

Trouver son organisation familiale

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 24 juin 2019 - Mis à jour le 17 juillet 2019

La naissance d'un bébé entraîne de grands changements dans le quotidien des parents. Leur rythme de vie change et les tâches ménagères augmentent. En plus de tous les soins à donner à l'enfant, les vêtements et la vaisselle à laver s'accumulent. Il faut s'adapter à ce nouveau rythme et que chacun trouve sa place.

Pourquoi optimiser le partage des tâches ?

Dans les premiers temps, bébé évolue très vite et il faut s'adapter en permanence. **Les routines changent**, concilier vie familiale et vie professionnelle n'est pas toujours évident.

En partageant les tâches quotidiennes, chacun peut ainsi se libérer des moments quotidiens. Que ce soit pour avoir un échange chaleureux avec bébé et construire le lien d'attachement avec lui, tout en développant notre bien-être. Ou pour **avoir un peu de temps pour soi**, même si ce n'est pas forcément facile dans les premières semaines.

FOCUS bien-être

Aux tâches ménagères s'ajoute ce que l'on appelle la « charge mentale » : anticiper les courses, les repas à faire, prévoir les rendez-vous médicaux, organiser les tâches ménagères ou familiales, ... et ce sont souvent les femmes qui en prennent la responsabilité. Cette charge mentale augmente le stress et la fatigue.

Partager les tâches passe aussi par le partage de la charge mentale dans le couple. Les responsabilités quotidiennes sont mieux réparties. C'est un moyen d'éviter un épuisement psychologique et physique chez un des parents ou une dépression post-partum, notamment chez la mère.

Comment faire ?

Voici quelques idées :

- C'est l'occasion de mettre à plat et de discuter des tâches à réaliser et de leur répartition : ménage, courses, cuisine.... Pour partager les tâches de façon équitable, il faut **définir clairement qui fait quoi** et à quel moment.
- Faire la répartition des tâches en fonction du temps, des préférences et des besoins de chacun. Veiller à ce que chacun ait du temps pour profiter du bébé et aussi du temps pour soi. Ce sera plus facile quand bébé aura un peu grandi.
- **Revoir à la baisse son niveau d'exigence**. Passer du temps avec bébé est plus profitable que de faire la poussière à fond. Tant pis s'il en reste un peu.

- Être conciliant et **accepter la façon de faire de l'autre**. Ce n'est pas toujours facile mais reconnaître les efforts de l'autre participe à sa motivation et l'encourage à s'impliquer à la maison.
- C'est la même chose pour les soins de bébé : chacun a sa façon de faire. Ce qui est important pour bébé c'est la douceur, l'attention et la disponibilité. Si la couche est à l'envers ou les vêtements pas assortis, ce n'est pas grave.

Comment faire en cas de situation plus difficile ?

Certaines situations de vie rendent plus difficile la mise en route de cette nouvelle organisation familiale.

C'est le cas par exemple :

- Pour un parent seul,
- Pour les parents en situation de handicap,
- Lorsque l'enfant présente des difficultés particulières,
- Pour les parents isolés.

Ne pas hésiter alors à **demander de l'aide** et à se renseigner sur le soutien que l'on peut recevoir.

Par qui se faire aider ?

En cas de besoin, on peut :

- Trouver une personne de confiance, comme un ami ou un membre de la famille pour s'occuper momentanément de bébé et nous donner un peu de répit. On n'est pas obligé de tout faire tout seul.
- Participer à des groupes de parents pour trouver de bons conseils, partager ce qui est vécu et ressenti...
- Trouver une écoute à la PMI.

Pour accompagner notre nouvelle organisation familiale, un dispositif de **soutien temporaire à domicile** peut être proposé par la caisse d'allocations familiales. Le conseiller de l'Assurance Maladie nous donnera les premières informations essentielles. Pour en savoir plus, consultez le site de la Caf.

Source URL: <https://www.agir-pour-bebe.fr/trouver-son-organisation-familiale>

- 
- 