

S'entourer de personnes bienveillantes

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 25 juin 2019 - Mis à jour le 26 juillet 2019

Attendre puis accueillir un bébé entraîne quelques changements physiques, émotionnels, d'organisation et aussi parfois relationnels. L'adaptation se fait plus ou moins facilement et il faut faire face à de nouvelles situations. On s'interroge, et parfois on se sent dépassé par ce nouveau rôle de parent. Pouvoir se tourner vers quelqu'un en qui on a confiance et qui nous soutient est alors important pour exprimer nos ressentis et trouver des solutions qui nous conviennent vraiment.

Que veut dire « personne bienveillante » ?

C'est une personne qui respecte nos ressentis, choix, changements, doutes, désirs et envies. **Elle écoute mais ne juge pas**. Elle nous permet de nous exprimer sans pour autant donner son avis de façon catégorique.

C'est une relation chaleureuse et une personne en qui nous avons entièrement confiance.

Que peuvent nous apporter les personnes bienveillantes ?

Une relation bienveillante est toujours bénéfique. Elle l'est encore plus quand on vit une période de transition et de transformation intense sur tous les plans : corporel, social, psychiques...

Avec ces personnes bienveillantes, on peut s'exprimer sans craintes. Elles nous apportent leur **soutien**. Auprès de leurs oreilles attentives, on s'écoute soi-même et on prend plus facilement du recul. Il est alors plus simple de faire face à des difficultés.

La présence de ces personnes bienveillantes nous aide à maintenir un équilibre entre notre rôle de parent et nos propres besoins relationnels.

Elles **nous entourent et nous accompagnent dans nos doutes**. On évite ainsi l'isolement psychologique qui peut parfois se mettre en place involontairement, sans qu'on s'en aperçoive tout de suite. Le simple fait de partager nos expériences et nos difficultés peut nous **redonner confiance**. Et puis, cela nous rappelle que nous ne sommes pas les premiers à vivre des moments aussi intenses et nouveaux, même si chaque situation reste personnelle et unique.



FOCUS bien-être

C'est important de passer du temps avec bébé. Mais c'est important aussi de se faire plaisir, de maintenir une vie sociale. Des espaces « kid friendly » se développent dans certaines villes avec par exemple des cafés-poussettes. Certains cinémas programment des séances spéciales « parent-bébé » avec un volume sonore adapté, des tables à langer, ... Il est aussi important que chacun arrive à prendre du temps pour soi. Trouver notre équilibre au quotidien est bon pour nous

et pour bébé.

Comment trouver du soutien dans son entourage ?

Le premier soutien peut être notre entourage immédiat : parents, sœurs et frères, amis, voisins...

Comme notre bébé, nous avons besoin de bienveillance. On peut commencer par identifier les personnes qui :

- sont le plus à notre écoute,
- sont susceptibles de nous donner un coup de main, par exemple pour les tâches ménagères, la cuisine, pour garder le ou les aîné.es quand on s'occupe de bébé...
- peuvent apporter un soutien chaleureux, respectueux et encourageant.

Et les appeler en renfort dès que besoin.

Si une personne avec qui on se sent en confiance propose son aide, il ne faut pas hésiter à accepter. A l'inverse, si certaines personnes deviennent envahissantes, il est tout à fait possible de refuser leur aide sans se sentir coupable, ou ne pas prendre en compte leur conseil.

Que peuvent-nous apporter les associations de périnatalité et parentalité ?

Des associations de parents bénévoles existent pour aider les jeunes parents. Elles peuvent être locales ou faire partie d'un réseau national, souvent thématique.

Elles **offrent une écoute attentive et du soutien**. Elles proposent souvent des lieux de rencontre qui :

- favorisent le partage d'expériences,
- donnent la possibilité d'exprimer ses difficultés et de **prendre conscience qu'on n'est pas tout seul**.

Pour un accompagnement plus spécifique, les bénévoles, via leur réseau, peuvent nous orienter vers des professionnels de santé.

Pour connaître les associations qui existent, on peut consulter le site du Ciane (collectif d'associations en périnatalité et parentalité).

Pour les associations locales, faire sur internet la recherche suivante : « association parentalité/périnatalité + n° de département ». Par exemple en habitant dans le 07 : « association parentalité/périnatalité 07 ».

Peut-on trouver des réponses dans les communautés internet ?

Internet peut être efficace pour trouver des réponses rapides à nos questions du quotidien grâce aux forums/groupes de discussion, dont ceux des associations.

L'essentiel est là aussi de trouver un espace d'écoute bienveillant et adapté à nos besoins. On doit pouvoir être soutenu sans être jugé ou sans que des solutions nous soient imposées.

Source URL: <https://www.agir-pour-bebe.fr/sentourer-de-personnes-bienveillantes>

- 
- 