

## **Partenaire (Module 8)**

Bonjour. Ici le docteur Martin Saint-André. Aujourd'hui, je vais vous parler de questions que vous vous posez peut-être en tant que partenaire d'une participante au programme, toi, moi bébé.

### **Première question, quelle est l'importance du ou de la partenaire pour un nouveau bébé ?**

Plusieurs études démontrent qu'un père ou une partenaire qui s'implique tout auprès de son bébé a les meilleures chances d'avoir un effet positif sur la vie de son enfant et de sa famille. Par exemple, le bébé reconnaît la voix du partenaire après la naissance et les études démontrent bien qu'un bébé est capable de développer très tôt des interactions et des jeux différents avec le ou la partenaire de la mère. Prenez conscience de votre importance. Soyez là pour votre bébé.

### **Question 2 : Le ou la partenaire sont-ils à l'abri de changements d'humeur après la naissance ?**

La réponse est non. Ce n'est pas rare que le partenaire ressente une certaine souffrance durant la grossesse et après la naissance. Cela peut même être tout à fait normal de ressentir certaines tensions intérieures devant ces grands changements. En plus, des études ont démontré qu'autour de 10% des pères pouvaient se sentir déprimés durant cette période. Heureusement, il ne s'agit pas habituellement de dépression grave. Les outils qui sont proposés dans ce programme pour aider les mères à améliorer leur humeur peuvent servir aussi à aider les partenaires. Si vous sentez que votre fonctionnement normal est perturbé, vous pourriez nécessiter de l'aide personnelle.

La dépression peut affecter le ou la partenaire après la naissance. Cela est utile pour le couple de bien savoir reconnaître ce problème et de bien communiquer ensemble au sujet de solutions possibles.

### **Troisième question : Pourquoi l'humeur de ma conjointe peut-elle être affectée par l'arrivée du bébé ?**

La dépression ou les changements d'humeur durant la grossesse et après la naissance pour survenir jusqu'à 15 pourcents des femmes. Chez la future mère, les changements d'humeur durant la période périnatale ont plusieurs causes. Par exemple les hormones, la génétique, les aspects médicaux durant la grossesse, le stress ou encore la manière de gérer les émotions. Le stress conjugal peut contribuer aussi au changement d'humeur. De plus, le fait de vivre avec une dépression complique parfois la communication au sein du couple. En tant que partenaire, bien réfléchir à cette situation n'est pas toujours facile. Cette situation peut faire vivre de l'impuissance, causer du blâme réciproque ou donner envie de s'éloigner. Votre rôle est important en tant que partenaire et votre simple présence peut faire une énorme différence même si vous n'avez pas toujours toutes les réponses.

### **Question 4 : Que faire pour aider ma partenaire à mieux se sentir ?**

L'empathie et la compassion réciproque sont des clés importantes pour améliorer la situation. Il est important d'accepter de réfléchir, de se remettre en question, de communiquer et éventuellement de s'ajuster aux besoins de votre conjointe qui souffre. Des pistes de solutions sont possibles. Vous pouvez d'abord être présent et travailler votre propre tolérance au malaise causé par ces changements chez votre conjointe. En vous impliquant concrètement auprès du bébé et dans la maison, vous apporterez à votre conjointe un répit dont elle a besoin. Des informations pertinentes sont disponibles dans la boîte à outils et vous aideront à mieux comprendre ce que vous et votre conjointe vivez. Souvenez-vous que ces conditions sont traitables et sont limités dans le temps dans

la majorité du temps. Enfin, si votre partenaire ressent plus que de simples changements d'humeur et si la situation persiste, vous pouvez l'aider à chercher de l'aide pour elle-même.

**Question 5 : Comment trouver ma place dans la famille en tant que partenaire ?**

Trouver votre place dans la famille en tant que partenaire peut prendre un certain temps. L'humeur de l'un ou de l'autre peut influencer la transition familiale. Ceci inclut aussi la réaction des autres enfants. En plus, on oublie parfois que les caractéristiques de votre bébé, comme sa santé et son tempérament, vont aussi influencer ce que vous vivez les uns avec les autres. Devant tous ces changements, le ou la partenaire se sent parfois exclu face à la grande proximité entre la mère et le bébé. Les attentes des uns envers les autres sont parfois intenses. Ces changements sont à la fois excitants et parfois un peu difficiles. La naissance est une belle occasion de cultiver votre patience et votre bienveillance, de puiser dans votre sagesse intérieure, d'apprendre à trouver de nouveaux mots et d'apprendre à vous affirmer. N'hésitez pas à prendre votre place. Vous êtes correct tel que vous êtes. Devenir parent implique de grands changements. N'ayez pas peur d'expérimenter, n'ayez pas peur d'oser. Il s'agit d'une belle occasion de travailler à devenir le parent que vous désirez être.

Bonne poursuite de vos apprentissages dans le programme toi, Moi, bébé.