

## Se préparer aux changements

Temps de lecture : 2 minutes Publié le 19 juin 2019 - Mis à jour le 17 juillet

La grossesse, l'accouchement, l'arrivée de bébé et le fait de devenir parent peuvent apporter de la joie mais aussi du stress. Tous ces événements amènent des changements dans notre vie. C'est bien de s'y préparer, afin de vivre au mieux cette période unique.

### Comment se préparer à ces changements ?

Il est important de comprendre qu'**il n'y a pas de parents parfaits**, que chacun fait selon ce qu'il pense être bien.

Des choses simples, à faire seul ou en couple, peuvent nous aider à réduire le stress :

- se reposer : dormir, faire des siestes,
- faire de l'activité physique : marcher, se promener,
- rencontrer d'autres parents,
- prendre du plaisir au quotidien, par des activités, des rencontres.

En tant que futur père, s'impliquer dans la période prénatale et y prendre du plaisir est une façon de prendre soin de soi. Cela permet de diminuer ses peurs et son stress. Une façon de **prendre confiance en soi**. On peut pour cela par exemple :

- veiller à l'équilibre alimentaire et physique de la future mère (et le sien),
- préparer l'arrivée du bébé,
- porter attention à l'environnement qui entoure la future mère et le bébé.

### Comment se faire aider ?

On profite des rendez-vous du suivi de grossesse pour faire part de nos éventuelles difficultés à la sage-femme ou au médecin.

On participe en couple aux séances de préparation à la naissance pour que chacun de nous puisse poser ses questions, exprimer ses besoins. C'est l'occasion pour le futur père d'être pleinement inclus avec la future mère dans la préparation à l'arrivée et à l'accueil du bébé. Ces séances peuvent être individuelles ou collectives.

Si possible, on participe à des préparations en groupe pour rencontrer d'autres mères et futurs parents. Cela permet de créer des liens, de trouver des conseils et des solutions adaptées au fur et à mesure des besoins qui apparaissent. Se rendre compte qu'on est nombreux à avoir les mêmes questionnements est un bon moyen de réduire le stress.

Il existe peut-être des groupes de pères autour de chez nous.

## FOCUS bien-être

On peut apprendre à méditer avec la méditation de pleine conscience, seul ou en couple, pour :

- ressentir les changements,
- apprécier les moments agréables, prendre de la distance avec les pensées et les émotions difficiles,
- apprendre à moins réagir, à « être » plutôt qu'à « faire »,
- se familiariser avec l'incertitude et l'inconnu.

---

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/se-preparer-aux-changements>

