Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Le stress des nouveaux parents : savoir à quoi vous attendre

Au lieu d’un joli bébé bien sage et bien propre comme vous en voyez à la télévision, vous avez un bébé pleurnichard et toujours souillé. Votre vie a changé beaucoup plus que vous ne l'aviez imaginé. Vous aimez éperdument votre enfant, mais trouverez-vous l’énergie nécessaire pour en profiter?



Il est normal de se sentir un peu débordé pendant les premières semaines. Et vous serez probablement très fatigué, mais vous retrouverez votre énergie avec le temps. Cependant, si vous observez un changement inquiétant dans votre relation de couple, si vous vous sentez très déprimé ou si vous éprouvez de la colère envers votre conjoint ou le bébé, demandez sans tarder l’aide d’un professionnel. Entre-temps, voici quelques conseils pour vous aider à traverser les premières semaines :

Comment la maman se sent-elle?

- Les nouvelles mamans sont souvent aux prises avec des émotions intenses et de grands doutes.

- Vous aimez votre bébé, mais vous avez peut-être été mal préparée aux changements personnels et professionnels que sa venue entraîne.

- Un bébé capricieux ou qui a des coliques peut devenir très accablant.

- Les changements à votre apparence après la naissance peuvent vous déranger.

- Plusieurs mamans se sentent écrasées par la nouvelle responsabilité qui leur incombe.

Comment le papa se sent-il?

- Les nouveaux papas jouent un rôle plus actif dans la grossesse, l’accouchement et les soins au bébé que leurs pères. Devant l’intensité de cette expérience, les papas se sentent souvent épuisés, accablés et pris au dépourvu.

- Même s’ils aiment voir leur conjointe s’occuper de l’enfant, ils sont parfois jaloux de l’étroitesse de leur relation et se demandent si leur conjointe pourra leur accorder autant d’attention qu’auparavant.

- Plusieurs pères se sentent coupables d’éprouver de la jalousie.

- Plusieurs nouveaux pères se font du souci au sujet de leurs ressources financières et de l’avenir de leur enfant.

Les transformations sur le plan sexuel

- La fatigue exerce un contrôle sur la vie des nouveaux parents. Entre les boires et les changements de couche, les parents accomplissent peu de choses autres que de prodiguer des soins au bébé.

- Les conversations et l’intimité entre les nouveaux parents sont pratiquement nulles.

- Même si certains couples retrouvent une vie sexuelle normale peu après la naissance du bébé, la plupart n’ont ni l’énergie ni le temps voulu.

- Essayez d’être patient. Certains parents disent avoir attendu de six à douze mois avant de retrouver une vie sexuelle normale.

- Trouvez quelqu’un pour garder votre bébé – un membre de la famille ou un ami. Sortez en soirée et donnez-vous des petits rendez-vous d’amoureux en après-midi pour refaire le plein d’énergie.

Une liste de vérification de survie à l’intention des parents

- Reposez-vous pendant les siestes du bébé.
- N’accomplissez qu’une tâche par jour.
- Faites-vous mutuellement cadeau d’un peu de temps seul.
- Sortez le plus souvent possible.
- Tenez un journal quotidien.
- Pensez à ce qui vous plaît en vous, autre que votre image de parent.
- N’espérez pas trop de vous ou de votre conjoint.
- Si vous être un parent célibataire, établissez un réseau d’aide composé d’amis et de membres de la famille.

Les premières années de la vie parentale peuvent être difficiles pour les nouveaux parents. Cependant, ces difficultés s’atténueront, car vos enfants ne dépendront pas toujours autant de vous et vous pourrez satisfaire vos besoins de sommeil. Essayez de vous reposer quand vous avez un moment, n’exigez pas l’impossible de vous et de votre partenaire et tirez profit de cette occasion de connaître votre enfant. Si la situation devient vraiment très difficile, demandez de l’aide à des amis, à votre famille ou consultez un conseiller professionnel.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.