

Communiquer entre parents, c'est important

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 24 juin 2019 - Mis à jour le 13 février 2020

Bébé arrive et avec lui des changements dans notre vie, de nouvelles émotions, une nouvelle organisation. Chaque parent doit trouver sa place avec bébé et avec l'autre parent. Ce n'est pas toujours facile. Une bonne communication au sein du couple permet à chacun d'exprimer ce qu'il ressent mais aussi de trouver des solutions à deux. L'arrivée de bébé peut être l'occasion d'établir de nouveaux modes de communication.

Qu'est-ce qu'une bonne communication ?

Avoir une bonne communication, c'est avant tout **prendre le temps d'échanger**.

On peut :

- exprimer nos émotions,
- faire le point sur ce qui marche ou ne marche pas,
- exprimer à l'autre nos besoins, nos demandes,
- chercher ensemble des solutions.

Ce n'est pas toujours facile, on ne trouve pas forcément ses mots, surtout si l'on n'a pas soi-même grandi dans un environnement qui favorise l'expression de ses émotions.

Pourquoi c'est bénéfique ?

Le simple fait d'exprimer nos émotions négatives aide à nous apaiser. C'est le cas aussi bien pour les femmes que pour les hommes.

Ce n'est pas parce qu'on communique qu'on est toujours d'accord. Il peut y avoir disputes ou conflits.

Mais communiquer permet de trouver des solutions qui conviennent aux deux conjoints.

En grandissant, bébé prend exemple sur nous. Il va apprendre par nous à exprimer ses émotions.

FOCUS bien-être

Pour bien communiquer il faut aussi être disposé à le faire. Et donc être reposé.

Pour cela, on profite du sommeil de bébé pour dormir aussi ou faire une activité reposante comme lire un livre, écouter de la musique.

On fait attention aussi à bien équilibrer la répartition des tâches ménagères, on s'organise pour

perdre moins de temps dans ce qui n'est pas agréable : c'est une nouvelle organisation familiale à imaginer

Comment faire ?

Voici quelques conseils :

- **Être à l'écoute de l'autre, sans juger.**
- **Exprimer ses sentiments face à la situation vécue.** Ce peut être par exemple de la frustration liée au manque de temps pour soi. Il faut ensuite formuler son besoin, par exemple proposer de revoir la répartition et l'organisation des tâches ménagères.
- **Partager les bons moments !** Se réjouir ensemble des progrès de bébé, de notre façon d'être parent.
- **Identifier les moments favorables à un bon échange.** Quand bébé dort, on peut se poser autour d'un repas, pour se retrouver à deux et discuter. Ne pas oublier d'éteindre les écrans... Une balade peut aussi être l'occasion de parler. Il faut en tout cas éviter les moments où l'un ou l'autre est trop fatigué.

On prend le temps d'échanger sur notre vécu de la grossesse et de l'accouchement, et des émotions qu'occasionne l'arrivée de ce bébé dans notre vie.

Source URL: <https://www.agir-pour-bebe.fr/communiquer-entre-parents-cest-important>

- 
- 