

7

Astuces pour sauver son couple

dans la tourmente

du postpartum

Par : Gilles Vaquier de Labaume  
Fondateur de l'**Atelier du futur papa**



A man with a beard and blonde hair, wearing a red, white, and blue checkered shirt, is smiling and leaning his head against a woman. The woman has long brown hair and is wearing a black and white striped shirt under a cream-colored cardigan. She is smiling and has her hands on the man's chest. They are sitting on a grey sofa in a bright, indoor setting with a bookshelf and a plant in the background.

BIENVENUE

*‘J’ai l’immense plaisir de vous offrir ce doc PDF dans lequel je vous partage mes TIPS que je crois les plus importants pour sauver son couple dans la tourmente du postnatal’*

**Gilles Vaquier de Labaume**  
Formateur/Auteur/Conférencier



Fonder une famille c'est devenir parent à la naissance de son bébé.

Le couple est mis à (dure) l'épreuve avec ces nouvelles compétences attendues et **1 couple sur 4 ne survivra pas à ce défi.**

Ce document va vous accompagner dans ce challenge grâce à nos 7 clés essentielles pour éviter de tomber dans les pièges qui désunissent le duo de parent.

**Réinventer son tandem amoureux** pour rester un couple fort et devenir des parents unis est notre engagement/conviction/objectif.

- 1.Apprendre à communiquer
- 2.Estimer son partenaire
- 3.Exister au sein du couple
- 4.S'épanouir dans l'intimité
- 5.Relâcher la pression
- 6.Prévenir le burn-out parental
- 7.construire son équilibre



# 1 La communication oui mais comment ?

- ➔ Mode de com : chacal/girafe (mode d'expression)
- ➔ Programmer/S'accorder un temps de dialogue quotidien ou hebdo, de débrief de la journée, évoquer ses attentes/difficultés.
- ➔ Écoute active (exprimer son ressenti, trouver des solutions ensemble)
- ➔ Respect de l'autre = accepter que chacun change a des rythmes différents dans le passage de l'homme/La femme à la parentalité.
- ➔ Le compliment descriptif qui valorise chacun. (*Je vois que*)
- ➔ Un compliment avant un d'émettre un reproche



## 2 La petite attention qui change tout : Considérer l'autre

- ➔ Tout n'est pas financier...Une attention n'est pas forcément un cadeau Réaliser une tâche que l'on ne fait pas habituellement et que l'autre gère au quotidien (ex : préparer le dîner si c'est toujours l'autre qui le fait, faire le bain de bébé.....)
- ➔ L'attention peut être envers le conjoint directement mais aussi de manière détournée par une bonne action destinée à l'autre.
- ➔ L'attention à l'autre c'est lui montrer qu'on pense à lui mais également démontrer son amour et faire perdurer « la flamme », le complimenter (ex : post sur les réseaux d'une image soutenant votre conjoint, le remerciant de quelque chose, une image admirative de lui...)
- ➔ La valeur sûre du cadeau physique (une fleur, une sortie, un objet, une séance massage/coiffeur....)
- ➔ Écrivez une lettre de naissance à votre conjointe en postnatal et remettez la précieuse missive lors d'un rendez-vous exclusif.



# 3 Le temps exclusif salvateur : Valoriser chacun et le couple

- ➔ Savoir prendre du temps à 2 mais aussi SEUL (activité physique, repas copine.....)
- ➔ Créer des moments de couple mensuel (sortie en couple) définir ensemble le partage des tâches/lutte contre la charge mentale d'un seul parent (planning, tableau, etc)
- ➔ Prendre du recul lors de dispute pour analyser la situation et éviter la possible séparation trop rapidement.
- ➔ Demander l'aide de l'entourage et sortir de l'isolement.
- ➔ Du temps pour soi et en même temps du temps pour l'entité couple c'est à dire que chacun des deux doit être à la fois le papa et le conjoint pour l'homme et la femme et la maman pour la femme, ne pas se cantonner à un seul rôle, faire focus sur le nourrisson et s'oublier.



# 4 Rendez-vous sous la couette : S'aimer physiquement et prendre du plaisir ensemble

- ➔ Réintroduction de la sexualité : long chemin qui commence par la tendresse/contact physique (ne serait-ce que bisou/caresse dans le dos etc) puis toucher progressive sur des temps à deux (massage) pour un rapport serein par la suite.
- ➔ Respecter les envies et le rythme de chacun (douleur femme, représentation homme)
- ➔ Evoquer les statistiques pour dédramatiser la situation (reprise des rapports entre 6-12 semaines après accouchement en moyenne et rien d'inquiétant si abstinence pendant les 6 premiers mois mais au delà impact sur le couple)



# 5 Vacances à l'horizon/activité commune inédite : se compléter- Relâcher la pression

➔ 'Faire ensemble' et qui plus est, une action hors du commun, qui résoudre qui oblige chacun à se tourner vers l'autre, qui pousse à l'union, qui force la communication, qui aide à ressentir ensemble les plaisirs de la victoire.



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ  
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



# 6 Repérer les signes annonciateurs : Anticiper

- ➔ Impact sur la libido lorsque trop de fatigue, irritabilité persistante et cela entraîne egoïsme/reproche permanent, désaccord quotidien
- ➔ Inutile que le couple attende la semaine de vacances à 2 qu'ils ne prendront jamais, le travail se fait dans le quotidien. Repli sur soi de l'un du membre du couple et désengagement dans le quotidien est un signe pour demander de l'aide d'un thérapeute.
- ➔ Matrescence, Baby blues, dépression post partum : prenez le temps de faire votre consultation gratuite lors des 2 mois de vie de votre bébé avec votre gynécologue.



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ  
**ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE**



# 7 Savoir jauger et construire les équilibres

- ➔ Temps personnel/temps de couple/temps de famille >> les 3 tiers équilibrés.
- ➔ Faire ensemble une synthèse et une sorte de tableau de tenu des activités du couple
- ➔ Utiliser le tableau Équitask.
- ➔ Gérer sa nouvelle vie de famille avec le point de mire de la bonne répartition équilibrée de ces 3 réservoirs.



*‘Papás, reemplazamos  
el reservorio de  
recuerdos y no  
el de los arrepentimientos,  
involúcranos  
plenamente’*

*Gilles Vaquier de Labaume*



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ  
**ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE**