

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

Communiquons !

Vous formez une famille. Vos parents et amis sont heureux pour vous... Bref, l'ambiance est à la fête. Et pourtant, dans ce tableau idyllique, les tensions ou les disputes avec votre conjoint sont fréquentes. Vous formez une équipe et naviguez dans le même bateau. Mais, ce n'est pas un secret, pour faire un bon voyage, la bonne communication entre les membres de l'équipage est essentielle ! Vous vous connaissez si bien... mais êtes-vous certains d'avoir planifié le même itinéraire que celui que votre coéquipier s'est imaginé ? Avez-vous envie de la même vitesse de croisière ? Les rôles au sein de l'équipage sont-ils bien définis et correspondent-ils aux talents ou compétences de chacun ?

Vous vous sentez fatigués, changés, il faut créer un nouvel équilibre à trois... S'il y a bien un moment où il ne faut pas hésiter à partager ses envies, ses émotions, ses ressentis et ses difficultés, c'est maintenant ! Ça vous permettra de trouver plus facilement des solutions.

Tout d'abord, on se soutient, on se complimente, on s'envoie des fleurs. Devenir parent, ça s'apprend par un jeu d'essais-erreurs. Cela peut provoquer des déceptions, de l'énerverment, on a parfois l'impression de ne pas être à la hauteur. Souvenez-vous qu'être tout le temps heureux dans sa relation avec son enfant et dans son couple, ÇA N'EXISTE PAS ! Passer par toutes sortes d'émotions contradictoires, c'est naturel, même si ça peut vous faire perdre confiance par moment. C'est pourquoi il est important de vous soutenir mutuellement et de reconnaître les qualités de votre conjoint ou conjointe dans son rôle de parent. Evitez de considérer que ce que l'autre fait pour participer à la vie du ménage est normal. Soyez positif et reconnaissant de toutes ses contributions même les plus petites. S'entendre dire qu'on est une bonne mère ou un bon père, ça fait du bien !

Continuez à lui dire qu'elle est belle même si elle ne se trouve plus désirable et a du mal à vous croire.

Continuez à lui dire qu'il est un super papa et qu'il s'en sort très bien, même s'il est découragé parce que ce qu'il essaie ne fonctionne pas toujours...

Ensuite, on respecte les besoins de chacun. Vos journées respectives sont exigeantes. Les premiers mois, vous passez des heures à vous occuper de Bébé et vous manquez parfois même de temps pour prendre une douche. Il est normal d'être impatient de voir votre conjoint rentrer le soir pour prendre le relais. Or, après une journée fatigante au travail, il est aussi normal de vouloir un peu de temps pour se poser. Bref, vous avez les mêmes besoins au même moment, et pourtant Bébé, lui, a besoin d'un de ses parents pour s'occuper de lui. Il va donc falloir trouver un compromis qui convienne à tous les deux pour que chacun ait un moment à soi. Parlez-en entre vous ! Ne gardez pas ces frustrations.

En tant que maman, vous avez probablement une relation particulière avec votre enfant. Vous l'avez porté, vous passez les premiers mois à vous occuper de lui la journée... Votre conjoint a besoin de trouver sa place et surtout d'être reconnu dans son nouveau rôle. Si lui ou elle n'a pas l'occasion de créer sa propre relation avec Bébé, vous risquez fort de connaître des disputes. Le couple se transforme, mais la nouvelle relation doit rester équilibrée.

Enfin, on se dit les choses et on s'écoute ! Évitez les suppositions, soyez ouverts aux demandes et envies de l'autre. Parfois on se demande comment on peut soutenir l'autre... Et bien déjà le simple fait de l'écouter lui fera un bien fou !

Retrouvez tous nos conseils sur le site de la Mutualité Chrétienne : mc.be/happybirth.

