annie Noël de Tilly. Limiter les visites durant les premières semaines permet aussi aux parents et à leur enfant de prendre le temps de se découvrir.

4. Partager le contact avec l'enfant

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le bébé doit être placé contre la peau de ses parents au moins une heure par jour, afin de créer un attachement. «Il est important que le papa soit aussi en contact avec son enfant et qu'il n'ait pas à lui seul la responsabilité de toutes les tâches ménagères pour que la maman puisse s'occuper de bébé. Il faut que le papa s'investisse dans son rôle de père», affirme Annie Noël de Tilly. Les mamans devront accepter de l'aide pour les soins du bébé ou dans les tâches quotidiennes, rappelle pour sa part Nathalie Filiatrault.

5. Évaluer les pièges dans lesquels on pourrait tomber

Mésentente au sein du couple, tendance à l'impatience de l'un, luttes de pouvoir... Certaines situations plus problématiques peuvent resurgir en force à la naissance de l'enfant. «Il faut en parler pour dédramatiser la situation, ou encore consulter un professionnel. Un bébé ne règle jamais les problèmes d'un couple : il les exacerbe», rappelle Geneviève Despatie, sexologue et psychothérapeute.

6. Faire preuve de patience dans la relation de couple

Après l'accouchement, les hormones produites durant l'allaitement peuvent diminuer le désir sexuel, et le choc vécu par le corps peut faire craindre à la femme de ressentir la douleur. Plusieurs changements se produisent donc aussi bien pour la femme que pour l'homme. «Le conjoint doit prendre le temps de faire le deuil du corps de son amante et de gérer des changements qui ne s'opèrent pas dans son propre corps», explique Annie Noël de Tilly. Souvent, les médecins recommandent d'attendre environ de 4 à 6 semaines après l'accouchement avant d'avoir une relation sexuelle, rappelle Geneviève Despatie.

7. Ne pas attendre avant de se parler

Dans une période où les nuits sont courtes et où l'on peut se sentir rejeté, épuisé, frustré, il faut être capable de se parler rapidement des choses qui ne vont pas. «C'est là où se jouent les bases de la relation de couple et de l'éducation de l'enfant. La période d'adaptation est d'environ 5 à 6 semaines», estime Annie Noël de Tilly, qui explique que de façon générale, tout est pire durant la nuit. «C'est là où qu'on ressent toutes les frustrations. On a l'impression que l'autre dort plus que nous, qu'on en fait plus que lui, on craint que notre chum ne nous désire plus, qu'il ne soit pas un bon père... Mieux vaut alors réveiller son conjoint afin d'évacuer ses craintes».

8. Ne pas résister aux changements

La naissance d'un enfant n'étant qu'une succession de changements, «il faut faire preuve de flexibilité, car les activités et les horaires peuvent devoir être modifiés en fonction de l'humeur du bébé», dit Geneviève Despatie. «On doit également accepter le fait qu'au début, on ne pourra pas vaquer aux mêmes occupations qu'avant, reprend Nathalie Filiatrault. La nouvelle vie à trois, plus exigeante, surprend les femmes, qui sont plus indépendantes depuis quelques décennies», estime-t-elle.



MéTRO

«L'arrivée d'un bébé affecte les sphères de vie individuelle et relationnelle», selon la sexologue et psychothérapeute Geneviève Despatie.

9. Entretenir une relation saine avec les grands-parents

Si de nombreuses études montrent que le contact avec les grands-parents est bénéfique pour l'enfant, les parents doivent veiller à pouvoir poser des limites. «Attention au conflit intergénérationnel : les grands-parents peuvent parfois avoir des petites phrases culpabilisantes qui amènent les jeunes parents à douter de leurs compétences parentales, et peuvent jouer sur leur anxiété», met en garde Nathalie Filiatrault.

10. Prendre du temps pour soi sans culpabiliser

Une fois les premières semaines passées, il est important de reprendre une activité de loisirs comme le yoga ou le cardio plein air afin de se ressourcer. «Lorsque le bébé arrive à l'âge de 6 semaines, les parents doivent pouvoir confier leur enfant à quelqu'un de confiance, comme les grands-parents, afin de se retrouver pour un souper en amoureux, par exemple. Ce peut aussi être une bonne chose d'emmener son enfant à la garderie pour une demi-journée, si cela permet à la maman de se reposer et d'être plus en forme», recommande Nathalie Filiatrault.

Les principales difficultés

Accepter ce passage pendant lequel le bébé devient le centre de l'attention et prend la place qu'on consacrait aux loisirs, aux amis et à d'autres choses. Le manque de temps pour les activités du couple, qui sont souvent mises sur pause dès la naissance de l'enfant, mais qui constituent des éléments très importants pour maintenir une belle relation. On a aussi moins d'énergie à consacrer à l'autre et d'espace à consacrer à la vie sexuelle : les partenaires peuvent donc se sentir délaissés.