

famili

www.famili.fr

Y 01274 - 143 - F: 2,20 €
Numéro
Janvier
2,20

UTURE MAMAN :
ES OMÉGA 3, C'EST
ON POUR VOUS



Poussette, transat,
biberons...
Les indispensables
à petits prix

COMMENT GÉRER
EUR PÉRIODE
CACA-BOUDIN

Hépatite B : on vaccine
ou pas les bébés ?

Dossier après-bébé

Retrouvez votre corps,
 votre couple, votre job
avec nos coachs

Trois générations racontent
leurs souvenirs de Noël

Vous avez trop de contractions ?
Il est temps de souffler un peu

POUR EN FINIR
AVEC LES RHINOS
À RÉPÉTITION

Mon bébé et moi, et moi, et moi !

Depuis sa naissance, vous vivez un véritable tremblement de terre... Heureusement, nos coachs sont là pour vous aider à vous y retrouver.

PAR ANNE ULPIAT

AVEC JOCELYNE BOUCARD, BERNARD CARNICELLI, BERNARD HÉVIN, SOPHIE SORIA, COACHS, ALAIN BOURCIER, KINÉSITHÉRAPEUTE SPÉCIALISTE DU PÉRINÉE

Il y a quelques semaines, votre bébé a pointé le bout de son nez et voilà que votre vie s'est transformée en une véritable tornade. Vous ne savez plus où donner de la tête. A la fois stressée, heureuse et excitée, vous passez vos journées à courir après le temps : lessives, ménage, soins au bébé, tétées de nuit, courses au supermarché, préparation des repas, visites des amis et de la famille, recherche d'une nounou, promenades au parc, consultation chez le pédiatre, organisation des prochaines vacances... C'est bien simple, vous avez un agenda de ministre. Et vous sentez déjà qu'à ce rythme, vous aurez du mal à tenir tout l'hiver. Sans compter qu'il faudra bien reprendre le travail, un jour. Vous vous demandez comment font les autres mamans ? Elles se posent les mêmes questions que vous et finissent la journée souvent aussi exténuées ! Ce serait donc une fatalité ? Pas de tout. Nous n'allons pas vous

raconter des histoires : oui, l'arrivée d'un bébé à la maison, ça change tout. Le rythme s'accélère, la fatigue s'accumule et il faut revoir son mode de vie. Mais il est possible de trouver le bon équilibre : famili a rencontré pour cela des coachs, ces professionnels très en vogue qui nous aident à y voir plus clair dans notre vie professionnelle ou personnelle. Ils nous ont proposé des pistes pour que les jeunes mamans apprennent à prendre un peu de recul. Leur méthode consiste à mettre tout à plat et à se poser les questions essentielles : Quelles sont mes priorités ? Quelle existence ai-je envie de mener ? Qu'est-ce qui ne me plaît pas en ce moment ? Puis-je changer quelque chose dans ma vie privée et professionnelle ? Mes ambitions sont-elles réalistes ? etc. Une fois que l'on a fait le tri, il est plus facile de trouver les solutions. Prête pour revoir votre organisation et sortir la tête hors de l'eau ? Suivez le guide.

STYLING : FÉBÉCOA LEACH COIFFURE : MAGJULI LAGÈRE MARIAGE COUTURE : VÉTÉMENS RENÉ DENRY ESSENT : KOFORÉ BOTTES : MOSQUITO





Je me retrouve

Après la naissance, il est important de se reposer et de s'occuper de soi. Objectif : se sentir bien dans sa peau de nouvelle maman et se réconcilier avec son image.

Jeune maman, vous avez l'impression d'être partout à la fois. S'occuper d'un bébé demande beaucoup de temps et d'énergie, et vous êtes parfois un peu dépassée par les événements. En cas de fatigue ou de coup de déprime, vous vous sentez coupable, comme si l'arrivée de votre enfant vous interdisait de vous plaindre. C'est le mal de notre époque : nous pensons souvent qu'une bonne mère doit se consacrer entièrement à son enfant et à son foyer. Ce serait égoïste, et même criminel, de penser à soi alors que notre bébé a autant besoin de nous. En est-on si sûre ? Bernard Hévin, responsable du Dojo, un institut de formation des coaches, voit les

choses autrement. Et ses propos ont de quoi réconcilier les femmes avec elles-mêmes et la maternité. « Après l'accouchement, les jeunes mamans se considèrent comme des mauvaises mères si elles ne donnent pas tout à leur enfant. Or, selon moi, c'est l'inverse : il faut apprendre à s'occuper de soi, à s'aimer, à se retrouver un peu, à cultiver son épanouissement personnel, pour ensuite donner quelque chose aux autres, et à son enfant en particulier. On ne peut pas offrir ce que l'on n'a pas. » L'idée est séduisante, mais comment s'y prend-on, concrètement ? En faisant le point sur le déroulement de ses journées et en les réaménageant si besoin est.

Ma vie aujourd'hui

✓ Ma seule et unique obsession : les soins à apporter à mon bébé, le ménage et le repassage. J'y consacre mes journées et mon énergie. Une fois le linge propre, plié et repassé, la maison nettoyée du sol au plafond, mon tout-petit paisiblement endormi... j'ai alors le sentiment du devoir accompli.
✓ Je n'ai pas eu le temps de prendre une douche ni de me débarrasser de mon pyjama tire-bouchonné aux couleurs défraîchies... et la journée tire déjà à sa fin.
✓ Je saurais à peine retrouver les adresses de mon coiffeur et

de mon esthéticienne. Le séances de massage que je m'ofrais avant la naissance de mon bébé ? Non vraiment, je n'y pense même plus. J'estime qu'un maman a autre chose à faire.

✓ Je sens bien que les kilos et trop s'accrochent... mais je verrai cela plus tard. Pour le moment, j'évite de croiser les miroirs, en attendant de me réconcilier avec ma silhouette
✓ J'ai entendu parler de la rééducation du périnée mais je ne sais pas très bien de quoi il s'agit. Et puis, en ai-je vraiment besoin ? Sûrement pas... puisqu'il manque de temps pour tout

J'en ai assez

✓ J'ai de vrais coups de déprime. Je ne m'aime pas en ce moment, j'ai le sentiment que mon corps m'est étranger.
✓ Je suis rongée par cette impression de fatigue chronique. C'était donc cela, être mère ?
✓ Je ne me suis jamais sentie aussi peu féminine ! Et si je ne retrouvais pas mon corps d'avant ?
✓ Je n'ai plus confiance en moi, je me sens très fragile, et tout m'horripile ou me fait pleurer.

Ça peut changer

Oui, c'est possible : accordez-vous une heure, par exemple pendant la sieste de votre bébé et notez tout ce que vous faites dans une journée. Profitez-en pour réfléchir sur ce que vous accomplissez avec plaisir (les soins à votre bébé, les moments où vous l'allaitez, l'aménagement de sa chambre, etc.) et ce qui vous demande un gros effort (le ménage, les courses, le repassage des grenouillères et du linge de maison).
✓ Faites le point sur vos priorités. Avant d'avoir un bébé, passiez-vous autant de temps de votre vie à repasser ? Pourquoi par exemple vous acharnez-vous à faire les vitres une fois par semaine alors que vous ne les nettoyez qu'une fois par mois auparavant ?



✓ Posez-vous la question : pour quoi le ménage et le rangement ont-ils pris autant de place dans votre vie ? De nombreuses jeunes mamans actives réagissent comme vous et se transforment en fée du logis sitôt rentrées de la maternité. Mais rien ne vous y oblige, surtout si vous vous sentez déprimée ! Peut-être ressentez-vous le besoin de vous occuper du linge et de la maison pour calmer votre angoisse face à ce petit être. Finalement, c'est une nouvelle

vie qui démarre pour vous. Vous êtes en train de faire connaissance avec votre enfant et vous ne comprenez pas toujours ses réactions. Vous investir à fond dans les tâches ménagères vous donne peut-être l'impression de maîtriser la situation !

✓ Lorsque votre bébé dort, profitez-en pour vous reposer. Apprenez aussi à ne rien faire même quand il ne dort pas et qu'il est calmement allongé dans son transat.

✓ Faites le tour des amies, des voisines et des grands-mères : pourquoi ne pas les appeler pour leur confier votre bébé deux heures par-ci et une heure par-là ? Pas pour courir au supermarché mais pour prendre soin de vous : une visite chez le coiffeur, une séance chez l'esthéticienne ou une heure de massage, vous vous sentirez plus jolie, plus en forme. Et ce sont aussi d'excellents dopants pour le moral. Pourquoi une

jeune maman n'aurait-elle pas le droit de se sentir belle et bien dans sa peau ? Vous serez plus détendue une fois que vous aurez retrouvé votre bébé, et plus apaisée pour faire face à ses pleurs.

✓ Ne négligez pas la rééducation du périnée. De nombreuses mamans sont obsédées à l'idée de retrouver un ventre plat et se précipitent sur les séances d'abdominaux remboursées à 100 % par la Sécurité sociale. Or, selon les kinés spécialistes du périnée, c'est justement l'erreur à ne pas commettre. Il faut d'abord s'occuper des muscles périnéaux, et seulement ensuite passer aux abdos (lire encadré).

✓ N'hésitez pas à sortir avec votre bébé chaque jour. Une bonne heure de marche avec une copine ou seule avec lui vous fera du bien. Choisissez un itinéraire que vous aimez et pensez que cet exercice physique vous permet d'éliminer des calories.

✓ Vous allez peu à peu réapprendre votre corps, et c'est essentiel. Ainsi, vous vous sentirez plus forte, reposée et maîtresse de vous-même. Et tant pis si les grenouillères ne sont pas parfaitement repassées et s'il reste encore un peu de poussière sur les étagères !

Le périnée d'abord

Alain Bourcier, kinésithérapeute, nous explique pourquoi il est important de consulter après l'accouchement.

Trop de mères négligent encore la rééducation de leur périnée. Elles ne savent pas toujours précisément où il se trouve et pourquoi il est important de vérifier sa tonicité. Formé de trois faisceaux de muscles, il se présente sous la forme d'un hamac qui soutient le vagin, la vessie et le rectum. Pour le localiser, il suffit de pratiquer le « stop-pipi » : sa contraction arrête en effet le jet d'urine. Mais, contrairement à ce qu'on a longtemps dit aux jeunes mamans, ce n'est

qu'un test, pas un exercice de rééducation !

Au cours de la grossesse, ce « muscle releveur » est très sollicité puisque le bébé pèse de plus en plus sur lui. Il est aussi étiré et poussé vers le bas pendant toute la durée de l'accouchement. C'est pourquoi vous devez consulter une sage-femme ou un kinésithérapeute spécialiste du périnée quelques jours seulement après la naissance de votre bébé. Ces professionnels vous diront si vous avez besoin de séances de rééducation. Trois cas peuvent se présenter.

Vous avez accouché par césarienne programmée ou par voie basse, sans forceps ni ventouse, sans épisiotomie ni périnéale.

Vous avez pris moins de 13 kg pendant votre grossesse, votre bébé pèse moins de 3,7 kg et son périmètre crânien n'excède pas 35,5 centimètres. Vous ne souffrez d'aucune fuite urinaire. La sage-femme ou le kiné vérifient la tonicité de votre périnée et vous indiquent quelques exercices de contractions à faire chez vous. C'est le cas de 20 % des accouchées, qui n'ont donc pas besoin de séances de rééducation périnéale.

Vous avez mis au monde votre bébé par voie basse et le gynécologue-obstétricien a utilisé des forceps ou des ventouses. Vous présentez un ou plusieurs facteurs de risque (prise de poids supérieure à 13 kg, bébé de plus de 3,7 kg,

périmètre crânien supérieur à 35,5 centimètres). Votre périnée est légèrement distendu et vous avez besoin d'une rééducation deux mois après l'accouchement. 50 % des jeunes mamans sont dans votre situation.

Vous cumulez les facteurs de risque (prise de poids supérieure à 13 kg, bébé de plus de 3,7 kg, périmètre crânien de plus de 35,5 centimètres) et vous souffrez d'un ou de plusieurs symptômes très gênants (fuites urinaires en cas d'efforts, difficulté à retenir les urines avec besoin impérieux, fuites incontrôlables, sensation de pesanteur, d'une boule dans le bas-ventre, bruits d'air vaginaux au cours des rapports sexuels, sensations de vacuité ou de béance vaginales,

incontinence aux gaz, douleurs d'épisiotomie pendant les rapports sexuels). La rééducation périnéale s'impose (exercices de contraction avec contrôle digital ou électrostimulation) alors que celle des abdos doit attendre. Quant à la reprise d'un sport, mieux vaut ne pas y penser avant un an environ. Cette situation, souvent très mal vécue par les jeunes mamans, concerne 30 % d'entre elles. N'hésitez pas à en parler : ces séances vous aideront à retrouver une meilleure perception de votre corps, à sentir qu'il redevient tonique. Vous reprendrez ainsi confiance en vous et aurez de nouveau envie de séduire votre conjoint ! Et votre vie sexuelle n'en sera que plus épanouie. ▶



Je retrouve mon amoureux

Vous regardez votre bébé avec les yeux de l'amour et sentez une indicible fusion s'installer entre vous... Délicieux, mais n'en oubliez pas pour autant le papa et votre vie de couple.

C'est bien simple: depuis que votre enfant a fait irruption dans votre vie, vous nagez en plein bonheur. Vous n'avez d'yeux que pour lui, même si la fatigue se fait encore sentir. Passés les quinze jours de congé paternité, votre conjoint a repris le chemin du bureau, vous laissant de longues heures dans un tendre tête-à-tête. Vous en êtes ravie mais il vous arrive d'étouffer un peu. Vous vous sentez obligée de tout prendre en charge à la maison mais cela vous frustre parfois. Et puis vous avez tendance à oublier que le papa de votre bébé est aussi, et encore, votre amoureux. « Pas le temps d'y songer, on verra après », pensez-vous en parant au plus pressé. Et si vous faisiez déjà le point sur votre vie de jeune maman pour arrêter de courir, et redéfinir vos priorités? Ne l'oubliez surtout pas: dans un couple, la flamme, ça s'entretient!

Ma vie aujourd'hui

- ✓ Mon mari a terminé son congé paternité. Je prends donc tout en charge à la maison: le ménage, les courses, la cuisine, les démarches administratives...
- ✓ Je m'occupe également des changes, de la préparation des biberons, de la visite chez le pédiatre, c'est normal. Avec un bébé, on ne voit pas le temps passer.
- ✓ J'ai perdu le fil côté copines et nouvelles du monde. Je ne peux pas être partout. Quant au dernier roman que j'ai ouvert, il y a six mois, j'ai calé à la page 10.
- ✓ Je viens de rayer le mot shopping de mon vocabulaire. Les quelques kilos en trop sont toujours là. Du coup, je traîne dans un vieux pantalon... j'ai l'impression que mon conjoint ne me regarde même plus, sauf quand j'ai le bébé dans les bras.

✓ Je frôle l'amnésie question sexualité. Quelle sexualité? J'y pense bien un peu, mais franchement, ce n'est pas encore le moment!

J'en ai assez

- ✓ Lorsque je me retrouve en tête à tête avec mon compagnon, nous parlons logistique, gestion du temps, organisation. Pour ce qui est de refaire le monde ou d'échanger des mots doux, ce n'est plus vraiment ça.
- ✓ J'ai l'impression qu'il s'éloigne un peu de moi. Et puis il m'énervé car il ne prend rien en charge à la maison...
- ✓ Je préfère de toute façon m'en occuper car il fait tout de travers. Il n'a pas l'habitude et je vais deux fois plus vite que lui.
- ✓ Je m'ennuie seule avec mon bébé même si je suis très heureuse d'être maman. Certaines journées me paraissent bien longues.

✓ J'ai parfois le sentiment que mon vocabulaire se réduit comme une peau de chagrin: « allaitement », « diversification alimentaire », « couches-culottes », « eczéma »... Je n'ose même plus appeler les copines: ma conversation va les faire fuir à toutes jambes.

Ça peut changer

Posez-vous la question: souhaitez-vous reconquérir votre compagnon ou bien la fusion avec votre bébé est-elle délicieuse au point que vous n'y pensez même plus? Soyez honnête: votre nouveau statut de jeune maman vous comble et vous n'avez plus envie de jouer les amoureux? Attention: comme le fait remarquer Sophie Soria, coach elle aussi, de nombreuses personnes se réveillent un matin en réalisant qu'elles dorment à côté d'un inconnu. Les divorces sont souvent dus à des virages mal négociés après la naissance d'un bébé. Pensez à entretenir la flamme amoureuse. Cela vous aidera à vous séparer de votre bébé et à ne pas regarder la vie qu'à travers lui. Rééducation périnéale, petit régime, reprise du sport, sortie avec les amies... Ce sont autant d'activités qui vous permettent de vous faire du bien, d'entretenir votre féminité, de vous rendre désirable aux yeux de votre conjoint. Du coup, vous aurez probablement plus envie de passer du temps avec lui et de faire garder votre bébé par une baby-sitter ou une voisine. Vous sentirez surtout que vous n'êtes pas qu'une maman, vous êtes aussi une femme qui sait aménager du temps pour elle et pour son couple.

✓ Soyez attentive à votre rythme et respectez-le. Couchez vous tôt chaque fois que vous en ressentez le besoin. Cela vous aidera à passer l'hiver plus sereinement.

✓ Instaurez un rituel: une fois tous les six mois environ, prévoyez une escapade avec votre amoureux. Quatre jours à Grenade si vous en avez les moyens

un week-end dans la maison de campagne de vos amis si vous ne pouvez pas partir loin, un restaurant chic à deux si vous êtes de fins gourmets, un gîte au milieu de nulle part si vous êtes « branchés » sensualité. Finalement, ce ne sont pas les solutions qui manquent... quand on le veut vraiment.

✓ Organisez régulièrement un dîner en tête à tête sans vous sentir obligée de jouer le grand jeu. Ouvrir une boîte de foie gras et déboucher un excellent vin blanc, c'est déjà passer un moment privilégié. Et refaire l'amour ne passe pas forcément par une pénétration la première fois. Caresse, sensualité, approche ludique et progressive, ce n'est pas mal non plus.

✓ Plus vous vous sentirez redevenir femme, plus votre conjoint vous considérera comme telle... et non pas seulement comme une mère, ce qui est assez troublant pour sa libido.

✓ Avez-vous peur d'avoir mal lors des rapports sexuels? Apprenez à en parler à votre partenaire. Lui aussi peut avoir des choses à vous dire... (lire encadré)

✓ Demandez-vous pourquoi vous ne vous attaquez pas à ce problème de poids une bonne fois pour toutes. Souvenez-vous de la détermination avec laquelle vous avez décidé de faire ce bébé. Si vous mettiez la même énergie à retrouver votre silhouette d'avant? Mettre en place un nouveau régime alimentaire, commencer une activité sportive avec une amie, se fixer des objectifs réalistes, quitte à ce que cela prenne plus de temps que prévu pour perdre ces satanés kilos... tout cela est possible, si vous êtes vraiment motivée!

✓ Continuez de vous interroger: votre conjoint ne vous aide pas, vous sentez qu'il s'éloigne... Et vous, comment vous comportez-vous? Est-ce que vous le laissez réellement s'occuper de son bébé comme il l'entend ou surveillez-vous le moindre de ses

gestes pour vérifier que la couche-culotte n'est pas de travers? Lui avez-vous parlé de votre ennui? De votre envie de partager avec lui les tâches de la vie quotidienne? Après tout, c'est avec lui que vous avez choisi de vivre, et la vie à deux, ça se

décide à deux, non?

✓ Demandez de l'aide à votre conjoint. Vous n'osez pas, parce qu'il travaille à l'extérieur, le pauvre? Mais comment ferez-vous une fois que vous aurez repris votre activité professionnelle? Vous comptez entamer une deuxième journée après 18 heures?

✓ Obligez-vous à répondre honnêtement à ces questions, vous réaliserez peut-être que vous êtes en train de vous conformer à ce que l'on attend de vous, et non pas à votre désir. Pour revenir aux tâches ménagères, admettez une bonne fois pour toutes que ce n'est pas votre tasse de thé. Négligez-les de temps en temps ou soyez moins stricte sur le résultat final. A moins qu'elles ne soient un prétexte pour fuir votre conjoint?

✓ Vous vous sentez plus épanouie après vous être promenée avec votre meilleure amie? Eh bien, tirez-en les leçons: passez plus de temps avec vos copines, à discuter ou à vous balader au parc et moins dans la cuisine, une éponge à la main.

✓ Si vous ne le faites pas, c'est peut-être par peur de passer pour une mauvaise mère. Mais comme le dit Sophie Soria, « il vaut mieux passer une heure complètement heureuse et détendue avec son bébé plutôt que trois heures en pensant à dix mille choses en même temps ». Autrement dit, préférez le qualitatif au quantitatif!



Sexualité: n'hésitez pas à en parler

Refaire l'amour après bébé, ce n'est pas toujours simple. L'important est surtout de savoir prendre son temps.

L'accouchement, on le sait, est un vrai bouleversement physique et psychologique. Tout de suite après la naissance, il suffit que vous ayez eu une épisiotomie pour ressentir des douleurs. Des sensations de béance vaginale (les muscles sont distendus) peuvent aussi vous gêner et vous empêcher

de reprendre une vie sexuelle normale. En bref, la zone située sous le nombril vous paraît sinistrée! Dans tous les cas, vous devez en parler à une sage-femme ou à un gynécologue urologue. Cela peut vous sembler impudique d'aborder ce genre de questions mais ces professionnels y sont habitués et sauront vous conseiller. On pense souvent que les problèmes sexuels, l'absence de désir ou les douleurs dans certaines

positions sont d'origine psychologique, mais ce n'est pas toujours vrai. Une consultation vous permettra d'en avoir le cœur net. Ne tardez pas trop. Vous retrouverez ainsi plus vite une bonne perception de votre corps, la sensation de le réinvestir et votre envie de faire l'amour.

N'hésitez pas à parler avec votre conjoint de votre désir en berne ou de vos interrogations. Lui aussi peut être chamboulé: son nouveau statut de papa, votre transformation

de femme en mère, le fait que vous allaitiez... tous ces événements ont de quoi le perturber. Votre sexualité va probablement changer, passer un cap. C'est normal, votre couple évolue et s'adapte à sa nouvelle vie. Si au bout de plusieurs semaines vous n'éprouvez toujours pas le besoin de faire l'amour avec votre conjoint, rappelez une sage-femme en qui vous avez particulièrement confiance, ou pourquoi pas, consultez un sexologue.



Je retrouve le chemin du bureau

Reprendre le travail avec un bébé à la maison, voilà qui demande un sens de l'organisation sans faille. Mais vous n'êtes pas obligée de rechercher la perfection à tout prix!

Les jeunes mamans d'aujourd'hui sont le plus souvent des mères qui travaillent. Partagées entre l'envie de retrouver une vie sociale et le regret de quitter leur bébé pendant de longues heures, elles sont souvent rongées par la culpabilité: peur de ne pas faire assez d'heures par rapport aux autres salariés, angoisse que leur tout-petit les oublie, crainte que la nounou appelle pour signaler une toux suspecte ou prenne ses vacances au mauvais moment...

Selon les coachs, qui reçoivent des jeunes parents désemparés (lire encadré), c'est avant tout une question de méthode. « Nous travaillons sur les différents domaines de vie, explique l'une d'entre eux, Sophie Soria. En effet, nous partons du principe qu'il y a le temps pour soi, pour la famille, pour le couple, pour la vie professionnelle et pour la vie sociale. Nous demandons aux personnes qui consultent de dessiner un camembert sur lequel elles font figurer la part consacrée à ces

différentes sphères. » Cela permet de visualiser immédiatement les heures passées avec son bébé, son conjoint... ou son patron, et de rééquilibrer en fonction de ses désirs profonds et non pas de l'image que l'on se fait de la mère parfaite!

Ma vie aujourd'hui

✓ J'aime mon travail et j'ai très envie de m'y investir. Mais ce n'est guère compatible avec les horaires de la crèche. Ou bien: j'aime toujours autant mon métier mais maintenant que j'ai un bébé, je ressens le besoin de lever le pied. C'est assez mal vu dans mon entreprise.

✓ J'ai du mal à concilier vie professionnelle et maternité: cela fait trois fois que la crèche m'appelle pour otites à répétition. Mon conjoint est souvent en déplacement, je ne sais plus comment faire.

✓ Je me demande si la perle des nounous existe. Pourquoi les modes de garde sont-ils si peu adaptés à la vie d'aujourd'hui?

✓ Je ne supporte plus les réflexions de mon chef de service: « Tu n'es pas très investie. C'est vrai qu'avec un bébé on ne peut pas être partout. » Ou bien: « Tu pars à 18 heures, tu as pris ton après-midi? » Ou encore: « Si, si, c'est urgent, j'ai besoin de ce rapport tout de suite. »

J'en ai assez

✓ Je ne me sens bien nulle part: à la maison, je suis fatiguée, au bureau, je suis sur la défensive.

✓ J'ai parfois le sentiment que c'est la nounou qui dirige ma vie. Elle m'impose des horaires qui ne m'arrangent pas vraiment, elle pose des jours de congé de façon impromptue et, chaque fois, c'est la course.

✓ Suis-je une horrible « réac » si je préfère mon bébé à mon métier?

- ✓ Est-ce un crime d'aimer son travail et de vouloir un enfant?
- ✓ Pourquoi les chefs de service n'aiment pas les jeunes mamans?
- ✓ Et si, en plus, mon enfant me reprochait plus tard de l'avoir négligé?
- ✓ A part le boulot et la maison, je n'ai plus le temps de rien faire.

Ça peut changer

Si vous vous sentez tiraillée ou rongée par la culpabilité, c'est que quelque chose ne va pas dans l'organisation de votre vie actuelle ou ne coïncide pas avec vos envies. Remettez tout à plat et visualisez le temps passé dans chaque domaine de vie. « Après l'accouchement, il est normal de passer beaucoup de temps avec son bébé, souligne le coach Bernard Hévin. Par la suite, les autres sphères sont de plus en plus investies mais elles doivent l'être en fonction des priorités de chacun et chacune. » Vous aviez une vie associative très riche avant la naissance de votre bébé? Vous devez forcément faire des choix. Comme le souligne Bernard Carnicelli, coach parental, « il faut savoir faire le deuil de ce que l'on a été et accepter de changer de vie lorsqu'on devient parent. »

✓ Vous avez envie de tout réussir, votre vie de couple, de femme, de parent et de professionnelle. Une question s'impose: le désirez-vous vraiment ou est-ce que vous vous conformez à l'image de la femme parfaite, ancrée dans l'inconscient collectif? « Les mamans d'aujourd'hui sont tombées dans le piège du postféminisme, souligne Sophie Soria. La société exige énormément d'elles, elles se sentent coupables et se croient obligées d'être bonnes partout. Mais rien ne les oblige à accepter les diktats de notre société. »

✓ Vous avez deux enfants et que vous désirez lever le pied: vous pouvez passer aux quatre cinquièmes, sous la forme d'un congé parental partiel (pour tout renseignement, consultez le site www.caf.fr). Votre employeur ne peut pas vous le refuser et vous



Coaching pour parents débordés

Des séminaires sont proposés aux couples avec enfants pour qu'ils apprennent à faire face au changement.

On connaissait les pys et les conseillers conjugaux, voici venu le temps des coaches. Ces professionnels, très en vogue actuellement, proposent des consultations aux personnes qui ne parviennent pas à résoudre un problème de fond : conjuguer vie professionnelle et maternité, faire face à de nouvelles

responsabilités dans leur travail, donner un second souffle à son couple, etc. « Nous aidons nos clients à réfléchir sur leur vie, à répondre aux questions qu'ils se posent en fonction de leur tempérament, de leur histoire, de l'équilibre qu'ils recherchent, souligne Bernard Hévin, coach et formateur au Dojo. Ce sont eux qui trouvent la solution. Nous travaillons ensemble en dix ou vingt séances,

dont le coût varie de 80 à 150 € chacune. » Pour définir leur métier, les coaches expliquent qu'ils essaient d'éclairer le présent et l'avenir alors que les pys traitent une souffrance liée au passé.

Depuis quelques années, Bernard Carnicelli et Jocelyne Boucard* organisent des séminaires de coaching pour les parents. Objectifs : les aider à trouver un nouvel équilibre malgré tous les bouleversements liés

à la vie de famille. Et leur permettre de faire face aux changements en utilisant des outils adaptés à chacun. Le coach n'est ni un gourou ni un donneur de leçons ou de recettes toutes faites. C'est un professionnel qui propose son aide à des parents de plus en plus désorientés aujourd'hui.

* Les clefs du coaching, 4, place des Genêts, 78830 Bonnelles. Les séminaires ont lieu à Paris et en province. Pour obtenir tous les renseignements sur les ates et les lieux en 2005, appeler au 01 30 88 41 98 ou au 01 30 41 94 16. Sur Internet: contact@lesclefsducoaching.com

avez le droit de souffler un peu professionnellement, jusqu'aux 3 ans de votre deuxième enfant. Vous seule savez ce qui vous correspond le mieux. On peut travailler à temps partiel et rester une très bonne professionnelle, malgré le discours en vogue actuellement sur la paresse des salariés.

✓ Si vous voulez vraiment concilier vie professionnelle et vie personnelle, il faut vous en donner les moyens. En organisant bien à l'avance la reprise du travail : essayez de prévoir le mode de garde le plus adapté à vos horaires (ce n'est pas facile, c'est vrai), parlez-en avec votre conjoint pour qu'il prenne le relais lorsque cela s'impose, et ne vous trompez pas de priorité. En effet, s'investir dans sa carrière ne signifie pas forcément multiplier les heures supplémentaires pour se faire bien voir de son patron. Restez ferme et assumez vos choix ! Votre chef de service vous fait remarquer qu'il n'est « que » 18 heures ? Entrez dans son bureau et mettez calmement les choses au point : oui, vous partez car vous avez fini votre travail. Vous êtes arrivée tôt ce matin, il n'y a aucune raison pour aller au-delà des heures légales. Rien ne vaut une bonne explication pour faire cesser ce genre de comportement.

✓ Fixez-vous des buts relativement modestes et allez-y petit à petit pour être sûre de les atteindre, comme le conseillent Bernard Carnicelli et Jocelyne Boucard. Vous ne trouverez pas la perle des nounous : elle n'existe pas car vous penserez toujours qu'elle fait moins bien que vous. De toute façon, si elle se débrouillait mieux que vous, vous ne seriez pas tranquille non plus ! Vous ne serez jamais une mère parfaite, mais la perfection n'est pas de ce monde et cela n'a pas empêché des générations d'enfants de grandir normalement. La vie fonctionne par cycles : d'ici quelques années, vos priorités auront peut-être changé. Mais, d'ici là, assumez vos envies et profitez de votre nouvelle existence de jeune maman. Elle est aussi faite de vrais moments de bonheur, alors ne les laissez pas passer et vivez-les à plein régime. ■