

Faire face à ses émotions

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 01 juillet 2019 - Mis à jour le 19 juillet 2019

La grossesse est une période pendant laquelle on peut vivre des changements psychologiques. Cela que l'on soit le père ou la mère et dès l'annonce de la grossesse. On peut passer par différentes émotions : tristesse, joie, peur, doute... qui évoluent tout au long de la grossesse. Cela ne veut pas dire qu'on est de mauvais parents. Tous ces sentiments sont normaux. Si les émotions deviennent trop difficiles à gérer, il est important d'en parler aux professionnels de santé qui suivent la grossesse.

Est-il normal de ressentir de nouvelles émotions ?

Que l'on soit la future maman ou le conjoint, il est normal de ressentir différentes émotions au cours de la grossesse, même si elles ne sont pas vécues de la même manière par tous les futurs parents. La capacité de chacun à traverser ces émotions peut être très inégale d'une personne et d'une grossesse à l'autre. Chaque femme, et chaque père, aura **sa propre expérience** et il est important de respecter cela.

La grossesse et l'accouchement sont des phases de transition pour la mère et le père dans leur rôle de parents. La grossesse est un moment de fragilité émotionnelle potentiellement important. Des émotions parfois très différentes peuvent se succéder voire coexister.

On parle souvent d'ambivalence entre :

- Une grossesse bienvenue lorsqu'il y avait un désir de grossesse,
- Une grossesse redoutée lorsqu'elle est inattendue ou non désirée.

Il peut y avoir de l'**inconfort**, voire du rejet de cette nouvelle situation, et souvent des **inquiétudes**.

Et aussi des phases de **bien-être** et d'**harmonie** !

Quelles sont les émotions rencontrées pendant la grossesse ?

Il est utile d'apprendre à connaître et reconnaître ses émotions et sensations, et à exprimer les besoins de soutien éventuel. On ne doit pas hésiter à avoir recours à un professionnel. Les circonstances de vie et la culture de chacune et chacun influe aussi sur la façon dont les femmes et les couples vont traverser la grossesse.

Certaines femmes ayant eu des circonstances particulières dans leur passé (traumatismes par exemple) auront des besoins spécifiques de prise en charge durant la grossesse et après l'accouchement.

Différentes émotions peuvent être classiquement rencontrées tout au long de la grossesse comme par exemple, l'ambivalence, l'anxiété, l'incertitude, l'harmonie, le bien être. Il peut aussi y avoir des changements dans la libido et la sexualité.

L'ambivalence peut renforcer les difficultés à faire face aux « petits maux de la grossesse ». L'incertitude est liée aux changements que crée la grossesse : modification du corps, de notre environnement... .

D'un côté, la grossesse et l'idée de donner la vie apportent un bonheur intense. De l'autre, en tant que futurs parents, on peut se poser des questions et mettre en doute notre désir d'enfant.

Dans les phases **d'harmonie**, on est mieux dans notre peau, on sent le bébé qui bouge, on prend conscience de la réalité de l'enfant à venir. La vie sexuelle, parfois perturbée peut redevenir normale. On rêve de notre bébé.

On peut aussi traverser des moments **d'anxiété** où il est possible que des questions émergent : comment se passera l'accouchement ? L'enfant sera-t-il normal ? On peut aussi avoir hâte que bébé arrive.

Comment répondre à nos inquiétudes ?

La peur de l'inconnu, de ne pas savoir quoi faire, de ne pas être prêt est naturelle. Pas de panique il n'y a pas de parents « parfaits » mais des parents qui font au mieux. Il est également normal d'avoir peur de l'accouchement et de la douleur.

Même si cela peut sembler difficile, surtout lorsqu'on a d'autres enfants et le quotidien à gérer, il est important d'essayer de :

- **prendre du temps pour soi** et apprécier les bons moments. Apprécier les bons moments c'est parfois simplement changer de regard sur les choses, ou avoir une discussion avec un proche. Cela peut réduire l'anxiété et le stress qui s'installent parfois lorsqu'on a du mal à gérer l'inconnu. Surtout lors d'une première grossesse.
- **être à l'écoute de ses questionnements** et oser exprimer ses doutes, ses craintes, ses peurs, afin d'apprendre à les combattre. Prendre soin de soi c'est commencer par ne pas se juger ! Le stress augmente lorsque nous pensons que nous n'arriverons pas à faire face à un événement qui n'est pas encore survenu. En portant attention à nos questionnements et en prenant conscience de nos ressources, parfois enfouies et inaccessibles, nous pouvons les mobiliser. On peut demander de l'aide lorsque c'est difficile. Ainsi progressivement nous développons notre confiance en nous et en notre capacité à répondre de façon appropriée aux événements même inattendus. Alors on peut aussi se rappeler que la grossesse va se dérouler d'elle-même, que c'est un processus naturel.
- **prendre soin de son(sa) partenaire**, de son couple, bien communiquer ensemble,
- **porter attention à son équilibre alimentaire** et à son activité physique,
- **prendre soin de son corps** : cela peut se faire quotidiennement en faisant quelques exercices doux comme des étirements du dos, des massages... On peut essayer de se coucher suffisamment tôt pour éviter le manque de sommeil et permettre au corps de se reposer ou de récupérer.



FOCUS bien-être

Prendre soin de soi c'est d'abord prendre du temps pour soi. Consacrer du temps pour soi peut sembler égoïste pour certaines futures mamans. Elles doivent jongler entre leur travail, les tâches domestiques, leur rôle de femme et de maman si elles sont déjà mères... Pourtant, prendre du

temps pour soi et pour son couple est encore plus important avant l'arrivée d'un enfant.

Comment se faire aider ?

Les professionnels qui suivent notre grossesse sont là pour nous accompagner. Ne pas hésiter à leur demander des conseils, exprimer nos souhaits et nos besoins.

Source URL: <https://www.agir-pour-bebe.fr/faire-face-ses-emotions>

- 
- 