

## Repenser ses relations avec les autres

Temps de lecture : 2 minutes Publié le 17 juin 2019 - Mis à jour le 17 juillet 2019

Attendre un enfant peut être un moment de remise en question et de réflexion. En devenant parents, nos relations avec les autres peuvent changer. Oser parler de sa grossesse à son entourage n'est pas toujours facile, surtout au début. Pourtant, il est important de pouvoir exprimer nos besoins et nos attentes.

### Quels changements possibles avec la famille ?

Selon notre famille et notre propre histoire, on peut :

- avoir peur de répéter certains schémas,
- souhaiter prendre de la distance avec certains avis ou jugements,
- avoir besoin d'aide.

**Echanger avec notre partenaire** sur des sujets comme l'éducation, notre vision de la famille avant la naissance de bébé... facilitera une relation harmonieuse avec lui.

### Quels changements possibles avec les amis ?

Chaque grossesse et chaque expérience sont différentes. Cela peut parfois entraîner des changements dans les relations avec ses proches ou ses amis.

Leur parler de nos besoins et de nos envies peut aider notre entourage à respecter les nouveaux rythmes qui s'imposent pour nous. Nos habitudes peuvent changer, et il est important de savoir **faire respecter nos choix**.

### FOCUS bien-être

Pendant la grossesse, on ne s'interdit pas :

- de refuser de recevoir du monde à la maison quand on est fatigué(e),
- de demander à nos amis de s'occuper du repas, de la vaisselle, du rangement,
- de refuser de participer à des événements si on a besoin de se reposer,
- de refuser un verre d'alcool, une cigarette ou autre substance...

## Quels changements possibles au travail ?

Parler de sa grossesse à son employeur ou ses collègues n'est pas une obligation.

C'est toutefois recommandé si on a besoin d'un aménagement du poste de travail, pour éviter une pénibilité accrue ou évaluer d'éventuels risques.

## Que faire quand on est seule ?

Si on est seule pendant sa grossesse, que l'on se sent isolée ou que le couple se sent isolé, il est important d'en parler au professionnel qui suit la grossesse. Ce peut être à l'occasion de l'entretien prénatal précoce ou de toute autre rencontre avec un professionnel.

---

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/repenser-ses-relations-avec-les-autres>



•



•