

Un village pour les familles, malgré la pandémie

Par Amélie Blanchette, conseillère en intervention périnatale

Quand on est un parent, on a besoin d'un village. On l'a beaucoup entendu, on veut bien le mettre en place, mais la pandémie nous met quelques bâtons dans les roues. En temps normal, et c'est tout-de-même compliqué pour beaucoup de parents (ce sacré syndrome du super-parent-full-autonome...), les membres des familles ou les amis peuvent soutenir de mille et une manières.

Vous aviez peut-être imaginé l'arrivée de votre bébé dans vos vies; peut-être beaucoup dans les bras de grand-maman, peut-être en vous installant chez votre sœur quelques semaines, peut-être vos voisins devaient-ils venir terminer les rénos rapido, peut-être vouliez-vous célébrer l'arrivée de votre trésor entourés de votre centaine de proches, peut-être vos parents devaient-ils traverser l'océan pour venir rencontrer votre bébé et prendre soin de vous du même coup.... Et puis, voilà.

2020, pandémie, chacun chez soi ou à peu près, on ne prévoit plus rien, et trop souvent les nouvelles familles se retrouvent très seules lorsque bébé arrive.

Mais les bébés, ils sont immatures, ils mûrissent bien dans des bras, collés en proximité, ne dorment pas comme les adultes, boivent souvent, enfin vous savez.... Ils n'ont pas changé depuis des millénaires, certainement pas depuis la pandémie.

Alors, seuls, les parents, c'est risqué; risqué de s'épuiser, risqué de surmener le corps, risqué de déprimer, risqué de s'éloigner du partenaire, risqué de perdre patience, risqué de moins bien vivre le tout et d'avoir du mal à rencontrer ce bébé, à s'y attacher.

Comment s'organiser, avant ou après l'arrivée de bébé (il n'est jamais trop tard !!), pour alléger votre vie, vous reposer, vous concentrer sur vous et bébé ?

Voici nos 10 meilleurs trucs pour les parents :

(psst ! Vous pouvez transmettre à vos proches, à vos parents; car eux/elles aussi sont tristes, cherchent un chemin, n'avaient probablement pas imaginé l'arrivée de ce bébé ainsi.)

1. Cessez de regarder les comptes Instagram ou Pinterest qui pourraient vous faire croire que tout peut être parfait quand on est un parent; les corps, le couple, le rangement, le bébé....c'est faux. Cessez. Demandez plutôt à vos amis de vous envoyer des photos de leur cuisine envahie de plats ou de leur pile de vêtements à plier. Ça, c'est la réalité.
2. Dressez la liste de toutes les choses à faire et délégez TOUT ce qui peut être fait à distance : courses, entretien du terrain ou de la voiture, transport des enfants plus âgés, retour des livres de bibliothèque, soutien aux devoirs des plus grands...

3. Remettez à plus tard. Eh oui, pour une fois, offrez-vous le luxe de remettre tout ce qui n'est pas urgent; les rendez-vous, les projets, les rénos, les études... vos bébés seront petits pendant qu'ils seront petits, et puis ils grandiront... c'est promis. Les projets pourront reprendre un peu plus de place dans vos vies.
4. Offrez des « chèques-cadeau » de naissance à vos proches ! Idée sympa pour demander de l'aide qui vous convienne; vous offrez, de façon virtuelle, un petit « chèque-cadeau » à chaque personne, sur lequel est écrit un petit message sympathique, du style : « Pour la naissance de mon bébé, je t'offre la chance incroyable de... (me livrer une lasagne, m'offrir un massage (quand c'est permis...)) ». Ainsi, vos proches sauront ce qui pourrait vous faire du bien et vous soutenir 😊
5. Créez un « meal train », ou un « train de repas »; le concept est simple; rassemblez les coordonnées des personnes qui veulent bien vous soutenir dans un groupe (réseaux sociaux, Google Drive, ce que vous voudrez...); nommez une personne responsable de coordonner les livraisons; sur un calendrier, chaque membre du groupe peut inscrire à quel moment et quel type de plat il/elle pourra aller livrer sur le pas de la porte... COVID proof !
6. Vous êtes 2 parents ? Établissez une liste de priorités au niveau de votre organisation ; oui, nous voudrions souvent vivre dans un logement propre, parfait... Pour un moment, les maisons des nouveau-nés se rapprochent plus d'un terrain miné que d'une illustration de magazine. C'est normal. Et bon signe, si au lieu de ranger les parents dorment en journée ! En étant d'accord sur ce qui prime et sur ce qui peut relâcher un peu pendant un temps, la pression diminuera et votre complicité pourra se maintenir 😊
7. Parlant de dormir... et bien. Les nuits de bébé, on le sait, sont, comment dire... différentes. Et celles des parents aussi, par ricochet. Donc, le jour, la nuit, même combat. Les siestes, ou simplement des périodes en position allongée, peuvent vous aider à maintenir le cap pendant ces mois de sommeil moins réparateur la nuit.
8. Vous êtes de retour au travail ? Négociez avec votre employeur la possibilité de travailler à temps partiel, ou à distance. En cette période, pour que les familles tiennent le coup, les organisations ont aussi leur travail à faire, une nouvelle flexibilité à trouver.
9. Votre bébé est allaité ? Vous vous posez des questions sur les pleurs ou le sommeil de votre bébé ? Vous voulez vous informer avant l'arrivée de bébé ? Comme toujours, obtenir du soutien qualifié et de l'information à jour est primordial, mais parfois plus compliqué par les limitations de contact en présence. Des ressources existent, en virtuel aussi, ou par des rencontres individuelles. Informez-vous; ce n'est plus comme 'avant' mais vous n'êtes pas seul.e.s !

10. Et enfin... vos besoins. Soignez-les, aimez-les, identifiez-les, nommez-les, honorez-les. Je sais, les bébés ne peuvent patienter, et vous n'allez plus jamais seul.e à la salle de bain. Par contre, dans l'absolu; personne ne peut nommer à votre place ce qui vous permet de rester en équilibre. Personne n'a ce contact intime avec vous-mêmes, outre vous-mêmes. Vous seul.e.s pouvez vous arrêter, respirer, observer ce que vous vivez, et quand c'est plus difficile, arriver à pointer ce qui ne va pas. Quel besoin a été mis de côté. Et ensuite, idéalement, le communiquer aux personnes qui vous aiment. Puis organiser ce qu'il faudra pour que ce besoin, garant de votre équilibre, puisse être satisfait.

On ne peut faire disparaître cette pandémie et ses impacts. Mais on peut, envers et contre tout, prendre la responsabilité, pour le bien-être de toutes les familles, de continuer d'imaginer un village, peut-être virtuel, peut-être décousu, mais un village quand même. Restons en lien.

