

**Tout change dans la vie d'un couple quand un bébé arrive, quand on passe de deux à trois, quand on devient famille ! Petit panorama et solutions pour y faire face.**

# Devenir parents

La naissance d'un bébé, c'est beaucoup de bonheur... mais aussi un énorme bouleversement. L'impression de ne pas s'en sortir avec ce bout de chou qui pleure souvent et réclame tant de soins. La confrontation à des questions déstabilisantes : « Allons-nous être de bons parents, à la hauteur ? » Rien de plus normal, on ne naît pas parents, on le devient au fil des jours ! Le plus souvent en tâtonnant, en commettant d'inévitables erreurs mais toujours en essayant de faire de son mieux.

## *Débordés, épuisés !*

« Je garde un souvenir assez angoissé des premières semaines après l'accouchement », reconnaît Anne, maman de Thibault, 2 ans. « J'avais la sensation de ne plus voir le jour, de ne donner que des biberons et changer des couches ! Je peux même parler d'une certaine déception : je ne m'étais pas imaginé mon rôle de mère comme ça... Il m'a bien fallu deux mois pour sortir de ce tunnel », conclut cette maman aujourd'hui parfaitement épanouie.

C'est vrai que la plupart des parents ne s'attendent pas à ces difficultés... Avant la naissance, ils s'imaginent heureux et se-reins autour du berceau, pas complètement lessivés et débordés ! « Comme leur bébé ne parle pas et ne peut exprimer ses besoins précisément, les parents imaginent que leur enfant est perpétuellement en attente de quelque chose. Ils peuvent alors se sentir inaptes, avoir l'impression que ce bébé n'est que demande insatisfaite vis-à-vis d'eux. D'où leur sentiment d'être débordés, pas seulement au sens matériel du terme

mais aussi psychique », explique Claude Boukobza, psychanalyste<sup>1</sup>.

## **LES SOLUTIONS**

*Il est important d'agir sur deux fronts. D'abord, essayer de mieux comprendre son bébé, de mieux décrypter ses besoins. Comment ? En demandant conseil à des professionnels de la petite enfance, notamment pédiatres et puéricultrices présents dans les centres de PMI (Protection maternelle et infantile). En parallèle, il ne faut pas hésiter à solliciter l'aide de son entourage. Si le papa prend son congé de paternité, il pourra soulager la maman, lui permettre de se reposer. Les mères, les sœurs, les amies, les voisines ayant déjà eu des bébés peuvent aussi constituer un soutien. Par leur expérience ou bien en venant garder le bébé des petits moments. On s'en sort bien mieux en tant que parents quand on mise sur la solidarité, quand on ne se referme pas sur sa petite cellule familiale.*

## *Trouver un nouveau rythme*

« Devenir parents, c'est quand même renoncer à pas mal de choses, souligne Pierre, papa de Lorraine, 6 mois. Avec un bébé, on ne peut plus sortir le soir à l'improviste, ou partir tous les week-ends à gauche ou à droite. Ce n'est pas un petit paquet qu'on peut transporter partout ! Il faut accepter certains sacrifices », explique-t-il.

En effet, un bébé n'est pas un adulte en miniature. Il a des besoins spécifiques auxquels il faut s'adapter. « Il existe deux écueils autour de cette question du rythme. Pour certains nouveaux parents, la vie s'arrête littéralement et se met à tourner autour du bébé ; plus rien ne compte en dehors.



*On ne naît pas parents, on le devient au fil des jours, le plus souvent en tâtonnant.*





### 3 QUESTIONS À

Daniel Coum, psychologue<sup>3</sup>

## Trouver sa place en tant que père

D'autres, au contraire, nient le rythme spécifique du bébé et continuent de vivre comme avant, comme si de rien n'était. C'est évidemment le juste milieu qu'il faut essayer de trouver », signale Élisabeth Darchis, psychanalyste<sup>2</sup>.

### LES SOLUTIONS

*Avant tout, il faut être conscient des risques liés aux deux écueils évoqués. Un bébé considéré comme le centre du monde ne pourra s'épanouir pleinement : l'intérêt un peu trop appuyé de ses parents peut l'étouffer et le pousser à s'opposer. À l'inverse, le bébé à qui l'on n'accorde pas suffisamment de temps, qui doit toujours suivre, pourra développer des troubles du sommeil, de l'alimentation, etc. Pour construire un bon équilibre, il est essentiel de faire régulièrement des bilans. Cette semaine, notre bébé a été grognon. Est-ce qu'il a eu du temps pour rester tranquillement à la maison le week-end dernier ? A-t-on pris le temps de jouer avec lui, de le laisser dormir suffisamment ? Et nous, est-ce qu'on s'est accordé une petite sortie plaisir juste tous les deux ? En fonction des réponses, on réajuste ses priorités, on tente de trouver une autre organisation. Tâtonner est le lot de tous les parents débutants !*

**Est-ce plus compliqué pour un homme de devenir père, que pour une femme de devenir mère ?**

C'est en tout cas très différent. Une femme fait l'expérience de la maternité de l'intérieur : elle est saisie au plus profond de son être parce que cela passe par son corps. Alors qu'un homme, même s'il s'investit dans la grossesse de sa compagne, reste toujours dans une position extérieure. Bien sûr, il peut se préparer à la naissance par d'autres voies que celle du corps, par exemple en déployant son imaginaire et en pensant à ce que va être son bébé. Père et mère sont forcément dans des registres différents.

**Mais peut-il découvrir cet aspect « charnel » à la naissance, en s'occupant de son bébé ?**

Les papas d'aujourd'hui ont davantage accès à leur bébé, au plaisir de lui donner des soins, rôle qui était traditionnellement réservé aux mères. C'est une magnifique évolution ! On pourrait croire que cet engagement physique auprès de leur enfant facilite la tâche des hommes, les aide à mieux

assumer leur rôle de père en leur faisant découvrir l'intimité avec leur bébé. Cela n'est pas si évident et je me demande si cela ne complique pas les choses...

En effet, il est plus difficile pour ces papas modernes de réintégrer la posture paternelle classique qui est pourtant indispensable à un enfant.

**Et en quoi consiste cette posture ?**

Pour grandir, un enfant a besoin que ses parents soient suffisamment à distance de lui. Or, pour la mère, cette prise de distance est souvent délicate, du fait même que cette aventure de la maternité a commencé de l'intérieur. En général, le père y parvient mieux : quand son petit commence à parler, à marcher, qu'il est avide de découvrir le monde, il est celui qui va le soutenir dans cet élan vers l'extérieur. Mais de plus en plus souvent, les pères se mettant en position maternelle, eux aussi, éprouvent des difficultés à se séparer de leur enfant. Il me semble donc qu'il est plus compliqué de devenir père aujourd'hui, les missions qu'on attend de lui sont multiples voire contradictoires. Finalement, il faudrait qu'il soit à la fois père et mère !

## L'heure des doutes

L'arrivée d'un tout-petit ne représente pas seulement un bouleversement matériel. Elle bouscule aussi bien sûr le psychisme... « J'ai eu un énorme baby blues après la naissance de mon fils. Je me sentais complètement nulle comme mère, je me disais que je n'étais peut-être pas faite pour ça », raconte Myriam, maman de Léon, 1 an. C'est inévitable : avec plus ou moins d'intensité, tous les parents se posent cette question quand ils découvrent leur nouveau « métier » : « Vais-je y arriver ? » « Il est tout à fait normal de douter de ses capacités à être de bons parents. Encore plus aujourd'hui alors qu'on nous répète sur tous les tons que l'enfant doit rentrer dans des normes, qu'il doit suivre un développement sans faille, que tout se joue avant 6 ans, qu'un mauvais départ n'est pas rattrapable. Il y a largement de quoi être saisi d'un vertige face à tant de responsabilités ! », détaille Claude Boukobza.

### LES SOLUTIONS

Très souvent, les doutes s'atténuent au fil des semaines. « Le baby blues, c'est le moment où une mère prend conscience qu'elle ne sera jamais la mère parfaite qu'elle avait imaginé être, que son bébé réel ne ressemblera jamais à celui qu'elle avait rêvé pendant la grossesse. En général, très rapidement par la suite, elle réalise qu'elle éprouve

*tout de même beaucoup de bonheur en étant la mère qu'elle est, avec ce bébé-là en chair et en os ! Et les angoisses diminuent », encourage Élisabeth Darchis. Mais parfois, les idées noires font de la résistance. Il est alors indispensable de ne pas les laisser s'enkyster et d'en parler autour de soi, à sa famille, à ses amis et si besoin à son médecin. Il n'y a pas de honte à dire que l'on n'est pas à l'aise, pas heureux dans son rôle de mère ou de père. Cela ne veut pas dire qu'on ne le sera jamais ! Avec l'aide d'un spécialiste, on pourra partir à la recherche de ce qui nous empêche de vivre pleinement cette belle aventure. C'est souvent dans la propre enfance du parent que se trouvent les réponses... Et puis rien ne sera plus aidant pour les parents que de se soutenir l'un l'autre, de se dire : « Tu es une bonne mère », « tu es un bon père » !*

### Travail et vie de famille, objectif conciliation

« Je me suis sentie terriblement coupable quand j'ai repris le travail à la fin de mon congé de maternité. J'ai eu l'impression d'abandonner mon bébé. Les premiers jours au bureau, je me demandais ce que je faisais là, pourquoi je n'étais pas avec mon petit garçon », confie Magali, maman de Tom, 8 mois. La reprise du travail est toujours un moment délicat dans la vie

d'une maman. Elle doit assumer la séparation alors qu'elle vivait en quasi-fusion avec son bébé depuis deux ou trois mois. Dès son retour, elle doit être performante au travail comme si rien n'avait changé dans sa vie. Et le soir à la maison, être une mère disponible et patiente avec son enfant. Pas facile « d'assurer » sur tous ces tableaux à la fois... A contrario, on peut essayer de voir le côté positif des choses ! « Après deux mois très denses passés avec sa mère, un bébé a accumulé suffisamment de sécurité intérieure pour être confié une partie de la journée à une nounou ou à une crèche. Et puis, cela peut être pour lui une belle expérience de vie. Il réalise que séparation ne rime pas avec perte puisqu'il retrouve sa maman le soir. Il comprend qu'il peut vivre à une certaine distance d'elle, il s'ouvre au monde », explique Élisabeth Darchis.

### LES SOLUTIONS

En profitant pleinement des programmes d'adaptation que les crèches et beaucoup de nounous proposent, les jeunes parents peuvent envisager la séparation d'avec leur bébé en douceur, progressivement. Ils laissent leur enfant dans un premier temps une heure, puis une demi-journée, puis la journée entière... Autre élément important : anticiper. Juste avant la reprise du travail de la maman, il n'est pas inutile d'en parler avec le papa. « Qu'est-ce que tu pourras prendre en charge en plus ? » Les courses, aller chercher bébé deux soirs par semaine chez la nounou ? Lister les nouvelles contraintes, se les répartir, évitera la panique le moment venu. Du dialogue et en-core du dialogue avec son conjoint, avancer main dans la main et non pas l'un contre l'autre : des clés pour atténuer le « choc » de cette nouvelle vie !

1. Auteur de Les Écueils de la relation précoce mère-bébé, *Érès*.
2. Coauteur de Ce bébé qui change votre vie, *Fleurus*.
3. Directeur de Parentel, un lieu d'écoute pour les parents, [www.parentel.org](http://www.parentel.org)



Anticiper la reprise du travail pour bien vivre la séparation d'avec son enfant.

# Mon couple, ma bataille!

**Un couple est souvent secoué par l'arrivée d'un bébé. Explications et conseils pour garder le cap dans la tempête!**

toutes les rivalités qui avaient été niées dans un premier temps peuvent s'engouffrer. »

## À chacun son histoire

Autre difficulté : le père et la mère n'ont pas forcément les mêmes visées éducatives pour leur bébé, pas les mêmes idées sur la bonne façon de s'en occuper. Là encore, rien de surprenant ! « Au moment où l'on devient parent, on est renvoyé de manière totalement inconsciente à sa propre petite enfance, aux relations que l'on avait avec ses parents, aux joies, aux manques, aux frustrations que l'on a connus. Et cela influence sans conteste le parent que l'on sera. D'où les inévitables différences entre le père et la mère puisque chacun a son histoire », poursuit la spécialiste. La perte d'intimité peut également être à l'origine de crises sévères. « Ce qui a été le plus dur, c'est l'impression d'être devenu totalement transparent aux yeux de ma compagne. Elle ne me regardait plus, ne me désirait plus. Son centre d'intérêt unique était notre petite fille. Et puis de mon côté, après avoir assisté à l'accouchement, j'étais resté assez traumatisé, moi aussi un peu en panne de désir... », raconte Mathieu, papa d'Albane, 9 mois.

## Attention au laisser-faire...

Comment surmonter tous ces obstacles, comment rester un couple uni tout en devenant parents ? Sans doute en commençant par renoncer aux images d'Épinal ! « Admettre qu'un bébé, même s'il est le fruit d'un désir partagé, peut être à l'origine de certaines difficultés conjugales, c'est déjà faire un grand pas vers leur résolution. On se met ainsi en position d'affronter les problèmes, de leur trouver des solutions, plutôt que de les nier », conseille la thérapeute. Une fois que les parents ont accepté cette

réalité contrastée, il leur reste à faire preuve d'un certain volontarisme. Car s'ils ne font rien, attendent en se disant que tout va s'arranger, ils courent le risque de voir leurs conflits s'enliser, les rancœurs s'installer durablement...

Oui mais que faire ? Lutter contre la pente naturelle qui guette de nombreux parents : la mère qui fusionne avec son bébé et recrée avec lui un couple au détriment du couple conjugal ; le père qui ne prend pas sa place au sein de ce duo collé-serré mère-enfant et fuit à l'extérieur. « Dans cette affaire, le père a la responsabilité de s'imposer tout en douceur auprès de sa compagne et de son enfant. Quant à la mère, à elle d'encourager le père dans ses tentatives de prendre part, de ne pas l'exclure », explique Ginette Lespine.

C'est en ayant toujours en tête ce double défi que le père et la mère vont veiller à se réserver des moments à deux même si cela leur demande un surcroît d'organisation. Qu'ils feront aussi attention à rester physiquement en lien, par des gestes tendres et des câlins même si le désir sexuel est pour un certain temps en berne. Et c'est ainsi, parce qu'ils auront pris les choses en main, qu'ils réussiront à former un couple-famille épanoui où chacun des trois trouvera sa place !

Retrouvez d'autres articles, notamment sur la grossesse, les modes de garde et l'éducation des enfants, dans la rubrique « Famille » du site

[www.viesdefamille.fr](http://www.viesdefamille.fr)

## EN PRATIQUE

→ [www.point-infofamille.fr](http://www.point-infofamille.fr) : les réseaux d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents ont été créés il y a dix ans par la conférence de la famille. Il en existe dans toute la France.

→ [www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org) : l'École des parents et des éducateurs, un réseau d'associations qui, partout en France, soutiennent les parents à travers des accueils téléphoniques, des groupes de paroles, etc.

→ [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr) : le site de l'Union nationale des associations familiales, pour tout savoir sur les questions d'actualité concernant les familles. Une mine d'informations pour vous aider dans votre mission parentale.

**P**our moi, un enfant que nous avions désiré à deux ne pouvait que nous rapprocher. En fait, ça a été carrément le contraire. Après la naissance de Noé, on n'était plus d'accord sur rien. Je trouvais que mon mari ne s'occupait pas assez de notre fils. Et lui me reprochait d'être trop angoissée, incapable de penser à autre chose qu'à mon bébé », se souvient Carole, maman de Noé, 4 ans. Beaucoup de couples sont en effet surpris que ce petit enfant qu'ils ont attendu avec tant d'impatience puisse se révéler à ce point perturbateur et provoquer tant de disputes !

Cela n'a pourtant rien d'étonnant ni d'inhabituel, nous explique Ginette Lespine, thérapeute de couple : « Un enfant vient toujours déranger l'unité du couple. Quand un homme et une femme se choisissent, c'est avec le rêve de ne faire qu'un, de former un couple totalement harmonieux. Or l'arrivée d'un tiers ouvre forcément une brèche entre eux dans laquelle toutes les différences,



## TÉMOIGNAGES

### Gaël et Guillaume, parents de Solène, 5 mois

#### GAËL, 29 ANS, ENSEIGNANTE

« Pendant toute la grossesse, je me demandais si j'allais être une bonne mère. Autour de moi, on m'assurait que dès que j'aurais mon bébé dans les bras, je me sentirais maman, que ce serait une évidence. Sauf qu'après l'accouchement, je n'ai pas senti l'instinct maternel fondre sur moi ! Et du coup, j'ai été très déstabilisée. J'aurais aimé qu'on me prévienne, qu'on me dise qu'il fallait un certain temps pour apprivoiser son bébé, pour apprendre à se connaître mutuellement et pour s'aimer. Pour moi, cela ne s'est pas fait instantanément mais au fil des jours, des semaines. L'allaitement et le fait de porter ma fille tout contre moi en écharpe m'ont beaucoup aidée à



tisser ce lien et à devenir mère. Maintenant que ma fille a 5 mois, je me sens plus sereine, même si j'ai encore beaucoup de choses à apprendre ! La semaine prochaine, je reprends le travail. Même si j'appréhende la séparation, je pense que c'est un mal nécessaire : cela va me permettre de renouer avec mes centres d'intérêt habituels, de redevenir femme et de ne pas être seulement mère. Car j'ai eu un passage où je ne me sentais plus du tout femme, toute mon énergie se portait sur mon bébé. Il n'y avait de place pour personne d'autre, même pas pour mon mari... Cela a créé des tensions. Heureusement, il a été plutôt patient, il m'a laissé le temps de revenir sans me brusquer, je lui en suis très reconnaissante ! »

#### GUILLAUME, 31 ANS, CONDUCTEUR DE TRAVAUX

« Le jour où ma fille est née, ça a été une vraie claque ! C'est là que j'ai réellement pris conscience que j'étais devenu père. Pendant la grossesse, c'était resté très abstrait... Devenir père, c'est un bonheur intense mais en même temps pas mal d'angoisse : maintenant, j'ai la responsabilité de ma fille, de son avenir. Souvent, je me demande ce qu'elle va devenir, comment je pourrai l'accompagner au mieux. Il m'arrive d'en parler à des collègues et amis déjà papas.



Tous me disent que le temps passe terriblement vite, qu'on ne voit pas ses enfants grandir. Et c'est une de mes peurs : avec mon travail qui est très prenant, est-ce que je vais réussir à être assez présent pour elle ? Elle n'a que 5 mois et je vois déjà que c'est

compliqué de réussir à me rendre disponible quand je rentre vidé du travail pour participer et donner le bain à ma fille ! Cela me demande de prendre sur moi, de faire un effort... Et puis j'ai toujours peur de commettre des erreurs, de mal faire. Mon travail, je maîtrise. Mais mon rôle de papa, j'ai tout à découvrir ! Heureusement, nous sommes deux pour apprendre ensemble à nous occuper de notre petite fille, c'est rassurant, stimulant. Du côté du couple, je pense qu'il faut être très vigilant. C'est difficile d'apprendre à vivre à trois quand on a été deux depuis des années... Avec ma femme, nous avons beaucoup parlé, pas hésité à crever les abcès quand on traversait des périodes de bas. Et ce dialogue permanent nous a aidés à éviter les grosses crises.