

# Que faire quand c'est trop difficile ?

L'arrivée d'un bébé amplifie nos émotions, et, parfois on peut mal vivre sa nouvelle vie de parent, ses nouvelles responsabilités ou sa relation avec son bébé par exemple, se sentir un peu dépassé. Se tromper permet ensuite d'apprendre et de se corriger, à son rythme. En attendant, on peut partager ses craintes avec son conjoint ou son entourage, échanger des conseils, et discuter pour trouver des solutions.

Quand on se sent trop en difficultés dans sa nouvelle vie de parent, **il ne faut pas hésiter à en parler et à demander de l'aide**. On peut se tourner vers des professionnels de santé, se rendre en PMI par exemple.

## Focus

### Qu'est-ce que la parentalité positive ?

Chicanes, opposition, crises... Et si vous vous mettiez à la place de votre enfant pour comprendre ce qu'il vit et mieux gérer les situations difficiles ? C'est ce que propose la parentalité positive.

La notion de parentalité positive (ou éducation bienveillante) a pour but d'assurer le soin, le développement, l'éducation, le bien-être de l'enfant, à travers un ensemble de techniques d'éducation non-violente. Elle est basée sur les principes de respect et d'empathie vis-à-vis de l'enfant.

**ATTENTION, la parentalité positive ne fera pas de nous des « parents parfaits » (si cela existe).**



N° 6

Mars 2024

# L'info parentalité



Les bonnes pratiques, les bons gestes !



## La parentalité sous pression !

Si l'arrivée d'un enfant apporte un grand moment de bonheur, elle amène aussi quelques changements, un peu de bouleversements, une brèche dans l'image idéalisée de cet événement.

En effet, cette nouvelle expérience de la parentalité peut confronter le parent à des doutes : Sera-t-il un bon parent ? Réussira-t-il à tout gérer, tout le temps, sans conflit, sans soucis dans l'harmonie, à l'image de l'éducation positive ? Un défi pas facile... !

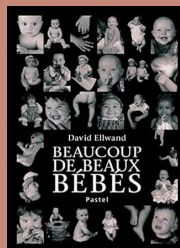
Patrick Ben Soussan, pédopsychiatre, rassure les parents « ...Vous allez survivre à ces moments trop bons ou trop pénibles. Vous allez trouver par vous-même les moyens de tenir, de durer, de bien vivre et de bien faire ».

En espérant que ce nouveau numéro d'Info Parentalité accompagnera et reconfortera tous les parents.

**Patrick Ben Soussan - L'art d'élever des enfants (im)parfaits - Ed° Erès**

## Bibliographie

Patrick Ben Soussan  
**Comment survivre  
à ses enfants ?**



## Imaginer son bébé, c'est le faire exister et l'investir bien avant la naissance.

*La majorité des parents rêve de leur enfant, et se fabrique un enfant imaginaire dans la tête, le temps de l'attente. Ils le voient grand, beau et fort, ils lui prêtent toutes les qualités, ils envisagent pour lui un bon métier ... Cela fait partie de la préparation à la parentalité.*



La naissance est le moment de la confrontation entre l'enfant réel et l'enfant qui avait été désiré et pensé.

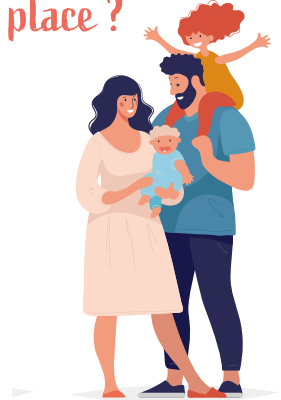
Quel que fut l'enfant imaginaire, l'enfant réel suscite l'émerveillement de ses parents et de la famille élargie...

Cependant, attention à ce qui est dit autour du berceau, à la feuille de route idéaliste soumise au nouveau-né !

Tout au cours de sa vie, l'enfant n'est jamais complètement tel que le parent l'a imaginé ou espéré. Cela peut être une épreuve. Le parent peut être déçu. Mais, l'enfant n'est pas là pour concrétiser les ambitions, ni réparer les erreurs et les frustrations.

L'enfant réel est un être libre qui aura sa vie propre. C'est le rôle des parents d'apporter la sécurité affective, d'être à son écoute, de l'accompagner dans son épanouissement, son autonomie et de l'aider à développer sa propre identité. Là encore, si les parents doivent éviter l'exigence de l'enfant parfait, ils ne doivent pas non plus s'imposer le devoir d'être un parent parfait.

## L'arrivée de bébé entraîne beaucoup de changements dans nos relations familiales, comment faire pour construire un équilibre où chacun trouve sa place ?



### Comment faciliter l'accueil de bébé dans sa fratrie ?

À l'arrivée d'un bébé, les grands frères et les grandes sœurs peuvent se sentir inquiets, jaloux ou rejetés. Les plus grands connaissent parfois une phase de régression. C'est normal. Il ne faut pas s'inquiéter ni les gronder. Il faut parfois un peu de temps pour que chacun trouve sa place.

Pour les accompagner dans cette période, et pour que la rencontre avec le nouveau bébé se passe bien, on peut :

- **Les préparer aux changements :** leur expliquer qui va s'occuper d'eux pendant la période de l'accouchement et quelle organisation est prévue pour le retour à la maison.
- **Les rassurer sur notre amour :** on a adoré quand ils étaient bébés, et on aime aussi les voir grandir et faire des choses avec eux aujourd'hui. On peut leur raconter comment s'est passée leur propre naissance et leur dire que ce que l'on fait avec le bébé, on l'a aussi fait pour eux.
- **Être attentif à ce que les adultes (grands-parents, famille, amis) accordent aussi de l'intérêt** à nos autres enfants.
- **Prévoir un temps privilégié pour la rencontre avec notre nouveau bébé.** En fonction de l'âge de nos enfants et de leur envie, on peut montrer comment faire un câlin et prendre le bébé dans ses bras.
- **Ne pas oublier que la plupart des activités familiales peuvent continuer avec bébé.** Les sorties, même très courtes, font du bien à tous. Cela permet de ne pas rester isolé, de rencontrer d'autres personnes.

Et surtout, on fait confiance à nos ressentis : nous connaissons notre enfant mieux que personne, en étant à son écoute, on saura le rassurer.