

Quand tout va mal

Qui n'a pas eu ce sentiment ? On vient de mettre au monde un enfant. Il y a quelques jours ou quelques semaines, il était encore en nous, et, même pour une grossesse pathologique, finalement, on a l'impression que les choses étaient plus simples quand il était bien au chaud. Maintenant, il est là, il s'exprime (et ce n'est rien de le dire !), il a des besoins, des envies. Bref, on a l'impression que tout va mal. Mais, heureusement, ce n'est qu'une impression.

Mais qui es-tu ?

Quand petit trésor était encore chez nous, on avait déjà l'impression de le ou la connaître. On imaginait sa position, où étaient ses bras, ses pieds. Quand on voyait une boule passer sous notre peau, on se doutait bien que ce n'était pas un extraterrestre, mais bien son petit coude ou son petit pied.

Maintenant, il est là, et quand il crie, c'est pour nous appeler. Oui, mais il n'est pas du tout comme dans notre imagination. Il ne parle pas et il crie le plus clair de la journée. C'est bête, mais au moins dans notre ventre il ne pipait mot ! Et là, toutes les raisons sont bonnes : j'ai faim, j'ai soif, j'ai froid, j'ai chaud, je veux un câliiiiiiiiiiiiiin ! Ça vous rappelle quelque chose ? Si vous êtes une grande lectrice, vous avez écumé tous les livres qui parlent d'être maman/papa et/ou bébé. Sans grand désespoir, non, juste « pour lire ». Dans tous les livres sans exception, on vous le dira (même les professionnels l'affirmeront), avec le temps, on apprend à décoder les pleurs.

En vérité, peut-être que derrière tout ça il y a une histoire de « codage » à décrypter, mais surtout, vous apprendrez à connaître VOTRE bébé et SES besoins particuliers. Parce qu'avant tout, c'est un être humain, et il va vous le faire comprendre. Le tout étant de ne pas trop idéaliser votre bébé et de vous dire que de toute façon il est un petit être qui ne fait qu'évoluer.

Bannissez de votre vocabulaire l'expression « d'habitude », car, avec lui, il va s'en passer, du temps, avant que vous puissiez la réutiliser. Ce n'est pas un être d'habitudes, il évolue constamment.

Et pourtant, paradoxalement, c'est à vous de lui créer des habitudes, de lui ritualiser ses journées pour lui rendre la vie plus facile.

Dites-vous qu'il est une toile blanche et que chaque geste que vous ferez laissera une trace. Dites-vous que

ce n'est l'affaire que de quelques semaines avant qu'il ne comprenne que vous êtes là pour lui, même s'il ne vous sent pas dans le centimètre carré qui l'entoure. Dites-vous qu'il va vous falloir de la patience pour construire une relation basée sur la confiance et l'amour mutuels. Rome ne s'est pas faite en un jour.

Les premières semaines sont les plus intéressantes parce que c'est là que vous allez tisser un lien avec votre bébé. Malheureusement, ce sont aussi celles où vous aurez votre baby blues et où vous aurez l'impression de tout faire de travers. Durant ces glorieuses et précieuses semaines, vous fondrez en larmes parce que vous aurez attaché un bouton de trop à votre chemise et qu'il aura sauté dans le bol de soupe de votre beau-père.



Si, si, c'est possible et surtout ça vous rappellera qu'il vous reste encore un petit effort à faire pour retrouver votre silhouette d'avant-grossesse. Mais comme à quelque chose malheur est bon, c'est aussi le moment où vous aurez des fous rires sortis de nulle part et qui vous feront vous demander si vos neurones n'ont pas disparu en même temps que le sommeil.

Ce fameux baby blues, que l'on pourrait aussi appeler comme d'autres le font (parce qu'au moins, là, on comprend bien à quoi on a affaire) *dépression post-partum*, peut aussi bien survenir tardivement. Ne vous remettez pas en question si deux mois après la naissance de bébé vous avez les nerfs en pelote constamment. Demandez-vous si vous avez déjà fait votre craquage. Parce que, quoi que vous fassiez, vous êtes comme nous toutes, pauvres humaines, vous craquerez ! Autour de moi, j'ai entendu des « Moi, ça ne m'arrivera pas ». Eh bien, devinez quoi ? Ça leur est arrivé !

Si, toutefois, vous, vous n'avez pas fait de dépression post-partum, s'il vous plaît, rendez-vous à l'hôpital le plus proche et demandez à un médecin de vous examiner. Il faut absolument que votre secret soit découvert ; vous pourriez changer la vie de toutes les femmes sur terre !

Pas la peine de trop en dire sur ce sujet. Les premières semaines, entre le baby blues, la fatigue et, ne l'oublions pas, les émotions que vous aurez ressenties ces derniers temps, il se peut que vous n'avez pas très

une haute opinion de vous-même. Sans compter qu'en plus de tout ça, vous allez vouloir être surhumaine et assurer le service après-vente du bébé comprenant une close ménage, cuisine et repassage.

Non, mais c'est fini, oui ??! Avez-vous vu un coureur de marathon rentrer chez lui et se mettre à cuisiner, faire le ménage et le repassage ??! Votre corps a enduré neuf mois de déformations, de surpoids, de fatigue et j'en passe des meilleures. Sans parler de l'accouchement qui fait subir à votre corps beaucoup de choses, même quand il se passe très bien et que votre bébé naît « sur un éternuement » (pour ne pas citer quelqu'un que j'aime beaucoup). Et si vous ne vous en rendez pas compte tout de suite, votre corps ne va pas tarder à vous rappeler à l'ordre.

Il est donc crucial pour vous de vous reposer. Dites-vous que, si vous ne le faites pas pour vous, il faut le faire pour votre bébé. Qui dit maman fatiguée dit maman nerveuse. Si vous allaitez, votre corps va vite vous dire « Moi, je n'en peux plus » et vous pourrez dire au revoir à votre allaitement.

Voilà votre raison numéro 1 de vous déculpabiliser. Se reposer, ce n'est pas rien faire, c'est investir dans l'avenir ! Votre bébé ne vous en sera que plus reconnaissant et surtout vous passerez avec lui du temps qui vous sera bien plus profitable. Le temps passé avec votre bébé sera plus agréable.

Moi, moi, moi et moi !

Bon. Votre petit(e) chéri(e) d'amour a décidé de vous faire comprendre qu'il/elle a besoin de vous, et ce, d'une façon plutôt claire. « L'alarme à bébé » est en route et, si vous avez le malheur d'attendre 2 minutes et 43 secondes, le temps de vous brosser les dents, vous retrouvez votre bébé violet dans son couffin, trempé de larmes et respirant à peine. (Non, non, je ne viens pas du Sud.) Suite à cet incident, vous décidez de ne plus JAMAIS, au grand JAMAIS, finir de vous brosser les dents quand il pleure. Vous allez vous rendre vite malade à faire ce tirer ce genre de conclusion hâtive, sans parler de votre hygiène bucco-dentaire.

Votre petit bout d'amour est un petit prince ou une petite princesse. Il règne sur votre cœur, ça, c'est sûr, mais il ne faut pas qu'il devienne un dictateur. Issue d'une famille où les enfants sont chouchoutés, je n'ai pas pour habitude de supporter les pleurs. C'est vrai, votre enfant aura bien des chagrins dans sa vie ; il aura bien des raisons de pleurer dans les prochaines années, certaines fois à cause de vous (mais la frustration fait grandir, rappelez-vous-en !). Alors, lorsqu'il pleure nourrisson, vous avez tendance à vous précipiter. La vérité, c'est que les pleurs d'un nourrisson font mal au cœur. Raison de plus quand c'est le vôtre. On ne supporte pas et on passe le plus clair de notre temps à essayer de lui éviter de pleurer. Je suis plutôt d'accord avec le principe : les premières semaines, il faut accorder à petit bouchon tout

notre temps, parce que c'est comme ça qu'il apprendra à avoir confiance en vous. Les premières semaines, il sera le centre de votre univers. N'hésitez pas à vous faire aider pour le ménage, à acheter des plats surgelés pour un temps, et, si vous êtes contre le principe, vous n'avez qu'à mettre quelques-uns de vos plats dans le congélateur et ne les sortir que lorsque vous n'avez pas le temps de cuisiner, ce qui risque d'arriver assez souvent ! Mais au moins, pas besoin de culpabiliser puisque vous pourrez vous dire que vous aurez fait de votre mieux.

Mais ne pas laisser pleurer petit bout lorsqu'il a quatre mois, c'est une autre affaire. Il est dit que jusqu'à trois mois on peut chouchouter notre bambin sans craindre de caprices.



Bien sûr, cela ne veut pas dire qu'à trois mois et un jour, vous devez le laisser hurler dans son couffin. Faites-en un jeu où le but est de dédramatiser. En journée, lorsque bébé va bien, apprenez-lui à patienter. Il ronchonne parce qu'il n'arrive pas à attraper son jouet ? Ne vous précipitez pas comme si sa vie en dépendait. Attendez un peu, observez-le. Tout ne doit pas toujours lui tomber tout cuit dans le bec. Petit à petit, vous allez vous-même vous rendre compte que, si vous ne levez pas le pied et que vous ne le faites pas attendre même deux secondes, vous n'allez pas pouvoir faire grand-chose. Petit à petit, vos nerfs supporteront davantage les pleurs de votre petit chou. Sans pour autant dire que vous allez le laisser hurler sans même vous retourner.

Il prendra vite l'habitude de vous appeler lorsque quelque chose ne va pas. Et il y en a des moments dans la vie d'un bébé où rien ne va. Mais quatre mois, c'est aussi l'âge où il sait déjà patienter, où il vous reconnaît pleinement et où il reconnaît votre voix à l'autre bout de la pièce.

Alors, sans pour autant le laisser hurler dans son lit, finissez ce que vous avez commencé et allez le voir détendue et sûre de vous. Surtout, gardez bien en tête que vous ne l'aidez jamais si vous passez votre temps à vous précipiter dès qu'il ouvre la bouche. Parce que le jour où vous allez être sous la douche lorsqu'il se mettra à pleurer, qu'allez-vous faire ? Courir nue dans votre appartement ? C'est possible, bien sûr, mais alors pensez

Quand tout va mal

qu'après il faut passer la serpillière et surtout faire attention à ne pas glisser.

En bref, même si c'est lui d'abord pendant les premiers temps, il faut quand même remettre un peu d'équilibre dans la balance par la suite. Il faut que votre boule d'amour apprenne aussi à patienter, et c'est en lui montrant que vous êtes là pour lui, même si vous mettez quelques minutes à venir, que vous y arriverez.