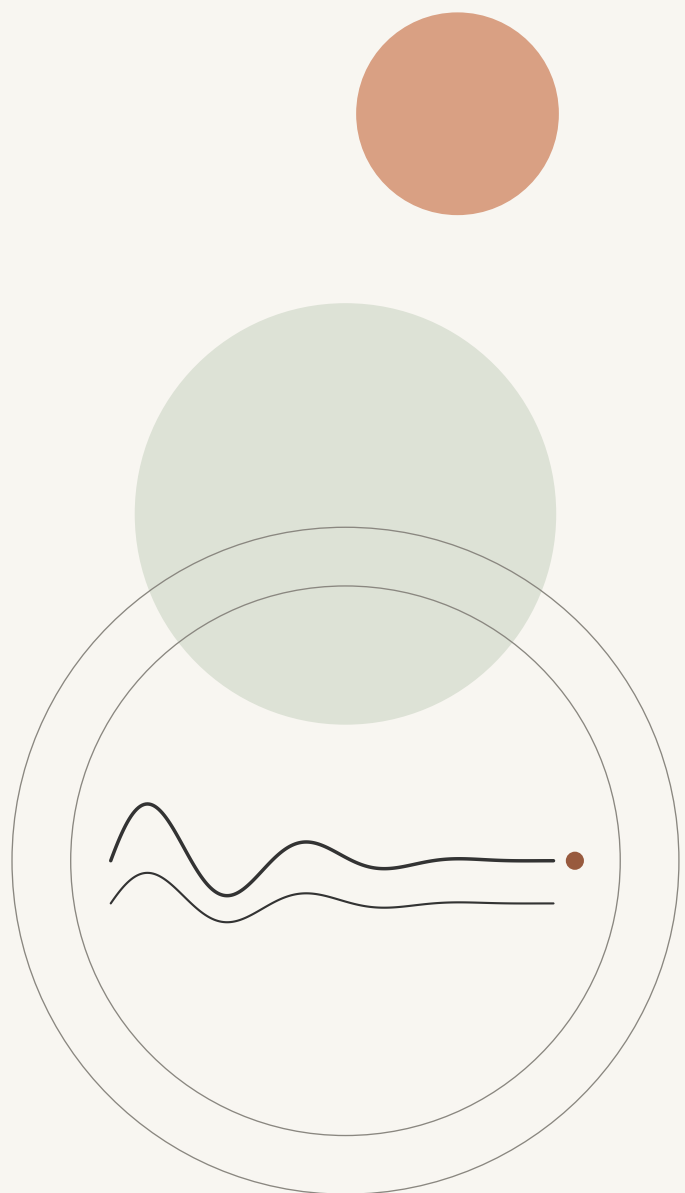


Quand devenir parent bouscule

7 repères pour traverser les premières
semaines avec plus de douceur



Un guide pour les futurs et jeunes parents

Catherine Simonet

Accompagnante périnatale & parentale · Un repère à la fois · Octobre 2026

POUR COMMENCER

Quelques mots avant de commencer

Devenir parent est souvent imaginé bien avant la naissance.

On se projette. On prépare.

On imagine son bébé, les premiers instants, le retour à la maison, cette nouvelle vie à trois, quatre ou davantage.

Et puis le bébé arrive.

Avec lui arrivent parfois des émotions que l'on n'avait pas imaginées, une fatigue nouvelle, des questions, des doutes, des ajustements...

On peut être profondément heureux d'accueillir son bébé et se sentir bousculé.

Ces deux réalités peuvent coexister.

Ce guide ne vous dira pas comment devenir parent.

Il vous propose simplement 7 repères pour mettre des mots sur ce que vous traversez, vous écouter et trouver peu à peu votre propre chemin.

On peut être profondément heureux d'accueillir son bébé et se sentir bousculé. Ces deux réalités peuvent coexister.

REPÈRE 01

Accueillir ce que l'on ressent

Devenir parent peut faire naître beaucoup d'émotions.

De la joie. De l'émerveillement. De la fierté.

Mais aussi parfois de la peur, de l'irritabilité, de la tristesse, de la solitude ou l'impression d'être dépassé.

Certaines émotions peuvent même sembler contradictoires.

« J'aime mon bébé et pourtant, parfois, c'est difficile. »

Accueillir ce que l'on ressent, c'est commencer par reconnaître que cette période peut être intense.

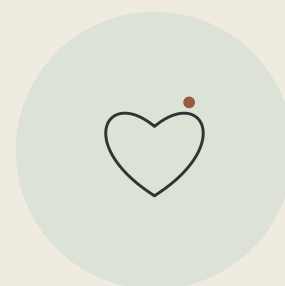
Sans chercher immédiatement à expliquer.

Sans comparer son vécu à celui des autres.

UN PETIT REPÈRE

Demandez-vous simplement : « Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? »

La réponse peut changer demain. Et c'est possible.



OI

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

« Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? » La réponse peut changer demain. Et c'est possible.

REPÈRE 02

Faire une place au décalage

Il y avait peut-être le bébé que vous aviez imaginé.

Le parent que vous pensiez devenir.

Le quotidien que vous aviez anticipé.

Et puis il y a la réalité.

Un bébé avec son propre rythme. Des journées parfois imprévisibles. Des nuits différentes. Un corps qui récupère. Une organisation à réinventer.

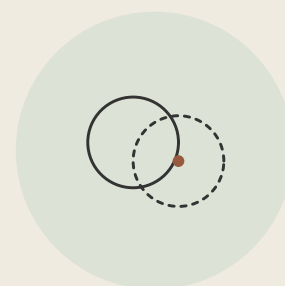
Il peut exister un décalage entre ce que l'on avait imaginé et ce que l'on vit.

Ce décalage raconte simplement qu'une rencontre est en train de se faire.

UN PETIT REPÈRE

Lorsque vous pensez : « Je ne pensais pas que ce serait comme ça... »

Essayez de compléter : « Aujourd'hui, ce dont j'aurais besoin, ce serait... »



02

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

Ce décalage raconte simplement qu'une rencontre est en train de se faire.

REPÈRE 03

S'autoriser à ne pas tout savoir

On peut préparer l'arrivée d'un bébé. Lire. Écouter. Se renseigner. Demander conseil.

Et pourtant, lorsque son propre bébé est là, de nouvelles questions apparaissent.

Pourquoi pleure-t-il ? A-t-il faim ? Est-il fatigué ?

Est-ce que je fais bien ?

Pourquoi ce qui fonctionnait hier ne fonctionne plus aujourd'hui ?

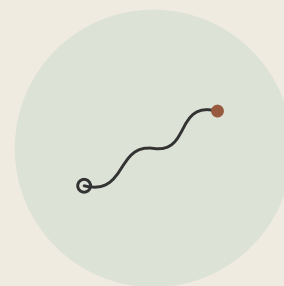
Vous apprenez à connaître votre bébé.

Et votre bébé apprend aussi à vous connaître.

Devenir parent se construit dans cette rencontre.

Observer. Essayer. S'ajuster. Recommencer.

Petit à petit, vos propres repères apparaissent.



03

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

Observer. Essayer. S'ajuster. Recommencer. Petit à petit, vos propres repères apparaissent.

REPÈRE 04

Reconnaître sa fatigue

La fatigue des premières semaines peut prendre beaucoup de formes.

Le manque de sommeil, bien sûr.

Mais aussi la vigilance permanente, les responsabilités nouvelles, les décisions à prendre, les visites, les rendez-vous, les tâches quotidiennes...

Et parfois cette impression que son esprit reste toujours un peu en éveil.

Lorsque toute l'attention se porte sur le bébé, les besoins du parent peuvent passer au second plan.

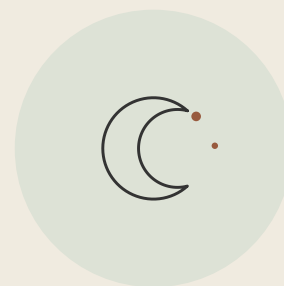
Pourtant, prendre soin du parent participe aussi au prendre soin du bébé.

UN PETIT REPÈRE

Au cours de la journée, posez-vous cette question : « De quoi ai-je besoin, là, maintenant ? »

Dormir quelques minutes ? Manger ? Prendre une douche ? Sortir prendre l'air ? Parler ? Être seul-e ? Passer le relais ?

Parfois, un petit besoin reconnu change déjà quelque chose.



04

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

Prendre soin du parent participe aussi au prendre soin du bébé.

REPÈRE 05

Trouver sa place, chacun à sa manière

Avec l'arrivée d'un bébé, chacun devient parent à sa façon.

Le lien ne se crée pas forcément au même moment.

Les gestes ne sont pas les mêmes.

Les besoins non plus.

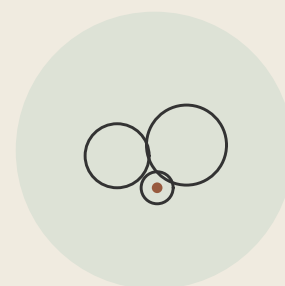
L'un peut se sentir rapidement à l'aise quand l'autre cherche encore sa place.

Il n'existe pas une seule façon d'être auprès de son bébé.

Porter. Changer une couche. Donner un bain. Marcher avec lui. Lui parler. Le regarder. Le bercer. Être simplement présent.

Le lien se construit aussi dans les petits moments du quotidien.

Et chacun peut inventer sa propre manière d'être parent.



05

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

Chacun peut inventer sa propre manière d'être parent.

REPÈRE 06

Dire ce dont on a besoin

Autour d'une naissance, l'entourage demande souvent : « Comment va le bébé ? »

Et vous ? De quoi auriez-vous besoin ?

Parfois, le soutien ne consiste pas à faire davantage autour du bébé. Il peut être très concret :

Apporter un repas. Faire quelques courses. S'occuper d'un aîné. Écouter sans donner de conseil. Prendre le bébé quelques instants. Respecter le besoin de calme. Permettre au parent de dormir ou simplement de souffler.

Dire ce dont on a besoin n'est pas toujours facile.

On peut commencer par une phrase toute simple :

« *Ce qui m'aiderait aujourd'hui, ce serait... »* »



06

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

« *Ce qui m'aiderait aujourd'hui, ce serait... »* »

REPÈRE 07

Oser chercher du soutien avant d'être à bout

Il n'est pas nécessaire d'attendre que tout devienne trop difficile pour chercher du soutien.

Parfois, quelques heures de relais permettent de souffler.

Parfois, c'est une conversation. Une présence. Un espace pour déposer ce que l'on vit.

Une personne qui écoute sans juger et sans chercher immédiatement à apporter une solution.

Être soutenu peut permettre de retrouver ses propres ressources et de regarder la situation autrement.

Demander du soutien peut simplement faire partie de l'aventure de devenir parent.



07

UN REPÈRE, PAS UNE RÈGLE

Demander du soutien peut simplement faire partie de l'aventure de devenir parent.

Et quand ça devient trop difficile ?

Certaines périodes sont particulièrement éprouvantes.

Et parfois, ce que l'on ressent s'installe, s'intensifie ou devient difficile à porter seul.

Une tristesse persistante.

Une anxiété très présente.

Une grande difficulté à dormir même lorsque cela serait possible.

Un sentiment d'être constamment dépassé.

Une perte d'envie ou de plaisir.

Des pensées qui inquiètent ou font peur.

Dans ces moments-là, en parler est important.

Votre médecin, votre sage-femme, la PMI ou un autre professionnel de santé peut vous écouter et vous orienter vers un accompagnement adapté.

Et lorsqu'une situation vous semble urgente ou que vous craignez pour votre sécurité ou celle de quelqu'un, contactez sans attendre les services d'urgence (15 ou 112).

Chercher de l'aide est aussi une manière de prendre soin de soi et de sa famille.

POUR FINIR

Avant de refermer ce guide...

Devenir parent transforme.

Le quotidien. Le couple parfois. Le rapport à soi. Le temps. Les priorités.

Et cette transformation ne se fait pas en un jour.

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses.

Vous apprenez à connaître votre bébé.

Vous apprenez aussi à vous connaître dans cette nouvelle place.

Il y aura des hésitations. Des ajustements. Des jours plus doux et d'autres plus difficiles.

Vous êtes en train de construire votre propre manière d'être parent.

Un repère à la fois.

ET CHEZ VOUS ?

Votre petit carnet de repères

Prenez quelques minutes, seul-e ou à deux. Les questions de ce guide, rassemblées ici, pour y revenir quand vous en ressentez le besoin.

- Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ?

- Aujourd'hui, ce dont j'aurais besoin, ce serait...

- De quoi ai-je besoin, là, maintenant ?

- Ce qui m'aiderait aujourd'hui, ce serait...

EN UN COUP D'ŒIL

7 repères à garder près de vous

- 1 Accueillir ce que l'on ressent, sans comparer son vécu à celui des autres.
- 2 Faire une place au décalage entre ce que l'on avait imaginé et ce que l'on vit.
- 3 S'autoriser à ne pas tout savoir : observer, essayer, s'ajuster, recommencer.
- 4 Reconnaître sa fatigue et se demander de quoi on a besoin, là, maintenant.
- 5 Trouver sa place, chacun à sa manière.
- 6 Dire ce dont on a besoin à son entourage.
- 7 Oser chercher du soutien avant d'être à bout.

Vous êtes en train de construire votre propre manière d'être parent. Un repère à la fois.

À PROPOS

Qui suis-je ?



Catherine Simonet

ACCOMPAGNANTE PÉRINATALE & PARENTALE

Je suis Catherine Simonet, accompagnante périnatale et parentale, et auxiliaire de puériculture de formation.

Depuis plus de 30 ans, j'accompagne les bébés, les enfants et leurs parents dans différents lieux et différents moments de leur histoire.

Aujourd'hui, j'accompagne les futurs et jeunes parents à domicile et leur propose un espace où ils peuvent déposer leurs questions, leur fatigue, leurs doutes mais aussi leurs découvertes et leurs joies.

Une présence, une écoute et des repères ajustés à chaque famille.

Parce que parfois, les parents aussi ont besoin que quelqu'un prenne soin d'eux.

Catherine · Pause Parentale

Premier échange offert · 06 42 26 31 18

Instagram : @catherine_pause_parentale

Site : catherine-simonet-perinatal.fr