

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

### L'instinct maternel ou paternel ?

« Je n'ai pris conscience de ma paternité qu'à la naissance de notre fille. Je me doutais bien pendant la grossesse de ma compagne qu'un petit bout allait changer ma vie, notre vie. Mais je n'avais aucune idée à quel point ! Le ventre d'Audrey s'arrondissait, les échographies nous dévoilaient un magnifique bébé mais je me sentais néanmoins extérieur, c'était encore abstrait pour moi. Quand elle a poussé son premier cri et que je l'ai tenue dans mes bras, j'étais fier comme un papa. »



Vous venez d'écouter Mounir, jeune papa. Comme lui, vous pensez que l'instinct maternel ou paternel se manifeste dès la naissance. Mais au lieu d'être comblé(e) de bonheur, il peut vous arriver de vous sentir triste,

angoissé(e) voire débordé(e) face aux besoins de votre enfant. Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul(e) à éprouver ces sentiments. L'instinct maternel ou paternel est un sentiment mal nommé, qui n'a rien d'automatique. La relation mère-enfant ou père-enfant n'est pas toujours innée.



Pour tous les parents, la question de la fatigue, l'angoisse de ne pas être un bon père ou une bonne mère, les difficultés à s'adapter aux rythmes peuvent peser dans la relation avec le bébé. Voici le témoignage de Jessica :

« Les premiers moments de vie à 3 ont amené beaucoup de questions et souvent peu de réponses. Est-ce qu'il est bien ? Est-ce qu'il a froid ? Est-ce qu'il a faim ? Est-ce qu'il est fatigué ? Est-ce que tu penses que... ? Souvent on ne sait pas trop comment on a résolu le « problème », et d'une fois à l'autre ça ne marche pas de la même manière. Personnellement, je n'ai pas eu l'impression de trouver des solutions de manière « spontanée » mais plutôt d'apprendre à connaître un petit être qui fonctionne de manière relativement aléatoire, de reconnaître ses petites mimiques en lien avec certains besoins. Ce qui a été instinctif c'est plutôt la certitude de vouloir lui communiquer mon amour et de faire pour un mieux ! »

Dans tous les cas, accordez-vous du repos, déléguez certaines tâches, partagez vos émotions, essayez de relativiser, de vous écouter, de vous faire confiance et de vous laisser le droit à l'erreur. Et n'oubliez pas qu'aimer s'apprend en aimant, et qu'on ne naît pas mère ou père, mais on le devient. Quelle que soit la forme du couple (papa-maman, deux papas, deux mamans, un parent seul, famille recomposée...). C'est un long parcours intime, qui n'a rien d'évident. C'est justement ce qui le rend encore plus précieux.

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