

FAIRE CONNAISSANCE AVEC SON BÉBÉ

7 repères pour trouver doucement votre rythme



Un guide pour les futurs et jeunes parents

Catherine Simonet

Accompagnante périnatale & parentale

Avant de commencer...

L'arrivée d'un bébé ouvre une période particulière.

Il y a ce que l'on avait imaginé. Ce que l'on avait préparé. Ce que l'on nous avait raconté.

Et puis il y a **votre bébé** : ses regards, ses mouvements, ses pleurs, ses moments d'éveil et de sommeil, sa façon bien à lui de vous montrer ce dont il a besoin.

Et il y a **vous aussi**, en train de devenir parent.

On peut avoir beaucoup lu, beaucoup préparé... et se sentir malgré tout un peu perdu lorsque le bébé est là. Une rencontre est en train de se construire.

J'ai créé ce guide pour vous offrir quelques repères. Pas une méthode. Pas une liste de choses à réussir.

Simplement des invitations à **observer, ressentir, essayer et ajuster**, afin de trouver progressivement ce qui convient à votre bébé, à vous et à votre famille.

Faire connaissance avant de vouloir tout comprendre



Les premiers jours, on aimerait parfois avoir un mode d'emploi.

Pourquoi pleure-t-il ? A-t-il faim ? Est-il fatigué ? Pourquoi ne dort-il plus comme hier ? Est-ce que je fais bien ?

Pourtant, votre bébé ne vous demande pas de tout comprendre immédiatement.

Vous êtes en train de vous découvrir. Vous apprenez peu à peu à reconnaître ses manifestations, ses habitudes, ses façons de chercher le contact ou de montrer son inconfort.

Et lui découvre votre voix, votre odeur, vos bras, votre façon de le porter et de lui répondre.

Vous vous apprivoisez.

« Je n'ai pas besoin de tout savoir aujourd'hui. Nous sommes en train de faire connaissance. »

Observer avant d'interpréter



Un bébé communique bien avant de parler : par son regard, son corps, ses mouvements, ses mimiques, ses sons, ses pleurs... et parfois même par ses silences.

Avant de chercher immédiatement une réponse, prenez quelques instants pour l'observer.

Que semble-t-il vous montrer ?

Tourne-t-il la tête ? Cherche-t-il votre regard ? S'agite-t-il ? Se détend-il lorsque vous le prenez contre vous ? A-t-il besoin de moins de stimulation ?

Vous ne trouverez pas toujours la réponse immédiatement. Cela fait aussi partie de la rencontre.

Observer son bébé, c'est déjà entrer en relation avec lui.

Accueillir ses manifestations



Les pleurs peuvent être particulièrement éprouvants pour les parents. Ils peuvent provoquer de l'inquiétude, de l'impuissance, de l'agacement, parfois même faire douter de soi.

Pour votre bébé, pleurer est aussi une manière de communiquer.

Il peut exprimer la faim, la fatigue, un inconfort, un besoin de proximité, une surcharge de stimulations... ou quelque chose que vous ne parvenez pas encore à identifier.

Vous pouvez chercher, essayer, ajuster. Parfois vous trouverez. Parfois votre bébé continuera de pleurer alors même que vous êtes là.

Votre présence compte aussi dans ces moments-là.

Lorsque ses pleurs vous inquiètent, vous semblent inhabituels ou s'accompagnent d'autres signes préoccupants, votre médecin, votre sage-femme ou un professionnel de santé reste votre interlocuteur.

Laisser le rythme se construire



Avec un bébé, les journées ne suivent pas toujours le programme prévu. Un jour peut sembler fluide. Le lendemain, tout peut être différent.

Le sommeil évolue. Les besoins changent. Les temps d'éveil s'allongent. Les repas se transforment.

Chercher quelques repères peut être rassurant. Mais un repère peut rester **souple**.

Plutôt que de chercher immédiatement « le bon rythme », observez celui qui est en train d'émerger.

**À quels moments mon bébé semble-t-il disponible ? Comment manifeste-t-il sa fatigue ?
Qu'est-ce qui semble l'apaiser ?**

Un rythme familial se construit progressivement.

Prendre soin du parent aussi



À l'arrivée d'un bébé, beaucoup d'attention se tourne naturellement vers lui. Et le parent ?

Dormir par fragments. Penser aux repas, aux rendez-vous, au linge, aux messages, à l'organisation... et continuer à répondre aux besoins du bébé.

La fatigue peut s'installer progressivement.

Prendre soin de soi ne signifie pas forcément trouver plusieurs heures de liberté. Cela peut commencer beaucoup plus petit : prendre une douche tranquillement, manger quelque chose, sortir quelques minutes, dormir pendant que quelqu'un prend le relais, parler à une personne avec laquelle on peut simplement déposer ce que l'on traverse.

Prendre soin du parent fait aussi partie de l'accueil du bébé.

Trouver sa place... chacun à sa manière



L'arrivée d'un bébé transforme les places. On devient mère, père, coparent. Parfois grand frère ou grande sœur. Et le couple, lorsqu'il existe, cherche lui aussi un nouvel équilibre.

Chacun crée sa relation avec le bébé à sa manière.

Il n'est pas nécessaire de faire exactement pareil. Les gestes peuvent être différents. Les façons d'apaiser aussi.

L'essentiel est que chacun puisse progressivement **rencontrer ce bébé et trouver sa place auprès de lui.**

Parler de ce que chacun ressent, de sa fatigue et de ses besoins peut aider à traverser cette période ensemble.

Faire de la place à l'imprévu



Avant la naissance, on imagine. Après la naissance, on expérimente.

Certaines choses seront comme vous les aviez imaginées. D'autres beaucoup moins.

Un bébé peut venir bousculer l'organisation, les certitudes et parfois l'image que l'on avait de soi comme parent.

Vous aurez peut-être besoin d'inventer. De modifier. De recommencer autrement.

Ce n'est pas forcément revenir en arrière. **C'est s'ajuster à ce qui se passe maintenant.**

Votre famille n'a pas besoin de ressembler à une autre famille pour trouver son équilibre.

Oser demander du relais



Le soutien ne retire rien à votre place de parent. Il peut au contraire vous permettre de la retrouver plus sereinement.

Demander du relais, c'est aussi prendre soin de sa famille.

« On devrait y arriver. » Cette petite phrase peut peser lourd.

Pourtant, devenir parent n'a jamais signifié devoir tout porter seul.

Le relais peut prendre de nombreuses formes : quelqu'un qui apporte un repas, une personne qui écoute, un proche qui prend le bébé pendant que vous vous reposez, un professionnel avec lequel déposer vos questions, quelques heures pour souffler ou retrouver votre partenaire.

Vous pouvez demander de l'aide **avant d'être épuisé**.

Le soutien ne retire rien à votre place de parent. Il peut au contraire vous permettre de la retrouver plus sereinement.

ET CHEZ VOUS ?

Votre petit carnet de repères

Prenez quelques minutes, seul·e ou à deux. Il n'y a rien à réussir sur cette page, seulement quelque chose à observer.

Aujourd'hui, notre bébé semble apprécier...

Ce qui semble l'apaiser...

Ce qui est plus difficile en ce moment...

Ce dont j'aurais besoin, moi, aujourd'hui...

La personne à qui je pourrais demander un peu de soutien...

Une chose que j'aimerais simplement laisser de côté aujourd'hui...

Quand le besoin de soutien apparaît



Il n'est pas nécessaire d'attendre une difficulté importante pour se faire accompagner.

Parfois, le besoin ressemble simplement à :

- « J'ai besoin d'en parler. »
- « Je suis fatigué·e. »
- « Je ne sais plus très bien comment m'ajuster. »
- « Nous avons besoin de souffler. »
- « Depuis l'arrivée du bébé, notre organisation est compliquée. »
- « J'aimerais être rassuré·e sans qu'on me dise ce que je dois faire. »
- « Nous avons peu de famille autour de nous. »
- « J'aimerais retrouver un peu de temps pour moi ou pour nous. »

Ces besoins ont leur place. Demander du soutien peut simplement permettre de **ne plus porter seul ce qui devient lourd**.

7 repères à garder près de vous

1. **Observer** - avant de chercher immédiatement une réponse.
2. **Accueillir** - ce que votre bébé manifeste.
3. **Respecter** - un rythme qui se construit progressivement.
4. **Prendre soin** - du bébé... et du parent.
5. **Faire une place** - à chacun.
6. **S'ajuster** - à ce qui se passe réellement.
7. **Demander du relais** - lorsque vous en ressentez le besoin.

Et peut-être un huitième repère : faites-vous confiance pour apprendre à connaître votre bébé. Vous n'avez pas à tout savoir dès le début.

Quelques mots sur moi



Catherine Simonet

Accompagnante périnatale & parentale

Depuis de nombreuses années, j'accompagne les bébés, les enfants et leurs parents dans leur quotidien et les différentes étapes de leur vie familiale.

Aujourd'hui, j'accompagne les futurs et jeunes parents à domicile, dans des temps où il peut être précieux d'avoir auprès de soi une présence professionnelle, disponible et attentive.

Mon accompagnement part de ce qui est là : **votre bébé, votre histoire, vos ressentis, vos questions et vos besoins.**

Je peux être présente pour écouter, observer avec vous, apporter des repères, soutenir votre quotidien ou prendre ponctuellement le relais auprès de votre enfant.

Accueillir avant d'accompagner.

Catherine - Pause Parentale

Instagram : @catherine_pause_parentale

Site : catherine-simonet-perinatal.fr

Vous pouvez conserver ce guide, y revenir lorsque vous en ressentez le besoin et le partager à un futur ou jeune parent à qui il pourrait faire du bien.