



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.

Redynamiser son couple après la naissance du bébé

L'arrivée d'un bébé, particulièrement s'il s'agit d'un premier enfant, est peut-être l'événement le plus important dans la vie du couple. Les deux conjoints sont devenus parents et ce passage, même attendu avec joie, en est un auquel la plupart des couples ne se sont pas vraiment bien préparés. Pour les parents,



l'arrivée de ce nouveau membre de la famille s'accompagne d'un grand nombre de responsabilités et de défis à relever.

Les répercussions que la naissance d'un premier enfant aura sur le couple dépendront de plusieurs facteurs complexes. Cependant, en général, le couple ne sait pas jusqu'à quel point sa relation sera modifiée par cette naissance. Le meilleur moyen de prévenir les répercussions négatives sur la relation de couple consiste probablement à bien se renseigner sur ce qui se produit au moment où le couple devient une famille.

Le partage des tâches ménagères

Immédiatement après la naissance du bébé, il semblerait que le partage des tâches ménagères se fasse de façon plus traditionnelle, c'est-à-dire que l'homme se concentre sur son travail et le salaire qu'il en retire, tandis que la femme se concentre sur les soins à l'enfant et les responsabilités du ménage. Les pères ont tendance à se sentir beaucoup plus responsables de pourvoir aux besoins de leur famille. Les femmes, en général, quittent leur emploi pour prendre soin de leur bébé, ce qui accroît le nombre de tâches ménagères qu'elles doivent exécuter.

De nombreuses femmes ont exprimé leur déception et leur mécontentement à la suite de ce changement au plan de leurs responsabilités ménagères. Le partage des responsabilités ménagères et des soins à l'enfant varie énormément d'un couple à l'autre. Les couples qui éprouvent des problèmes à ce sujet peuvent souvent en parler et résoudre leurs difficultés avant qu'elles entraînent des sentiments négatifs de part et d'autre.

Les loisirs, la camaraderie et l'intimité

Après la naissance du bébé, le temps passé ensemble est modifié non pas en ce qui concerne la quantité, mais sur le plan du contenu. Il demeure le même qu'avant, mais il est maintenant utilisé de façon très différente. Les couples ont maintenant moins de loisirs, et durant le peu de temps dont ils disposent, ils doivent aussi prendre soin du nouveau-né.

En général, les nouveaux parents se plaignent surtout d'un manque d'intimité. Plusieurs couples ont mentionné un changement au plan de leurs relations sexuelles. La fatigue et le manque de sommeil affaiblissent souvent les pulsions sexuelles. Les nouveaux parents trouvent aussi qu'il leur est difficile d'être aussi spontanés qu'avant la naissance du bébé. Pour toutes ces raisons, les couples pourraient avoir de la difficulté à redynamiser leurs relations sexuelles après la naissance de leur enfant, au plan physique et émotionnel. Évidemment, ce n'est pas nécessairement le cas pour tous les couples et ces changements pourraient être de courte ou de longue durée.

Les émotions dans la relation de couple

Après la naissance de leur enfant, les couples mentionnent qu'ils ont moins de démonstrations d'affection, plus de disputes et de conflits et une tension générale dans leur relation de couple.

Après la naissance d'un premier enfant, les femmes éprouvent dans leur vie de couple plus d'insatisfaction que les hommes. Une meilleure préparation au rôle parental pourrait aider les conjoints à conserver une bonne relation de couple après la naissance de leur enfant. Une fois de plus, les sentiments varient énormément d'un couple à l'autre, mais une sensibilisation à ce problème pourrait éviter qu'il ne se présente.

Comment maintenir votre relation de couple

Que peuvent donc faire les conjoints pour maintenir la qualité de leur relation de couple? Voici des conseils qui vous aideront à vous concentrer sur votre relation de couple, au moment où votre vie est centrée sur votre premier enfant :

Réservez-vous des moments d'intimité. Cela pourra sembler difficile aux couples qui disposent de moins en moins de temps et qui sont de plus en plus fatigués. Il n'est pas nécessaire de passer de longs moments ensemble et vous n'avez même pas à quitter la maison. Il existe toujours des périodes creuses que le couple peut mettre à profit. Pendant que le bébé dort, au lieu de faire la lessive, prenez le temps de vous asseoir près de votre conjoint et parlez de ce qui se passe dans vos vies respectives.

Vous pouvez aussi communiquer par téléphone durant la journée ou laisser une note pour lui montrer que vous pensez à lui ou à elle. Trouvez des moyens de laisser savoir à votre conjoint qu'il fait toute la différence dans votre vie. En rétablissant le lien dès que possible après la naissance du bébé, le couple peut établir très tôt des habitudes d'intimité qui aideront les conjoints à se soutenir l'un et l'autre dans les premiers moments difficiles de leur vie de parents.

Communiquez avec votre conjoint. La communication est essentielle, particulièrement si vous vivez des expériences différentes. En exprimant vos sentiments et en écoutant votre conjoint vous parler de ce qu'il ressent, vous aurez une meilleure idée de votre propre situation. Vous pourriez aussi découvrir que vous éprouvez tous les deux des sentiments semblables, comme l'impression d'être abandonné, mais pour des raisons différentes. Si vous comprenez ce qui se passe dans votre relation de couple et pourquoi chacun de vous se conduit comme il le fait, vous aurez un excellent point de départ pour redynamiser votre couple et retrouver votre intimité.

Délégez des tâches. Un bébé entraîne toujours un surcroît de travail à la maison et, en plus des tâches habituelles, il faut prendre soin de lui. Il est important de partager les tâches de façon équitable. Cette répartition s'effectuera différemment pour chacun et elle aura un double impact sur votre relation de couple : tout d'abord, une répartition équitable des tâches permettra à chacun de vous d'avoir plus de temps libre; ensuite, vous serez tous les deux moins fatigués et vous pourrez consacrer plus d'énergie à votre relation de couple.

Vérifiez régulièrement où en est votre relation de couple. La vie avec un bébé est si bien remplie que le temps semble s'envoler. Le couple pourrait en arriver à se comparer à deux navires qui se croisent dans la nuit. C'est pourquoi il est important d'évaluer souvent votre relation de couple. Prenez le temps de communiquer ouvertement et honnêtement. Réservez-vous du temps – aussi souvent qu'il le faut – et analysez votre relation de couple. Prenez une demi-heure pour parler de ce qui se passe dans votre couple, ce qui va, ce qui ne va pas, ce que vous pourriez changer, ajouter ou cesser pour renforcer l'affection et l'intimité et resserrer les liens.

Établissez un plan qui vous convient. Il existe plus d'un moyen de ranimer la flamme après la naissance de votre premier enfant. Chaque couple doit trouver celui qui lui convient le mieux. Certains pourraient vouloir demander à un professionnel de les guider et de leur offrir des suggestions qui leur permettraient d'améliorer la qualité de leur relation de couple. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Les efforts que vous consacrerez à l'amélioration de votre vie de couple en valent définitivement la peine. L'amour, l'intimité, l'affection, l'appréciation et la complicité sont l'essence même de la vie de famille. Les premières années exigent beaucoup de temps et d'énergie, et elles sont très difficiles au plan physique et psychologique. Le couple que vous formez vous permettra de vous évader de la confusion que peut parfois créer la vie quotidienne d'une jeune famille en pleine croissance.

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.