

Prendre confiance en soi en tant que parents

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 24 juin 2019 - Mis à jour le 17 juillet 2019

Élever des enfants n'est pas une science exacte et ce n'est pas toujours facile. Le partage d'expériences d'autres parents peut être intéressant. Mais il faut savoir qu'il y a autant de façons d'élever un bébé qu'il y a de bébés et de parents. Car chaque bébé est unique tout comme l'est chaque parent. Chacun doit donc apprendre à se connaître pour progressivement voir la relation s'installer et prendre confiance en soi.

Comment apprend-on à devenir parent ?

Il n'y a pas de méthode toute faite. L'apprentissage se fait avant tout **en passant du temps avec bébé**. On apprend l'un et l'autre à se connaître, à se comprendre. Interpréter les pleurs de bébé devient chaque jour plus facile. On y répond alors de mieux en mieux.

Puis on découvre ce que bébé aime ou n'aime pas, on commence à connaître son rythme : les heures où il ne tient plus et s'endort, celles où il a faim. Il est alors plus facile de s'organiser et de trouver les bons moments pour jouer avec lui, faire ses soins ou au contraire le laisser tranquille.

On le connaît alors mieux que personne. Et nous prenons naturellement confiance en nous dans ce nouveau rôle.

Comment former une bonne équipe parentale ?

En tant que nouveau parent on a **besoin de sentir le regard attentif et bienveillant de notre partenaire**. C'est important aussi pour bébé que ses parents aient une bonne relation.

Mais élever bébé peut soulever des tensions car chaque parent a sa façon de faire. Pourtant, bébé est capable de s'adapter en faisant la différence entre l'un ou l'autre de ses parents. À nous donc de mettre de côté ces tensions **en acceptant le style de l'autre**.

On peut par exemple l'un comme l'autre :

- Dire à l'autre qu'on apprécie sa façon d'être parent.
- Lui rappeler notre amour.
- Être attentif à ne pas le critiquer ou l'écarter.
- Veiller à coopérer autour des soins de bébé, de la gestion de son sommeil ou de son alimentation.

Qui peut nous guider ?

Il n'y a rien de mieux que le partage d'expérience... Mais il ne faut pas hésiter ensuite à trier ce qui est intéressant et peut s'appliquer pour nous et notre bébé ou pas.

Ce **partage d'expérience** peut se faire :

- Avec **d'autres parents**. Voir que tout ne se passe pas non plus comme prévu chez les autres est rassurant. On prend ainsi plus facilement du recul sur notre propre vie de famille.
- Avec des **proches expérimentés** avec les enfants, que ce soit dans notre cadre familial ou amical. Ils peuvent nous apporter un grand soutien, surtout les premiers mois après la naissance. On peut ne pas être toujours d'accord, ce n'est pas grave.
- En participant à des **groupes de parents**. Se renseigner auprès de la mairie, de la PMI ou de la CAF pour connaître les ateliers ou les lieux de rencontres parents-bébé qui existent. Ces informations sont également disponibles sur le site de la Caisse nationale des Allocations familiales.

Comment savoir ce qui est bien ou pas ?

L'arrivée de bébé entraîne beaucoup de changements qu'il faut savoir gérer. Ce n'est pas toujours facile. Et on reçoit beaucoup de conseils, de nos proches, d'autres parents... Tout le monde a un avis.

Et parfois les avis ne sont pas les mêmes.

Et puis il y a aussi ce que l'on voit sur internet ou les réseaux sociaux. Des images ou histoires de familles apparemment parfaites.

De quoi être un peu perdu(e) ou même ressentir de la culpabilité de ne pas y arriver.

C'est important de savoir s'écouter, **suivre son instinct**. Personne ne connaît notre bébé mieux que nous, ses parents. Personne ne peut savoir mieux que nous ce dont il a besoin. Et bébé n'attend pas des parents parfaits mais des parents qui l'aiment, le mettent en sécurité, lui permettent d'évoluer. **On a droit à l'erreur** tant que bébé n'est pas en danger. Et on ajuste si besoin.

Et si des personnes nous mettent en doute, nous disent qu'on ne va pas y arriver, on ne les écoute pas.

Ne pas hésiter en cas de doute ou de difficulté à s'adresser à des proches ou des professionnels bienveillants.

Source URL: <https://www.agir-pour-bebe.fr/prendre-confiance-en-soi-en-tant-que-parents>

- 
- 