Datum: 14.04.2025

LE TEMPS

Le Temps
1211 Genève 2
022/ 888 59 12
https://www.letemps.ch/

Genre de média: Imprimé
Type de média: Presse quotidienne et de fin de semaine
Tirage: 34'733
Parution: irrégulier

Page: 2,3
Surface: 97'524 mm²

Ordre: 1094772
N° de thème: 377116
Référence: 9c89d975-abf2-42a4-9ef8-069279213433
Coupure Page: 1/3

Peut-on vraiment se préparer à devenir parents?

SOCIÉTÉ Accueillir son premier enfant est un virage à 180 degrés. Corps, couple, famille, psyché traversent une phase de chamboulement. Cinq Romandes et Romands racontent comment ils ont anticipé (ou pas) cette grande transition, et un expert permet d'y voir plus clair

C'est l'histoire de deux petites barres sur un test. D'un ventre d'abord discret qui voit déjà grand. Et d'un chamboulement dont la peau s'annonce très, très douce. Quand un bébé désiré s'installe dans l'existence de deux personnes qu'il changera en parents pour la première fois, une vaste transition s'enclenche. Durant la grossesse, si l'on s'attend à découvrir un bonheur unique, les secousses qui l'accompagnent guettent parfois plus timidement. Et pourtant, tout ou presque pourrait changer: le corps, la nuit, la maison, l'argent, le sexe, et bien plus. Alors on se prépare au grand saut. On suit des cours, on parle aux siens, on lit, on scrolle, on inspire, on expire, on anticipe, on contrôle. On fait des massages, du yoga, de l'hypnose, de l'acupuncture. Ou absolument rien de tout cela. Reste pourtant la question à 1000 francs: peut-on être prêt à devenir parents?

Lisa et Marco ont 30 et 26 ans et vivent à Sion, en Valais. Ils ont accueilli leur premier enfant il y a 4 mois. Dans un long message WhatsApp composé les yeux cernés entre biberons et couches, les jeunes parents racontent leur préparation à la parentalité. Ils énumèrent d'abord les tâches très concrètes qui s'imposent à tous durant la grossesse. Il faut acheter les indispensables pour bébé (qui pour certains se sont révélés bien dispensables), anticiper les démarches administratives, trouver une assurance maladie pour l'enfant, organiser la répartition du temps de travail et de la garde.

Une triple secousse psychologique

La préparation de Lisa et Marco a aussi été physique. «Nous avons été coachés par une sage-femme en vue de l'accouchement, mais elle a aussi attiré notre attention sur notre alimentation et notre sommeil, afin que l'on soit en forme à la naissance», livre le couple. Ce dernier a également exploré un chemin plus intérieur: «Nous avons échangé sur notre relation, nos attentes et la manière dont nous imaginions la parentalité. Nous avons aussi essayé de conscientiser nos propres modèles familiaux, ce que nous voulions garder ou éviter de reproduire.»

Un vaste programme qui résonne avec les bouleversements internes qu'amène le basculement vers la parentalité. Nicolas Favez est enseignant en psychologie clinique à l'Université de Genève et codirige l'unité de recherche du Centre d'études de la famille, affilié au CHUV. Il déroule ce qui se joue dans la psyché durant cette période charnière: «Il y a tout d'abord un virage identitaire. Pour de nombreuses personnes, devenir parent change leur personnalité, leur manière de se définir.» Puis, continue l'universitaire, les liens des (futurs) parents avec leurs propres parents changent, tous s'apprêtant à pouvoir se parler «d'égal à égal». «Il est aussi possible que ce soit vous qui transformiez vos parents en grands-parents pour la première fois. En bref, ces relations peuvent se réactiver ou se rejouer. Parfois pour un bien, en ressoudant la famille, mais parfois un premier enfant peut aussi faire ressurgir certains conflits ou difficultés.»

Puis un troisième niveau de transformation se superpose aux autres: la relation amoureuse des (futurs) parents «se dédouble» pour voir grandir, en parallèle, une relation coparentale. Nicolas Favez poursuit: «On s'apprête à découvrir son conjoint dans un registre nouveau, avec la particularité qu'il n'existe pas de galop d'essai.» Il faut donc avancer vers ce couple parental sans pouvoir «tester» son partenaire dans ce nouveau rôle, dans un chemin où l'on sait que l'on sera coparents à vie. «Tous ces éléments provoquent une sorte de perturbation: l'avion va tanguer pendant un moment avant de retrouver un rythme de croisière», résume le professeur. Il assure que le simple fait de savoir que ça va tanguer pourrait déjà aider à traverser certains obstacles. Il précise néanmoins: «Avoir conscience de ces vagues n'est pas toujours évident, car la naissance d'un bébé est l'un des événements socialement connotés le plus positivement.»

Avoir des bases solides

Dans cette phase chargée en défis, la clé est-elle donc de «se préparer» au maximum? Séverine*, 36 ans, est enceinte de neuf mois. Avec son conjoint, ils discutent beaucoup de ce qu'ils souhaitent transmettre comme valeurs à leur enfant. Ils dissèquent leurs visions du monde, partagent leurs craintes et ressentis. Pour faire équipe, mais aussi pour anticiper les turbulences: «Je ne pense pas qu'on soit la meilleure version de nous-mêmes après une naissance. Le fait d'en parler très régulièrement et de façon attentive permet d'atténuer les contretemps. On ne pourra rien contrôler, mais plus on se prépare, plus on se donne de la place pour gérer les imprévus.»

Après une grossesse riche en planifications et en conversations de couple, Lisa et Marco pensaient qu'ils slalomeraient naturellement entre les tensions sans trop s'y achopper. A l'arrivée de leur fils, la réalité a nuancé le tableau. «La fatigue et le stress ont pu générer des incompréhensions. Le temps manque pour discuter de nos besoins intimes personnels ainsi que pour les combler», confient-ils. Reste qu'ils ont le sentiment que leur «préparation [leur] a permis d'avoir des bases solides pour mieux se retrouver après ces moments plus durs».

En mal d'indépendance

Pour Marisa, l'équilibre du couple n'a pas été l'élément le plus déstabilisant de son entrée dans la maternité. La trentenaire, qui vit dans le Valais central, a

ARGUS DATA INSIGHTS® LES CLÉS DU SUCCÈS
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, case postale, 8027 Zurich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch

Datum: 14.04.2025

LE TEMPS

Le Temps
1211 Genève 2
022/ 888 59 12
https://www.letemps.ch/

Genre de média: Imprimé
Type de média: Presse quotidienne et de fin de semaine
Tirage: 34'733
Parution: irrégulier

Page: 2,3
Surface: 97'524 mm²

Ordre: 1094772
N° de thème: 377116
Référence: 9c89d975-abf2-42a4-9ef8-069279213433
Coupure Page: 2/3

donné naissance à son fils il y a 3 mois. Elle raconte une grossesse durant laquelle elle s'est sentie «hyper bien» et en forme, où elle a pris plus de temps pour elle qu'avant d'être enceinte. Elle a bouquiné, s'est renseignée sur l'accouchement, les coliques, la diversification alimentaire, car elle «aime comprendre». Puis le petit est né – un bébé «très cool». Avec son mari, le partage des tâches et des nuits a (presque) coulé de source, dit-elle.

Or, la transformation que Marisa n'avait pas anticipée touchait à son for intérieur: «Je n'avais pas mesuré l'impact que le fait d'être maman aurait sur moi en tant qu'individu. Je suis très indépendante. Et en raison de l'asymétrie due au congé maternité, je me retrouve à dépendre de l'agenda de mon mari qui travaille si je veux faire des choses où je ne peux pas emmener mon bébé. Cette perte d'indépendance est l'élément le plus dur pour moi, encore aujourd'hui», confie la jeune mère.

Quand c'est le gouffre

Difficile de tout anticiper, donc. Mais comment s'en sort-on quand les «surprises» de la parentalité font l'effet d'un tsunami? Audrey* a souhaité nous partager sa réalité – douloureuse et très taboue – pour que d'autres femmes ne se sentent pas seules. Quand la trentenaire tombe enceinte, il y a quelques années, elle n'est pas convaincue de son désir profond d'être mère. Au contraire: ça n'a jamais été dans ses plans ni dans sa tête. Mais elle aime son mari et accepte de tenter l'aventure. «Pour être sûre que notre couple s'aimait suffisamment fort et qu'on était en phase», elle provoque conversations profondes et mises en situation «tests» sur l'éducation de leur futur enfant. Durant la grossesse, Audrey se rend aux échographies, gère la paperasse, évite les aliments déconseillés aux femmes enceintes, et c'est à peu près tout. «J'ai fait comme si mon enfant n'était pas là. Je n'ai d'ailleurs pas pris de poids et mon ventre n'a quasiment pas grossi. J'ai continué le sport à haute intensité, je ne m'arrêtais pas devant les boutiques pour bébé. Il ne fallait pas qu'on voie que j'allais devenir mère.»

Puis elle met son bébé au monde – et c'est le gouffre. «Je l'avais dans les bras et me disais: qu'est-ce que j'en fais? Je ne le considérais pas comme mon enfant.» Alors le «chaos» s'installe. Audrey se sent «en prison», elle à l'impression de se perdre, ne ressent aucun plaisir avec son enfant et n'attend plus que le jour de la reprise du travail. Puis, durant deux ans, elle enchaîne les excès et finit par quitter la maison. Le choc identitaire de la maternité l'a terrassée: «Je suis une personne stable, sensée. Mais je ne pouvais pas envisager le cataclysme qu'allait représenter cette naissance.» Depuis, les tourbillons se sont apaisés. Son mari, son enfant et elle ont retrouvé une nouvelle sérénité à trois. Mais Audrey marche toujours sur un fil.

Une jungle d'informations

Les histoires d'Audrey, Lisa, Marco, Marisa et Séverine démontrent bien à quel point chaque vécu est unique. Il existe pourtant une réalité, très contemporaine, que tous les (futurs) pères et mères expérimentent: l'océan infini – pour ne pas dire la jungle – des informations disponibles, et de qualité variable, à propos de la parentalité. De quoi compliquer sensiblement «l'avant» et le «pendant», quand on découvre ce monde pour la première fois. Lisa et Marco ont eu du mal avec le flot de conseils non sollicités et contradictoires qui pullulent sur les réseaux sociaux: «Les «il faut faire ceci», «non, cela est mieux pour l'enfant» qui peuvent nous faire perdre nos moyens». Marisa a, elle, plutôt pris ses recherches d'informations avec philosophie: «Je lisais des livres sans en faire trop non plus. Pour l'accouchement ,par exemple, l'idée était de connaître les éventualités sans imaginer trop de scénarios.»

Cours, thérapies, comptes Instagram, newsletters, coachs en ligne, littérature scientifique... Comment faire le tri pour ne pas se perdre dans le labyrinthe? Le professeur de psychologie clinique Nicolas Favez conseille dans tous les cas de multiplier les sources d'informations et de les comparer... sans exagérer, au risque de tuer la spontanéité. Il conclut: «Il y a de toute façon une part d'inconnu et il faut la respecter. On ne peut pas être préparés à 100%.»

Avec leurs mots, Lisa et Marco ne disent pas autre chose: «Nous avons appris à lâcher prise et à faire confiance à notre instinct plutôt qu'à des plans trop rigides. Vouloir trop bien faire est épuisant.» La parentalité peut se penser et s'anticiper, mais c'est surtout une aventure qui se vit. ▬

(ILLUSTRATION: ALICE PIAGGIO POUR LE TEMPS)

NICOLAS FAVEZ, ENSEIGNANT EN PSYCHOLOGIE CLINIQUE À L'UNIGE

LISA ET MARCO, JEUNES PARENTS *Prénoms d'emprunt

ARGUS DATA INSIGHTS® LES CLÉS DU SUCCÈS
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, case postale, 8027 Zurich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch

Datum: 14.04.2025

LE TEMPS

Le Temps
1211 Genève 2
022/ 888 59 12
https://www.letemps.ch/

Genre de média: Imprimé
Type de média: Presse quotidienne et de fin de semaine
Tirage: 34'733
Parution: irrégulier

Page: 2,3
Surface: 97'524 mm²

Ordre: 1094772
N° de thème: 377116
Référence: 9c89d975-abf2-42a4-9ef8-069279213433
Coupure Page: 3/3

«Il y a d'abord un virage identitaire. Pour de nombreuses personnes, devenir parent change leur personnalité, leur manière de se définir»

«Nous avons appris à lâcher prise et à faire confiance à notre instinct plutôt qu'à des plans trop rigides»

ARGUS DATA INSIGHTS® LES CLÉS DU SUCCÈS

ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, case postale, 8027 Zurich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch