

ACCUEILLIR BÉBÉ...

ET SA NOUVELLE VIE DE PARENTS !

PAR CAROLINE GATINEL



APRÈS PLUSIEURS MOIS, VOIRE ANNÉES D'ATTENTE LORS D'UN PARCOURS DE GROSSESSE OU D'ADOPTION, BÉBÉ ARRIVE ENFIN ! UNE FAMILLE VOIT LE JOUR ET LE COUPLE SE DÉCOUVRE EN TANT QUE PARENTS D'UN PETIT ÊTRE.

Ce moment de la vie peut être comparé à un tourbillon et il est parfois difficile de sortir la tête de l'eau les premiers mois. Car la vie ne s'arrête pas là... et pourtant prendre le temps d'accueillir son enfant est important pour tout le monde.

Pourquoi ? Pour les jeunes parents d'abord, qui ont besoin de temps pour réaliser la naissance de leur enfant, pour apprendre à reconnaître ses besoins, ses pleurs, ... Ensuite, pour le bébé. Il a besoin de temps pour s'habituer au nouvel environnement dans lequel il va vivre désormais : le froid, la lumière, la gravité, la respiration, etc... autant de curiosités auxquelles il va devoir s'habituer.

En résumé, tout devient concret et le temps semble s'écouler différemment les premiers jours, comme une perte de la notion du temps et des repères habituels qui rythmaient la vie quotidienne.

Avec le retour à la maison, ce besoin de repères pour construire sa nouvelle vie à 3 se fait sentir. La première nuit à la maison donne souvent le sentiment qu'une tempête est passée !

Les jours passent et chacun va commencer à trouver ses repères dans un quotidien d'une intensité physique et mentale accrue : la fatigue, les nuits entrecoupées, la sollicitation permanente, la reprise du travail, la crèche, l'entourage, la pression, ... la vie de parents et de famille que l'on avait pu s'imaginer

avant la naissance peut alors se révéler différente de la réalité.

J'entends souvent les parents dire « si j'avais su, j'aurais pu faire différemment... »

Et oui, car accueillir son bébé commence en réalité bien avant sa naissance, par la logistique, mais surtout par la représentation que l'on se fait de son enfant à venir et de son rôle de parents (depuis l'annonce de la grossesse et souvent même bien avant).

Les 9 mois que dure la grossesse sont un temps nécessaire autant physiquement (pour le développement du bébé) que psychologiquement (pour la préparation des parents). Ce temps peut être vécu de manière plus ou moins fluide. L'arrivée d'un enfant questionne sur sa propre enfance, sur son couple et son futur fonctionnement de parents. Et puis, il y a des facteurs que l'on ne maîtrise pas comme le déroulement de la grossesse. Elle peut parfois se compliquer et entraîner des événements difficiles à vivre pour les futurs parents, qui ne peuvent pas toujours trouver du soutien auprès de leurs proches (éloignement géographique, peur du jugement des proches, peur de leur faire de la peine, etc). >

> VOILÀ L'ESSENCE MÊME DE MON MÉTIER, vous accompagner à tout moment, pendant la période périnatale, c'est-à-dire depuis le désir d'enfant jusqu'à la première année de l'enfant, dans votre parcours. Pour vous informer sur les sujets que vous souhaitez aborder ou sur des sujets plus généraux, pour vous soutenir si vous en ressentez le besoin, et pour vous donner des outils pratiques et de relaxation. Parce que quand on est prévenu et informé on est toujours plus à même de comprendre et de mieux vivre les événements sur le moment.

Le but de mon accompagnement est que vous puissiez construire et vivre la parentalité qui vous ressemble, à votre rythme et le plus sereinement possible, afin de favoriser ou de renforcer le vécu positif de cette période.

COMMENT ?

ZOOM SUR MES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Exemples d'ateliers thématiques collectifs :

Préparer son post partum et sa nouvelle vie avec bébé. Devenir parents.... Quel impact pour mon couple ?

Quelle place pour le papa ou le co-parent à l'arrivée de l'enfant ?

Accompagnement individuel (seul(e) ou en couple): soutien émotionnel et psychologique

pendant la période périnatale, atelier thématique personnalisé, relaxation physique et mentale, outils pratiques pour le quotidien.

Atelier massage bébé : le massage est un véritable moyen de communiquer avec son bébé. Dans notre monde où tout va très vite, il permet de prendre le temps et de profiter pleinement de son bébé. Le massage procure beaucoup de bienfaits, autant au bébé qu'à celui qui le donne. Il permet également de pouvoir soulager bébé de certains maux.

Les massages et soins bien-être pré et post nataux : s'offrir une bulle de détente physique et mentale pendant cette période de vie rythmée.



SÉANCE DE SOPHROLOGIE PÉRINATALE

Sophrologie en période de pré-conception, pendant la grossesse et après la naissance (ex: gestion des émotions, stress, parcours pma, infertilité, sommeil, accouchement, lien d'attachement, rapport au corps, ...)

La sophrologie est un formidable outil pour vous accompagner pendant cette période mouvementée ainsi que tout au long de votre vie. Elle vous donne les outils pour vous aider à mieux vivre un moment particulier... et vous permet de vous réadapter sans cesse. Elle s'adresse aussi bien aux adultes qu'aux adolescents ou aux enfants.

Ex : gestion des émotions, du stress, problème de sommeil, manque d'énergie, optimisation du potentiel, préparation d'un examen, d'un événement, accompagnement de la maladie (aussi bien pour les personnes malades que les aidants), etc.

CAROLINE GATINEL

Accompagnante Périnatale certifiée CeFAP®
& Sophrologue

Plus d'informations sur mes prestations, tarifs, prise de rendez-vous, sur www.carolinegatinel.fr ou au 07 63 80 22 56.