

Equilibre du couple

Allô les parents,
c'est moi bébé

Avec l'arrivée d'un premier enfant, le couple devient une famille. Cette période de transition n'est pas toujours facile à gérer. Clés et témoignages de deux familles romandes.

Anne-Claire
et Xavier en
balade avec
leur fille
Léonore.



Céline Bidon-Lemesle,
psychologue

CYNTHIA JHAVERI

La naissance d'un premier enfant provoque de profonds bouleversements dans le couple. On peut même parler de crise. En effet, le déséquilibre qu'elle génère donne lieu à toute une période de recherche d'un nouvel équilibre, qui n'est pas facilité par les débuts du couple en tant que parents.

On passe d'enfants de «enfants de» à «parents de». Pour la femme, avoir un premier enfant provoque même une crise identitaire semblable à l'adolescence. Sans parler de tout ce qui est lié à l'histoire personnelle de chacun, qui peut ressurgir à ce moment-là.

Quels parents serons-nous? Saurons-nous être à la hauteur? C'est l'inconnu. «La naissance constitue un charivari émotionnel et identitaire qui n'est jamais simple, confirme Céline Bidon-Lemesle, psychologue clinicienne et thérapeute familiale. On n'a pas de mode d'emploi et cette période demande du bon sens, de la réflexion et du temps.»

Agir en amont, en anticipant avant l'arrivée de l'enfant s'avère donc très utile. Il est important de prendre conscience que les choses vont vraiment changer: le bébé va devenir la priorité absolue, le couple va désormais être centré sur la vie de famille et le désordre ►►



Devenir parents, un bouleversement.

Anne-Claire (34 ans), enseignante, et Xavier (37 ans), collaborateur scientifique, vivent à Pully (VD) avec leur fille Léonore.

Anne-Claire et Xavier sont ensemble depuis quatre ans. Leur vie a changé lorsqu'ils sont devenus parents le 6 décembre 2009.

«La tornade d'une naissance»

Elle. «Devenir maman, c'était comme une évidence pour moi. Je n'y ai pas trop réfléchi, de peur que ce soit décourageant. Ma grossesse s'est bien passée, du début à la fin. Je me sentais super bien, c'était assez euphorisant. Je ne me suis pas posé de grosses questions existentielles mais j'ai eu des interrogations, bien sûr. Avoir un premier enfant c'est aller vers l'inconnu, vers un métier qui ne s'apprend pas. Pour trouver des réponses, j'ai lu et discuté avec des copines déjà mamans. Je me suis appuyée sur elles. Après la naissance, les grands bouleversements sont arrivés, comme une tornade. Tout est une première fois avec bébé. Les priorités changent. On n'est plus un couple mais une famille. On a pris soin de se préserver des moments à deux et on a gardé nos activités réciproques. Xavier la clarinette et moi le chant.»

«Notre fille nous a construits»

Lui. «Je viens d'une fratrie de cinq, j'ai un rapport joyeux à l'enfance et je concevais difficilement une vie sans enfant. Je suis devenu papa grâce à Anne-Claire, avec un enthousiasme heureux, une confiance mutuelle. Sa grossesse a été harmonieuse. Je me suis senti écarté sur la fin, c'est normal. Ses interactions avec bébé étaient grandes et à part la reconforter et lui faire des massages, je ne pouvais pas grand-chose. Idem durant les deux premiers mois de vie de Léonore, je m'occupais des tâches du quotidien et Anne-Claire portait toute son attention sur notre fille. Heureusement, j'y étais préparé. On s'était documentés et on avait suivi des cours au CHUV de mise en condition pour les futurs parents. Grâce à cela, j'étais papa avant de le devenir vraiment. On a grandi à travers notre fille, elle nous a construits. Tout change avec un enfant, mais c'est que du bonheur.»

Propos recueillis par Joc



►► va régner de façon générale les premiers temps... A ce propos, les couples fusionnels éprouvent davantage de difficultés d'adaptation à la naissance d'un premier enfant, de même que ceux qui sont ensemble depuis très longtemps: les habitudes et les rituels sont bien installés et ce n'est pas facile à renégocier.

Il est aussi essentiel d'admettre que la fatigue physique et morale est inévitable. «C'est un processus naturel, insiste la psychologue. Il faut l'assumer, en sachant que c'est pour un temps et que cela s'améliorera. Cela permet d'en vouloir moins à son bébé et d'accepter l'ambivalence de ce qu'on ressent.» En résumé, on peut aimer son enfant tout en le trouvant parfois exaspérant...

S'occuper d'un bébé vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept, demeure épuisant, d'où l'importance de pouvoir compter sur des relais (grands-parents, famille proche, voisins...): «Il faut que les couples aient le temps de souffler et de s'oxygéner», souligne Céline Bidon-Lemesle.

La sexualité est bien entendu mise en retrait pendant un certain temps, ce qui peut se révéler frustrant: «Les femmes n'y pensent pas, elles sont dans leur bulle», note la psychologue. Leur lien fusionnel avec le bébé, qui dure quelques mois, est nécessaire au développement de la relation mère-enfant mais l'homme peut parfois se sentir jaloux de ne plus avoir toute l'attention de sa compagne, voire exclu.

«Le père a du mal à trouver sa place dans la vie de l'enfant, explique Céline Bidon-Lemesle. La mère doit l'autoriser à entrer en lien avec le bébé. Il fait ainsi tiers dans la relation, ce qui permet à la mère de redevenir femme dans le couple et d'instaurer un nouvel équilibre au sein de la famille.» Lorsque ce n'est pas le cas, l'homme se replie parfois sur le travail. En bon cercle vicieux, cela donne l'impression à la mère d'être délaissée...

Durant cette délicate période de transition, il est donc essentiel pour le couple d'apprendre à évoluer tout en restant à l'écoute de l'autre, d'avoir envie de se retrouver autrement qu'en tant que parents et de se donner les moyens de le faire! ■



Tamlin et Damien fonctionnent en équipe pour élever le petit Oliver.

Tamlin (28 ans) est traductrice. Son mari Damien (31 ans), éducateur. Leur fils Oliver a 16 mois. La petite famille vit à Yverdon-les-Bains (VD).

Tamlin et Damien forment un couple depuis onze ans. Mariés depuis un an et demi, ils sont devenus parents le 7 juillet 2010.

«De très grosses peurs et des joies intenses»

Elle. «Je me suis un jour mise à voir des bébés partout et à avoir envie d'en avoir un. J'ai vécu durant ma grossesse certaines des émotions les plus fortes de ma vie: de très grosses peurs et des joies intenses. J'ai eu des inquiétudes sur la manière dont allait évoluer notre vie de couple à cause des on-dit. J'entendais des gens souffler qu'il fallait profiter avant la naissance de bébé parce qu'après, tout changerait... Heureusement, notre couple va très bien. On sort moins qu'avant mais on a nos soirées pour nous une fois qu'Oliver dort. Ce qu'on perd est largement compensé par ce que l'on gagne. Un petit rayon de soleil à la maison, ça fait un bien fou. J'ai paniqué deux jours avant d'accoucher, certainement à cause des hormones... Une fois qu'Oliver est arrivé, la confiance m'a rejointe. On fait de notre mieux comme parents. Avec Damien, on fonctionne comme une équipe.»

«La chose la plus incroyable qui me soit jamais arrivée»

Lui. «Un jour, je me suis senti prêt à franchir une nouvelle étape de ma vie et à avoir un enfant. Tout s'est passé pour le mieux. Tamlin enceinte était splendide. On a suivi ensemble un cours d'haptonomie pour entrer en contact avec le bébé pendant la grossesse. J'ai ainsi pu ressentir un peu de ce qu'elle vivait. Pour m'impliquer, j'ai aussi préparé la chambre du bébé. Je suis ébéniste de formation. J'ai récupéré le berceau qui avait été fait pour mon père et je l'ai restauré. A la naissance, quand Oliver a ouvert les yeux, j'ai vécu la chose la plus incroyable qui me soit jamais arrivée. Notre vie a complètement changé: on doit être très bien organisé pour que tout roule. Jamais je ne me suis senti à l'écart. J'ai la chance de pouvoir passer une journée par semaine avec Oliver en plus du week-end. Quand on sort en amoureux avec Tamlin, on peut compter sur les voisins ou la famille.»

Propos recueillis par joc

Cinq conseils Pour bien vivre... à trois

1. Communiquer

La communication est à la base de tout, on le sait. Il est donc primordial que le couple partage son ressenti afin de mieux se comprendre: peurs, besoins, déceptions, difficultés... Cela permettra d'éviter les interprétations hâtives et négatives, exacerbées par le stress et la fatigue!

2. Préserver des moments à deux

Il est essentiel de conserver des moments à deux, même si ce n'est que quelques heures. On peut par exemple fixer une sortie hebdomadaire, aller au restaurant en tête-à-tête ou même dîner aux chandelles chez soi si on est trop inquiet de laisser son enfant.

3. Faire preuve de compréhension

Les hommes doivent se montrer aussi compréhensifs et patients que possible, y compris pour reconquérir leur compagne en tant qu'amante. Les femmes, elles, doivent tolérer que leur conjoint ne s'occupe pas du bébé de la même manière qu'elles et qu'il puisse parfois se révéler un peu maladroit. Il faut le rassurer sur ses compétences.

4. Se laisser du temps

Evoluer vers un nouvel équilibre demande du temps. On parle de «la folie des cent premiers jours». D'après Céline Bidon-Lemesle, il faut même se laisser un an.

5. Demander de l'aide

En cas de situation conflictuelle dans le couple, le bébé peut représenter un catalyseur de tensions. Lorsque le dialogue est rompu, il vaut la peine d'aller consulter un spécialiste.

Partagez vos expériences

Que conseillez-vous aux nouveaux parents?
www.cooperation-online.ch/bebe

Des livres pour aller plus loin

«Le baby-clash: le couple à l'épreuve de l'enfant», Bernard Geberowicz et Colette Barroux, Ed. Albin Michel, 2005

A la naissance de l'enfant, la crise est un vrai risque. Parce que qu'un couple averti en vaut deux, les auteurs font le pari que le conflit peut-être fertile. Etre responsable, c'est aussi savoir demander de l'aide, reconnaître ses faiblesses, réapprendre la légèreté.

«Le couple et l'enfant», Aldo Naouri, Ed. Odile Jacob, 2005

A la venue au monde d'un enfant, il faut déployer un certain art et une bonne dose d'énergie pour continuer d'exister en tant que couple. Le point de vue du célèbre pédiatre Aldo Naouri.

«100% parents mais 100% couples: quand le couple devient famille», Elisabeth Darchis et Marie Auffret-Pericone, Ed. Milan, 2008

Quand le couple devient famille, la relation amoureuse prend un nouveau départ. Quelques pistes de réflexion pour «s'auto-diagnostiquer» le plus honnêtement possible, sans ignorer les problèmes et sans négliger les solutions.

