

## Repenser son couple au quotidien

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 19 juin 2019 - Mis à jour le 28 septembre 2020

La venue d'un enfant peut modifier la vie de couple. Chacun doit apprivoiser son nouveau rôle en fonction de son vécu. Les émotions changent au fil des examens médicaux et des grandes étapes de la grossesse : échographie, révélation du sexe de l'enfant, accouchement, rencontre avec l'enfant. Face à ce tourbillon émotionnel et au passage d'une vie à deux vers une vie à trois, la relation de couple peut se transformer. En prendre conscience permet de mieux le gérer au quotidien et de trouver une nouvelle dynamique de couple.

### Pourquoi des changements ?

La grossesse est une transition, voire même **un bouleversement, dans l'histoire du couple**. Pendant cette période, beaucoup de choses peuvent évoluer.

Le vécu de la grossesse et les préparatifs nous demandent du temps et de l'énergie. Cela bouscule la vie quotidienne, les habitudes, les activités, les temps disponibles pour être à deux ou seuls. Mais aussi toutes les formes d'interactions.

**L'équilibre du couple** est lui aussi bousculé, chacun vivant les choses selon sa propre histoire, ses interrogations, la place qu'il souhaite prendre ou qui lui est laissée par l'autre. Notamment pour le père, qui souhaite trouver sa place auprès de son futur enfant.

### Comment gérer ces changements ?

C'est l'occasion de **revoir la répartition des tâches quotidiennes**. On peut aussi décider de reporter voire d'abandonner certaines tâches ou certains projets.

La grossesse est une bonne raison pour le futur père, lorsque c'est possible, de revoir son rythme de travail pour essayer d'être plus présent.

Cette répartition permet à la future maman de trouver du temps pour prendre soin d'elle et donc du bébé. Au père de prendre aussi du temps pour lui, prendre soin de sa santé. Et au couple de passer du temps ensemble, de partager des moments à deux, de se souder.

C'est le moment aussi d'**échanger sur les doutes et les peurs de chacun**.

### FOCUS bien-être

Communiquer durant cette période permet de mieux connaître les histoires personnelles, l'éducation, la vision que l'autre a du couple, de la famille. Et ainsi de mieux comprendre et anticiper les réactions et les besoins de chacun. De donner plus de force à notre couple. Cela nécessite parfois d'oublier ses habitudes, de s'adapter car c'est une période nouvelle, avec sa

part d'inconnu.

## Faut-il adapter sa sexualité ?

**La vie sexuelle est tout à fait possible** durant la grossesse, sauf si avis médical contraire, en cas de grossesse dite « à risque » par exemple. Mais les changements émotionnels, les changements dans la tête et dans le corps, les représentations tant de la mère que du père peuvent avoir un impact important sur la sexualité dans le couple.

Il est important d'en prendre conscience et de savoir que cela peut évoluer dans le temps, y compris après la naissance.

En effet, **le désir sexuel est variable** en fonction du terme de la grossesse. La libido du partenaire peut changer aussi. L'important, c'est d'oser en parler ensemble et si besoin avec un professionnel de santé. Ce peut être un médecin ou une sage-femme.

Certaines positions peuvent être inconfortables pour la femme enceinte : privilégier celles qui ne l'écrasent pas.

Le plus important dans tous les cas, c'est d'**être patient l'un envers l'autre**, être à l'écoute et respecter les désirs et besoins de chacun.

---

**Source URL:** <https://www.agir-pour-bebe.fr/repenser-les-changements-dans-son-couple>

- 
- 