

## « A vos marques, Bébé débarque », un podcast pour les jeunes parents proposé par la Mutualité chrétienne

### Prendre du temps pour nous

Et oui, avant d'être parents, vous étiez d'abord un couple ! Vous passiez peut-être des heures à discuter, improvisiez un bon resto en amoureux ou partiez quelques jours à l'aventure juste pour profiter de votre vie à deux en « toute insouciance ».



Mais voilà, désormais, vous n'êtes plus seulement un couple, vous êtes aussi une famille. Et les premières semaines, ce petit être tend à mettre un peu de distance entre ses parents. Il devient le centre de l'attention et une fois mis au lit, la fatigue de la journée ne vous encourage guère à prendre du temps pour votre couple.

La vie de couple s'entretient au jour le jour, avec ou sans enfant. Les premiers temps sont surtout régulés par le rythme du bébé (et c'est logique), mais il arrive parfois qu'une routine s'installe en éloignant la sphère « couple » pour laisser uniquement la place à la relation parent-bébé. Au début, cela ne pose pas de problème car les besoins du bébé sont votre priorité. Mais, une fois son rythme plus ou moins installé, vous pouvez commencer à penser un peu plus à vous. Partagez vos ressentis, vos besoins, vos craintes, vos demandes.

*« Au début, on a l'impression qu'on ne pourra plus jamais passer du temps à 2. On se relaie sans cesse auprès du bébé au point de ne pas arriver à prendre le repas du soir en même temps !*

*Et puis finalement, ouf, le bébé trouve son rythme, et les parents avec ! On peut passer une soirée-canapé pendant que le petit dort ; après quelques mois, on peut le déposer en babysitting pour faire un petit resto ou un ciné à 2. Pour les 6 mois du petit, on s'est offert un petit week-end en amoureux ! »*

Comme l'a fait Arthur, essayez de prendre du temps pour votre couple dès que possible. Pas longtemps la première fois mais un moment symbolique à deux. Vous pouvez commencer par un petit tête à tête à la maison pendant que Bébé fait dodo. Vous vous faites livrer un bon repas, vous coupez les téléphones, la télé et vous profitez pleinement d'une soirée à deux. Avec comme seul mot d'ordre, on parle de tout sauf de Bébé ! Petit à petit, vous pourrez organiser une vraie sortie en amoureux. Et si vous alliez au cinéma ? Une grand-mère, une soeur ou un frère, un ami ou une baby-sitter viendra garder Bébé quelques heures.

Même si ce n'est pas facile de le confier à quelqu'un d'autre, c'est important pour votre petit bout de s'habituer à être en présence d'autres personnes. Tôt ou tard, le moment viendra. Pas de raison de culpabiliser, c'est bénéfique pour lui, pour votre entourage très content de découvrir ce petit être, et pour votre couple.

Préserver votre vie à deux est essentiel mais prenez votre temps. Ne vous focalisez pas sur ce que vous ne faites plus, mais sur ce que vous pourrez faire autrement. Ainsi, un nouvel équilibre s'installera entre votre vie de couple et votre vie de parents.

Retrouvez tous nos conseils sur le site de la Mutualité Chrétienne : [mc.be/happybirth](https://mc.be/happybirth).