



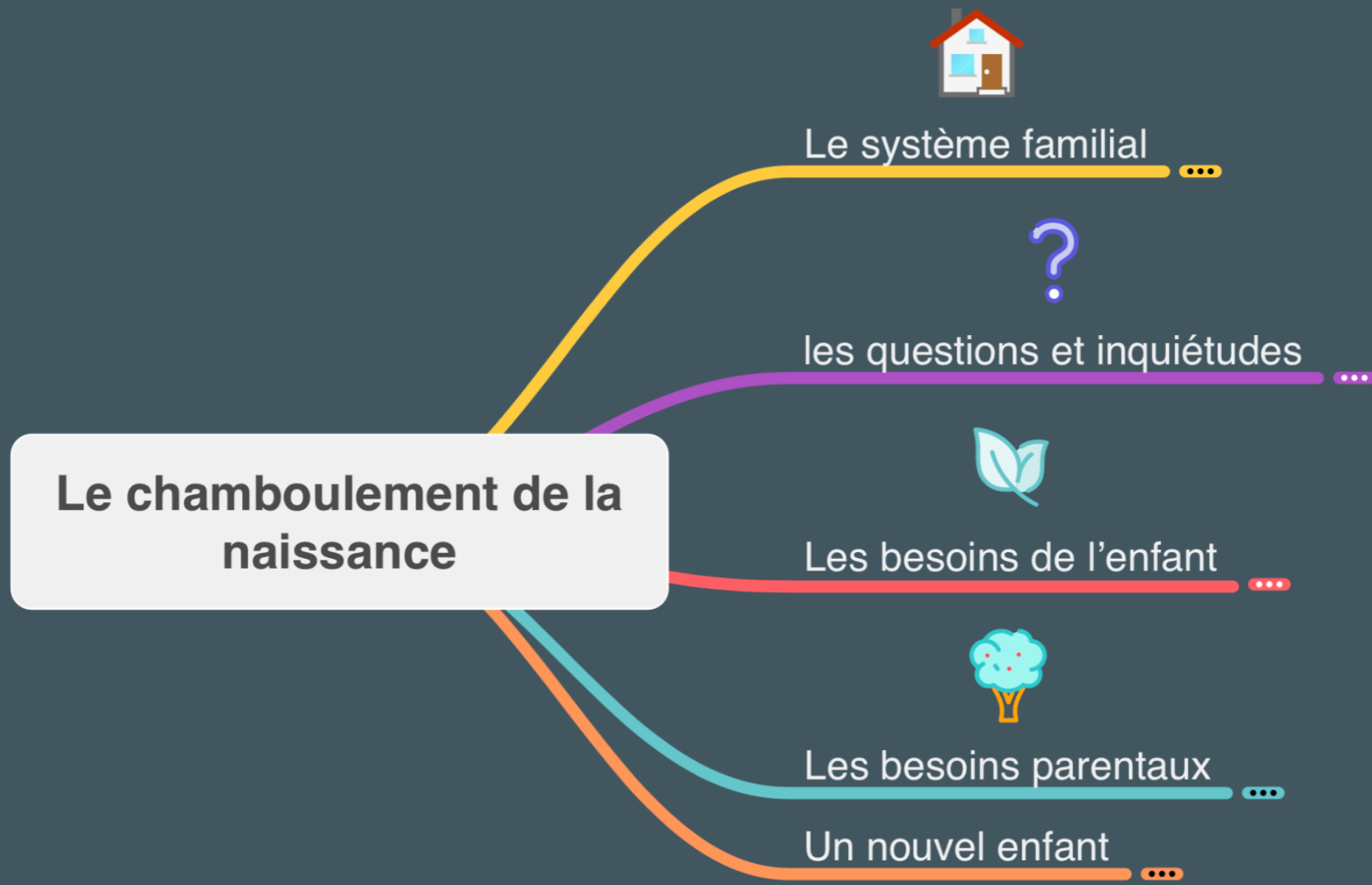
Le chamboulement de la naissance

Conférence / Débat

Alicia Mimmersheim - Psychologue Clinicienne

Préambule

- Stop aux généralités: Chacune de nos situations est singulière (notre contexte, nos ressources, nos moyens, ...) ainsi il n'est pas possible de trouver des recettes toutes faites. De plus les généralités peuvent être source de culpabilité.
- Les prophéties auto-réalisatrices: involontairement l'être humain peut provoquer ce qu'il redoute à force de focaliser sur ce à quoi il s'attend.
- Quand la solution devient le problème: certaines solutions peuvent créer plus de difficultés que la raison pour laquelle on l'utilise. Changer de stratégie peut alors devenir nécessaire.





Le système familial ...



les questions et inquiétudes ...



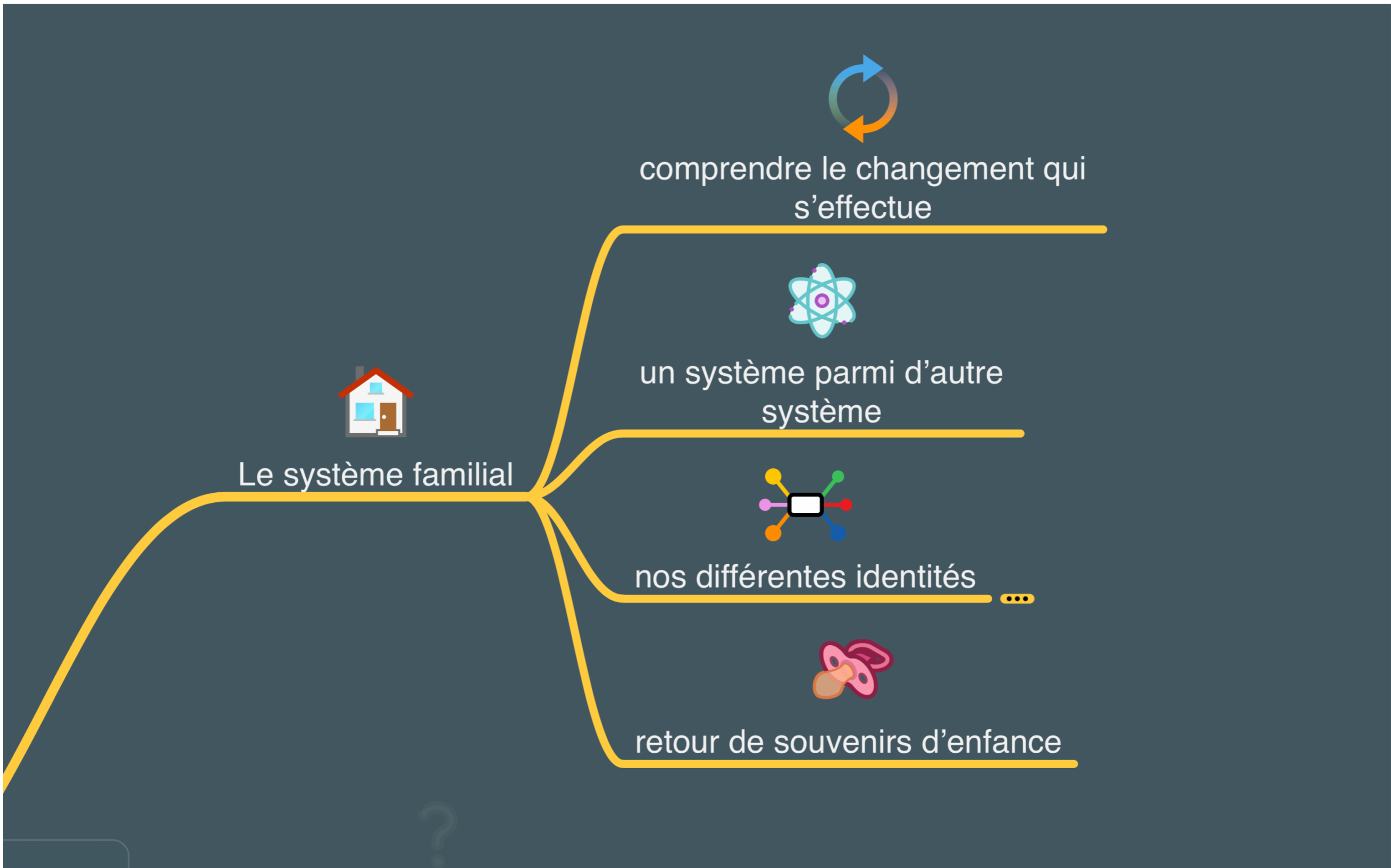
Les besoins de l'enfant ...



Les besoins parentaux ...

Un nouvel enfant

**Le chamboulement de la
naissance**





Le système familial



comprendre le changement qui s'effectue



un système parmi d'autre système



nos différentes identités

La famille peut être vue comme un sorte de système:

La famille est comme un organisme vivant, lorsqu'un élément bouge ou se modifie, c'est l'ensemble de l'organisme qui bouge et se modifie.

Le système familial a tendance à rechercher un équilibre. Après un bouleversement, la famille va ainsi, inconsciemment ou plus volontairement tenter de retrouver un équilibre.

C'est une manière de s'adapter.

Après la naissance, la place de chacun peut être remise en question ... alors chacun va chercher à retrouver sa place.

C'est d'ailleurs une stratégie qui permet de se sentir en sécurité, ou de ressentir le sentiment d'appartenance, par exemple.



Le système familial



un système parmi d'autre système



nos différentes identités



retour de souvenirs d'enfance

comprendre le changement qui s'effectue

Si la famille est un système, elle existe au milieu d'autres nombreux systèmes:

- L'école,
- La crèche,
- Le pays,
- Le département,
- Les institutions de soin,
- La famille élargie,
- Etc.

Ces autres systèmes ont des influences plus ou moins grandes sur la famille ... qu'on le veuille ou non.

Avoir conscience de cela peut permettre de comprendre certains chamboulements mais aussi et surtout d'identifier à quel endroit on peut trouver du soutien, du relais, de l'écoute, etc.

Face au chamboulement on peut avoir toutes les ressources nécessaires en soi

ET

on peut AÜSSI parfois avoir besoin de l'extérieur pour surmonter une épreuve.



Le système familial

comprendre le changement qui s'effectue



un système parmi d'autre système



nos différentes identités ...

retour de souvenirs d'enfance



les questions et inquiétudes ...

un système parmi d'autre système



identité parentale non résiliable



nos différentes identités



faire de la place



Nourrir ses identités

retour de souvenirs d'enfance

comprendre le changement qui s'effectue



un système parmi d'autre système



identité parentale non résiliable



nos différentes identités



faire de la place



Nourrir ses identités

On peut se représenter notre personne comme comprenant une multitude d'identité différente:

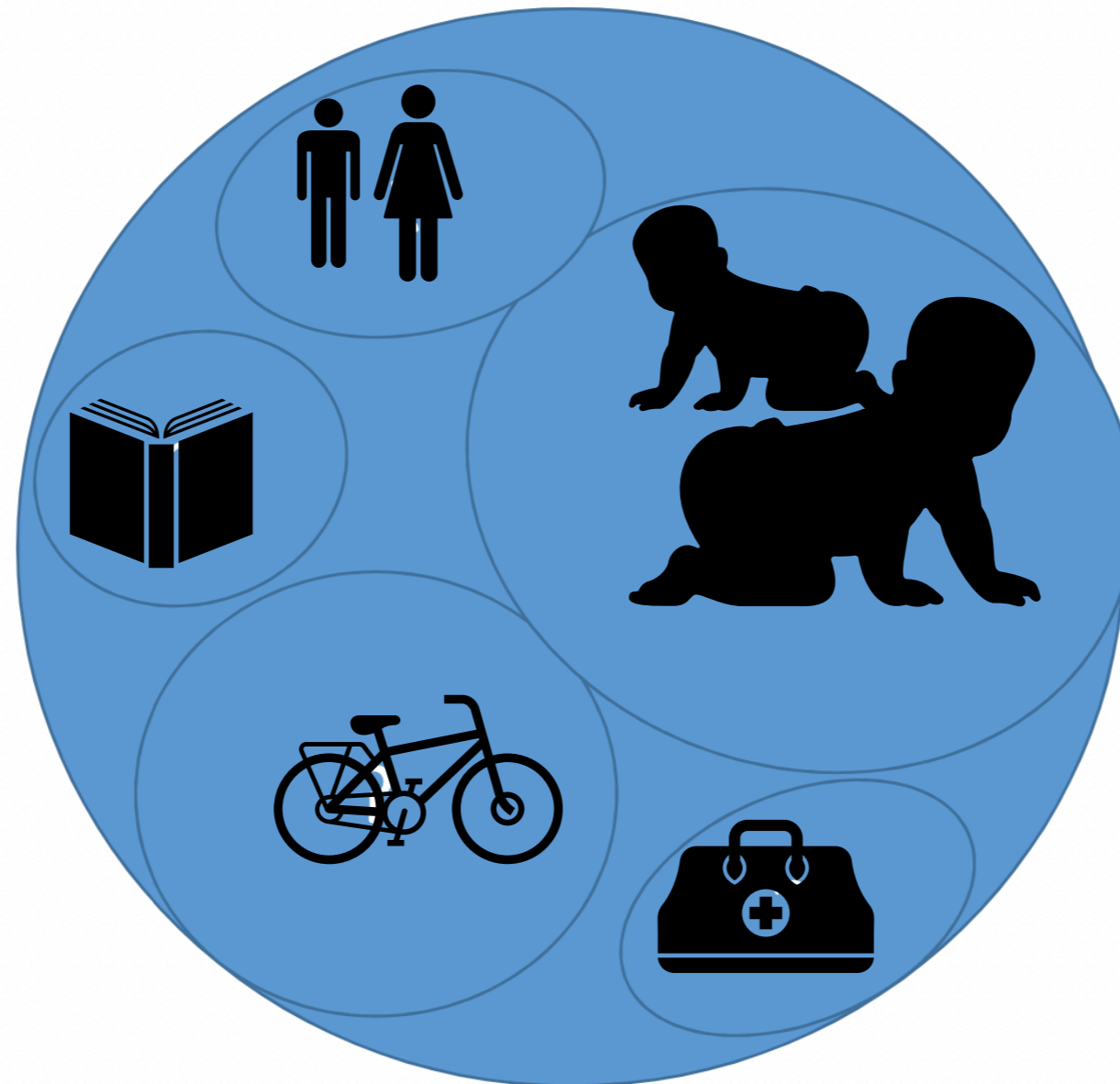
- homme/femme/transgenre/...
- Conjoint, conjointe
- Frère/soeur/cousin/cousine
- Sportif, artiste, amoureux de la nature, ...
- ami.e.
- Etc.

Devenir parent ajoute à notre identité (notre « self ») une identité nouvelle.

Mais celle-ci est particulière: elle prend une place prépondérante et peut avoir tendance à comprimer les autres identités.

De plus, alors que d'autres identités sont résiliables ou éphémères, cette identité ne peut être retirée.

Exemple de représentation de nos identités:



©Training Institute for Parental Burnout – Mikolajczak & Roskam

un système parmi d'autre système



nos différentes identités

identité parentale non résiliable



faire de la place

Nourrir ses identités

retour de souvenirs d'enfance

un système parmi d'autre système



nos différentes identités

identité parentale non résiliable



faire de la place



Nourrir ses identités

retour de souvenirs d'enfance



Le système familial

un système parmi d'autre système



nos différentes identités



retour de souvenirs d'enfance



les questions et inquiétudes



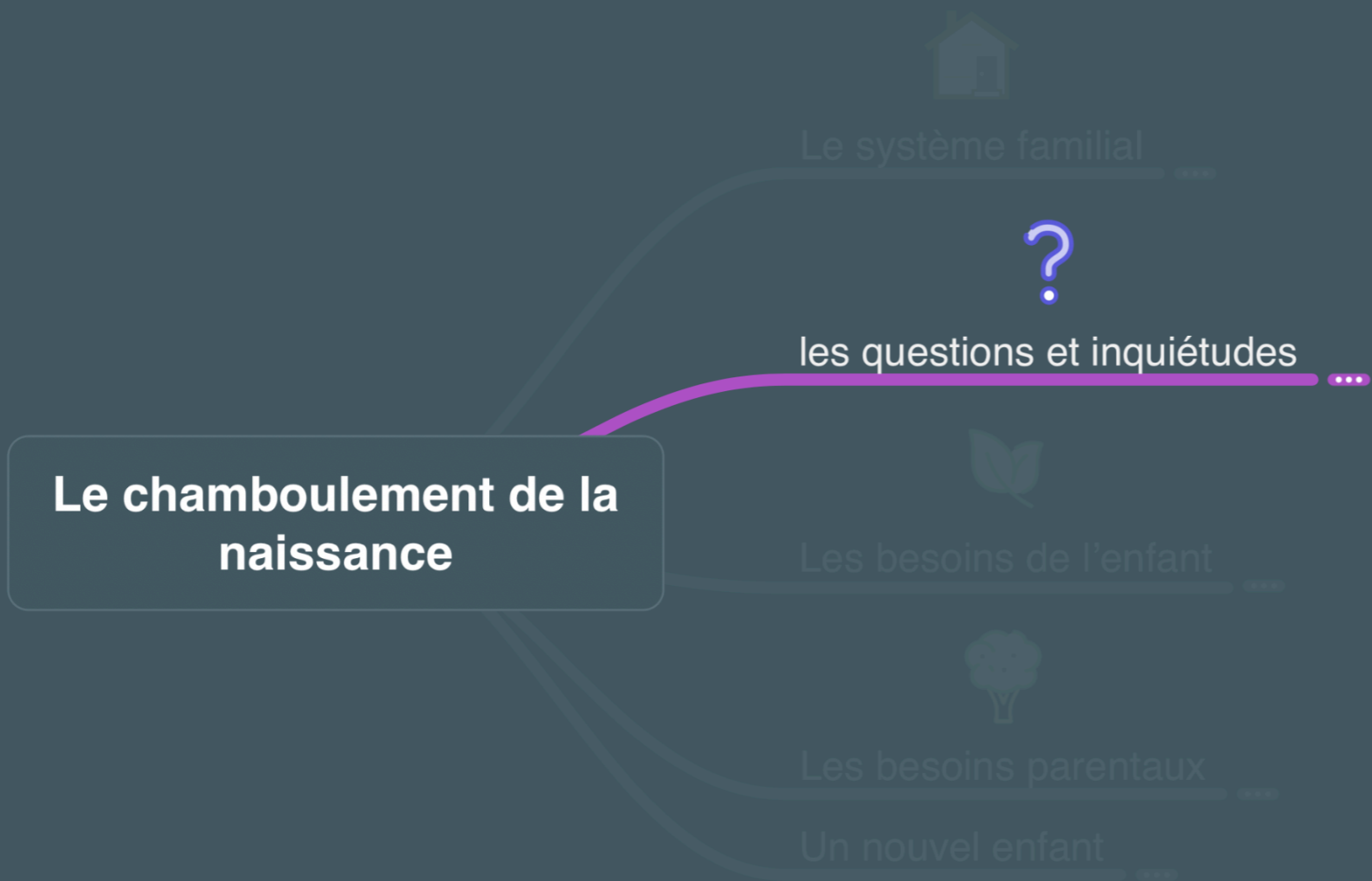
Les besoins de l'enfant

Certains souvenirs d'enfance peuvent resurgir et des questions envahir nos pensées:

- comment étaient nos relations dans notre fratrie ?
- Comment nos parents agissaient ?
- Quelle place nous avions au sein de notre famille ?
- Et si je reproduisais ce qui m'a fait souffrir ?!?
- Etc ...

- Se faire confiance,
- Trouver du soutien
- ou
- échanger avec son/sa partenaire

- Peuvent permettre de mettre à plat ces pensées et de trouver comment en faire un atout.



t de la

les questions et inquiétudes



écart d'âge



l'annonce



départ à la maternité



comportement de l'ainé



Le système familial



écart d'âge



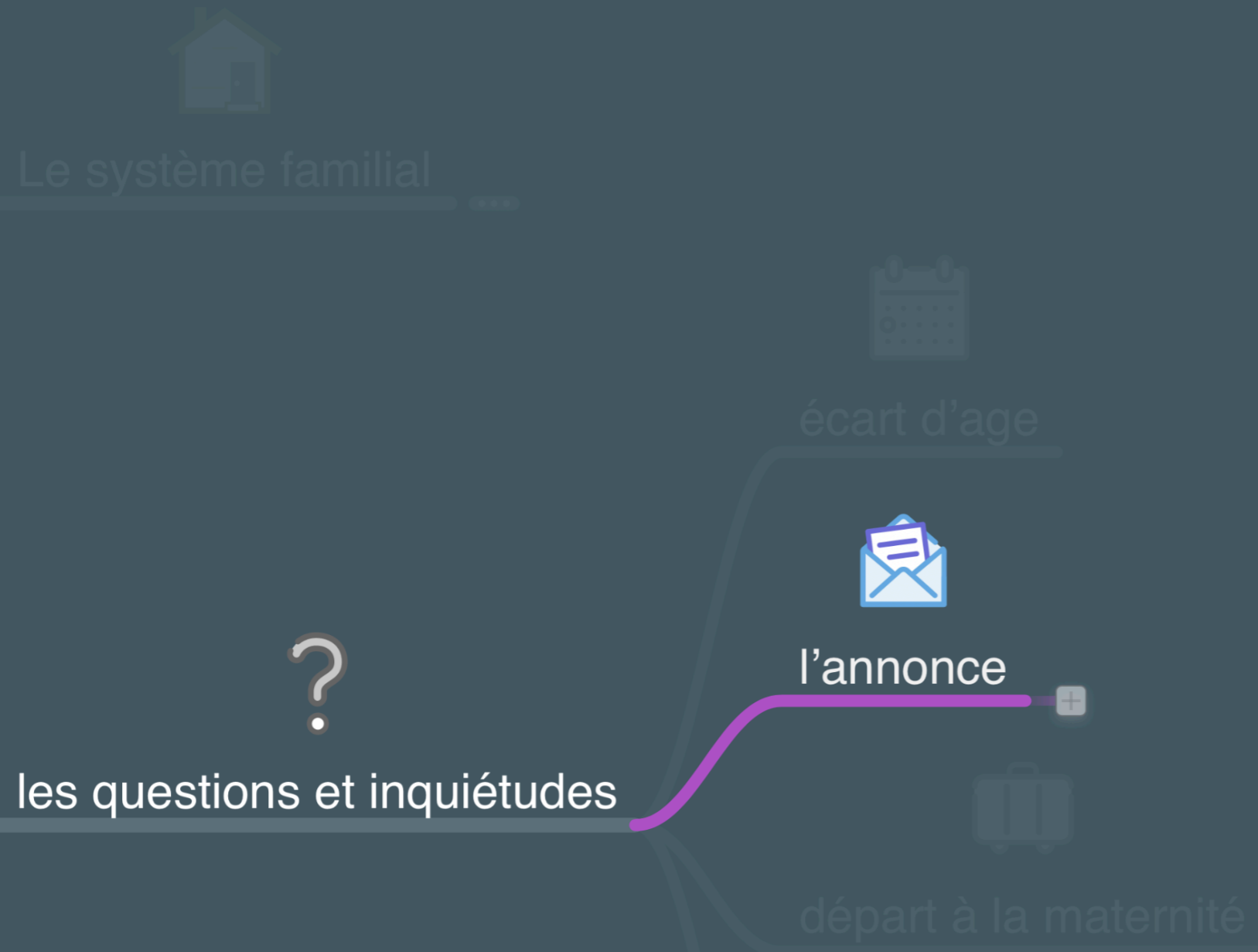
les questions et inquiétudes



l'annonce



départ à la maternité



Annonce à la fratrie:

- trois à quatre mois avant la naissance,
- accueillir les questions,
- s'il a moins de deux ans, l'annoncer lorsque la grossesse devient clairement visible,
- moment calme,
- Pas avant de dormir,
- mots adaptés à son âge,
- Répondre aux questions,

- ...

?

les questions et inquiétudes

écart d'âge

l'annonce

départ à la maternité

comportement de l'ainé

La Maternité:

- **Hôpital, clinique ou maternité pour les enfants en bas âge ce terme est flou et peut être source d'inquiétudes,**
 - **Lui montrer l'endroit en passant devant,**
 - **Faire le lien avec sa propre naissance,**
 - **Dire où il sera et qui va rester avec lui,**
 - **permettre sa venue le plus tôt possible,**
- **Si ce n'est pas possible, lui envoyer un message vidéo**

?
les questions et inquiétudes

écart d'âge

l'annonce

départ à la maternité

comportement de l'aîné

Comportement de l'aîné :

- régression possible ?

Pas de punition

Encourager l'enfant dans sa place de « plus grand »

Valoriser

- Comportement agressif vers bébé ?

Distinguer l'hostilité (actes) du sentiment

Protéger bébé et accueillir les émotions de l'aîné

- Comportement agressif envers maman ?

- Accueillir les émotions, rassurer, offrir du temps de qualité

Comportement de l'aîné :

- Agressivité non exprimée

Dialogue

Nommer les émotions

Nommer les besoins

Partager sa compréhension

Le chamboulement de la naissance

les questions et inquiétudes

écart d'âge



l'annonce



départ à la maternité



comportement de l'aîné



Les besoins de l'enfant



Les besoins parentaux

Un nouvel enfant

nt de la

comportement de l'ainé

Les besoins de l'enfant


sécurité affective


les effets du stress


l'ocytocine


expression et écoute

Les besoins parentaux

Le chamboulement de la naissance

Les besoins de l'enfant

sécurité affective

besoins de l'enfant



conscience de soi



apprentissage



développement

quiétudes



départ à la maternité



comportement de l'ainé



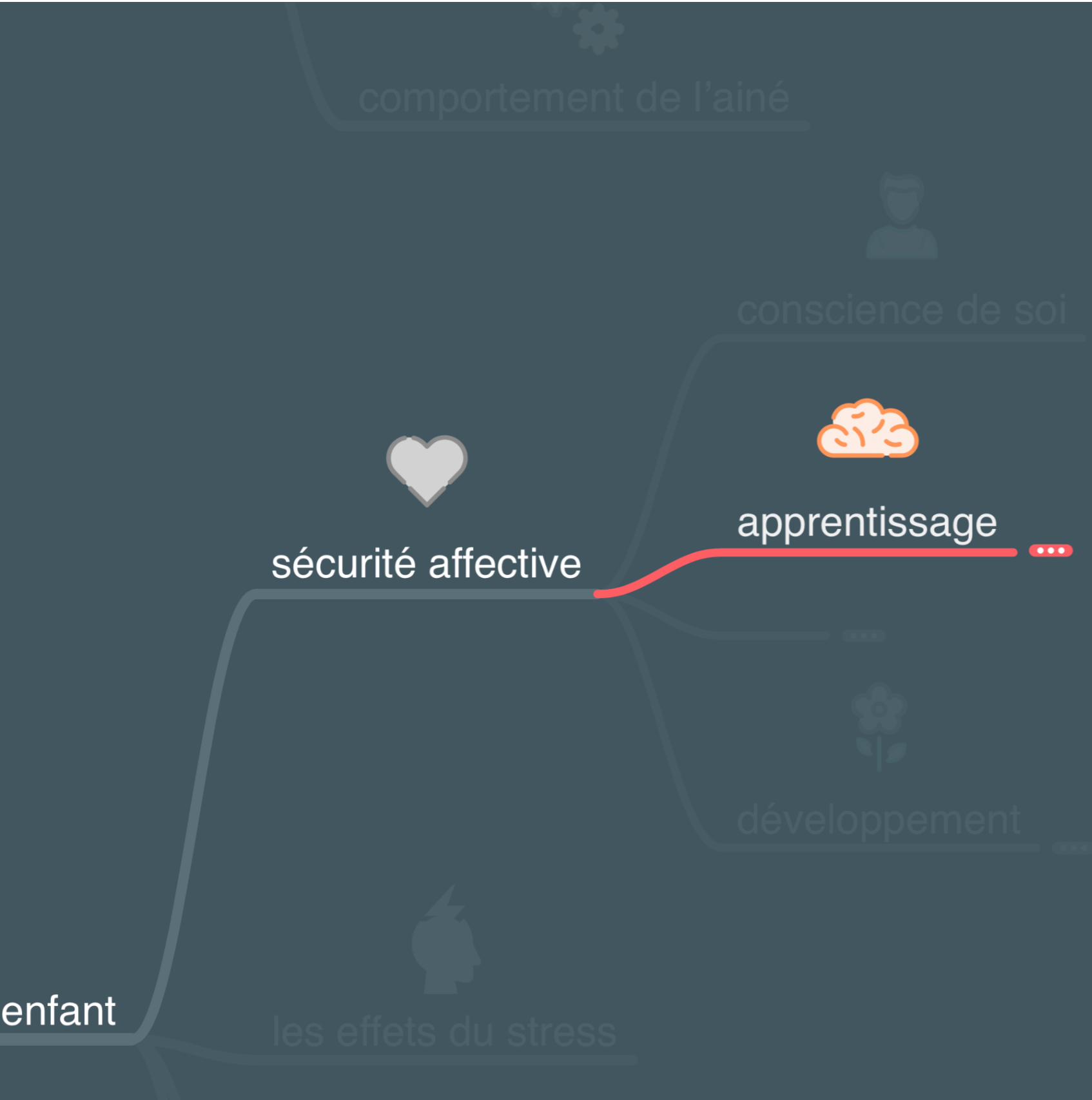
conscience de soi



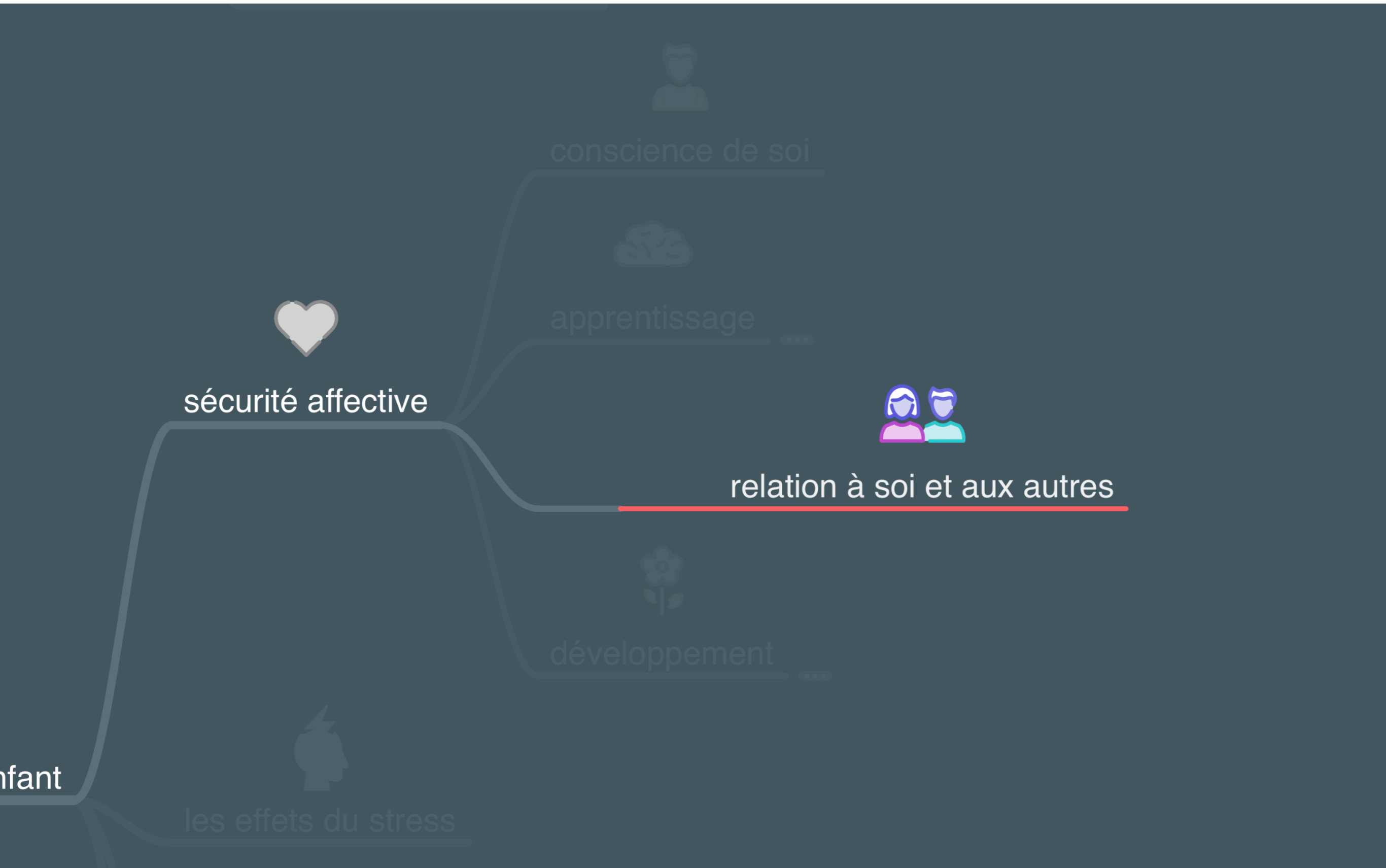
sécurité affective

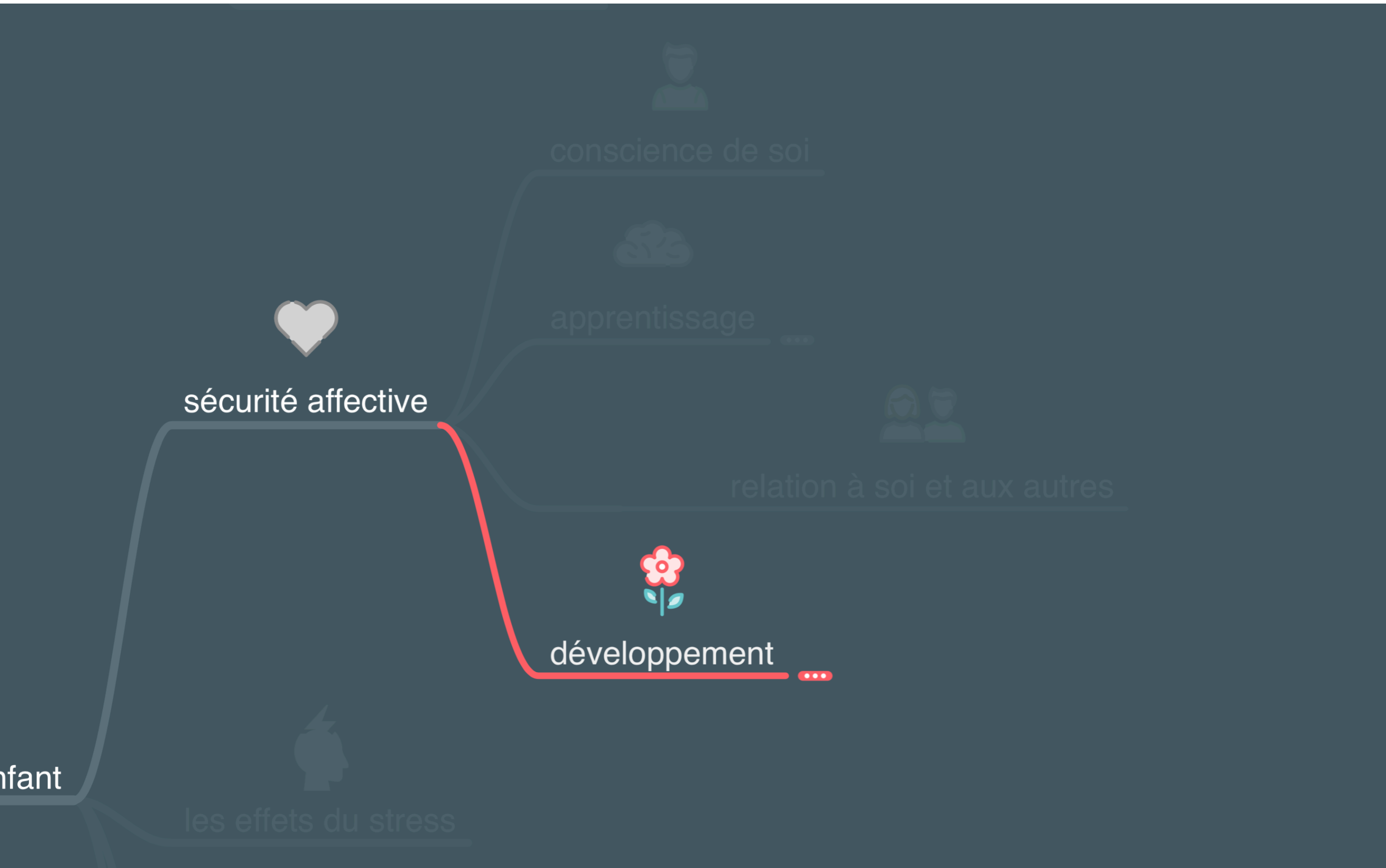


apprentissage









sécurité affective

développement

corporel

émotionnel

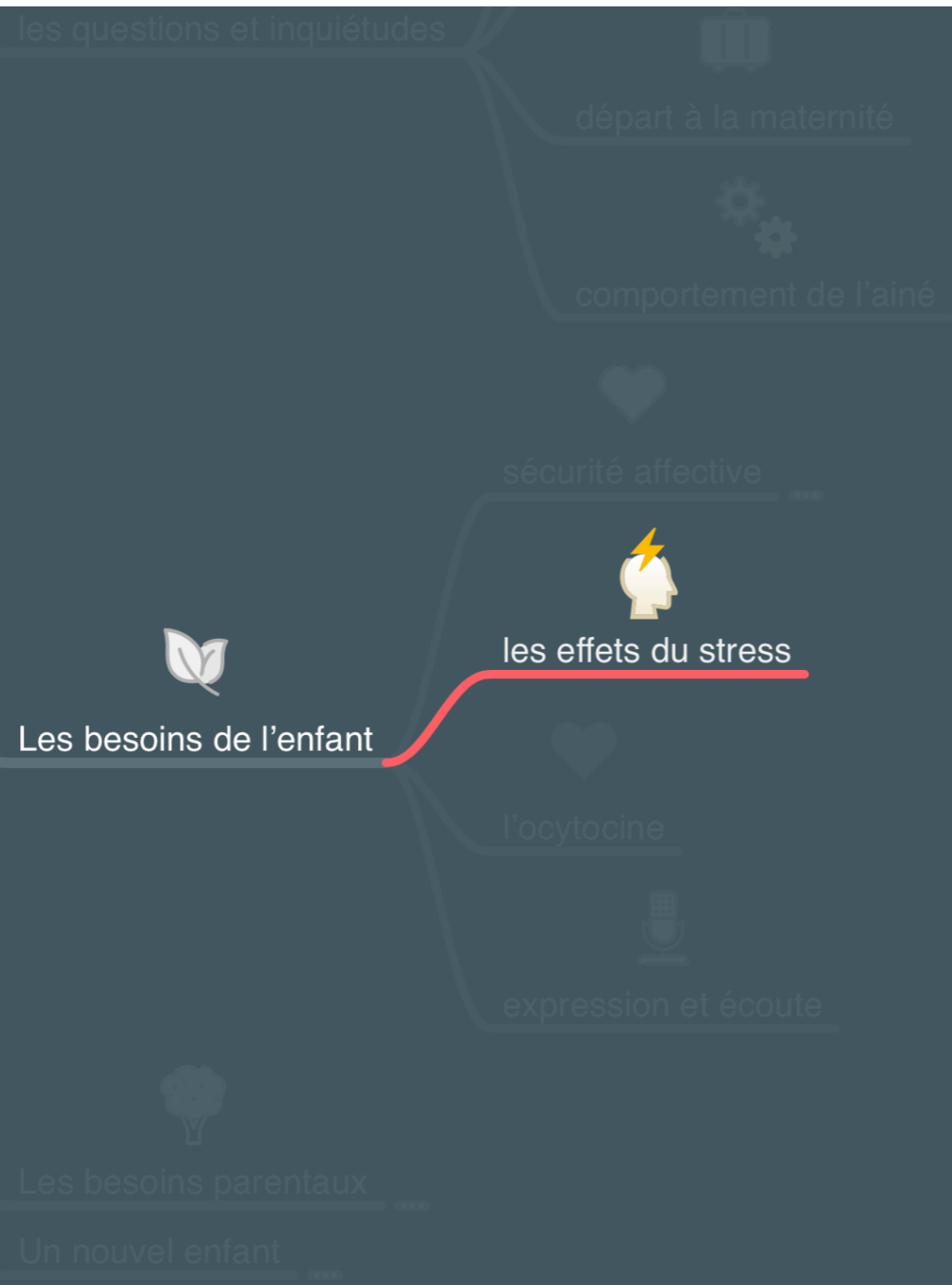
cognitif

relationnel

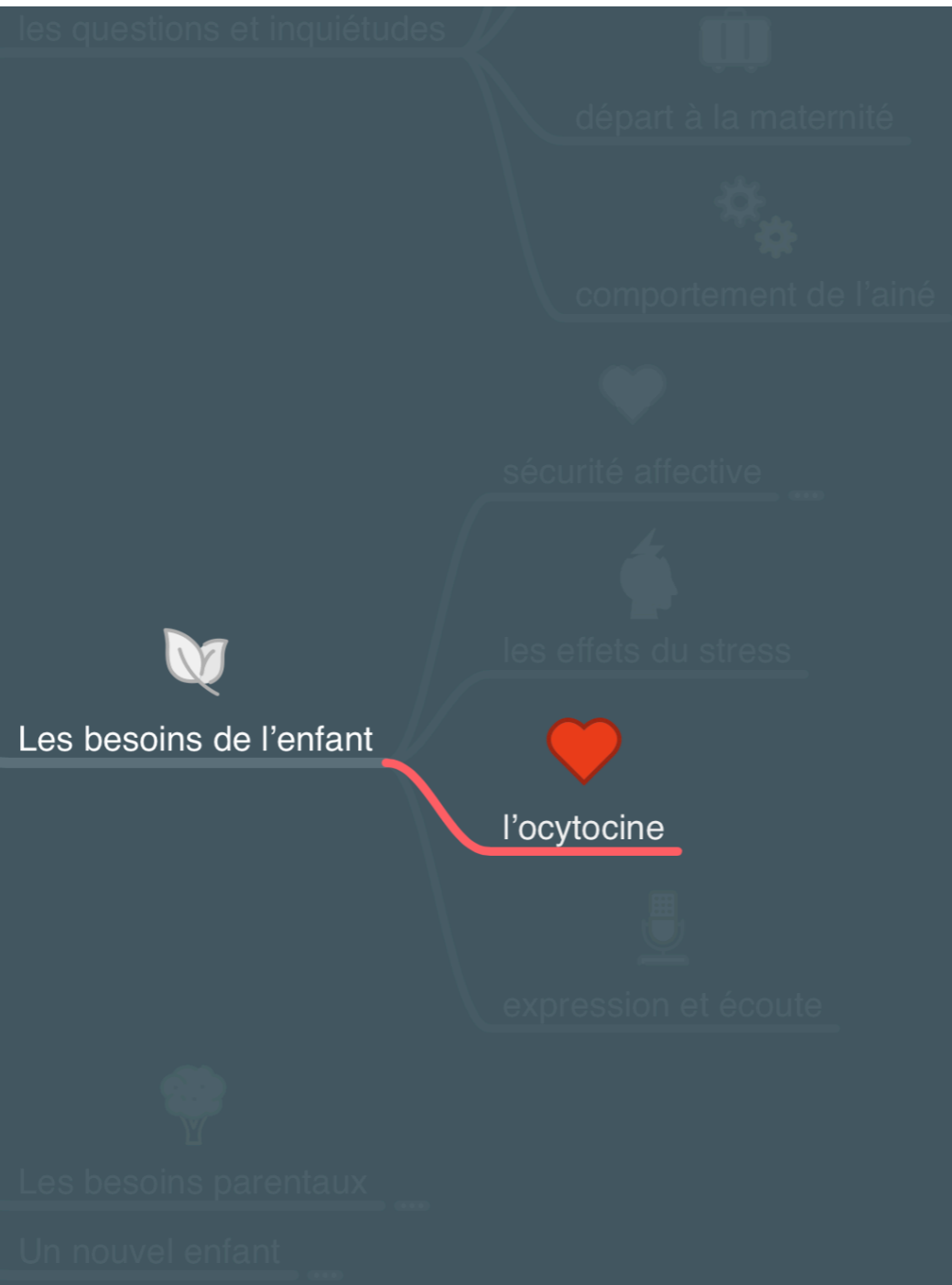
sensoriel



Le chamboulement de la naissance



Le chamboulement de la naissance



Le chamboulement de la naissance

Les besoins de l'enfant

expression et écoute

l'ocytocine

les effets du stress

sécurité affective

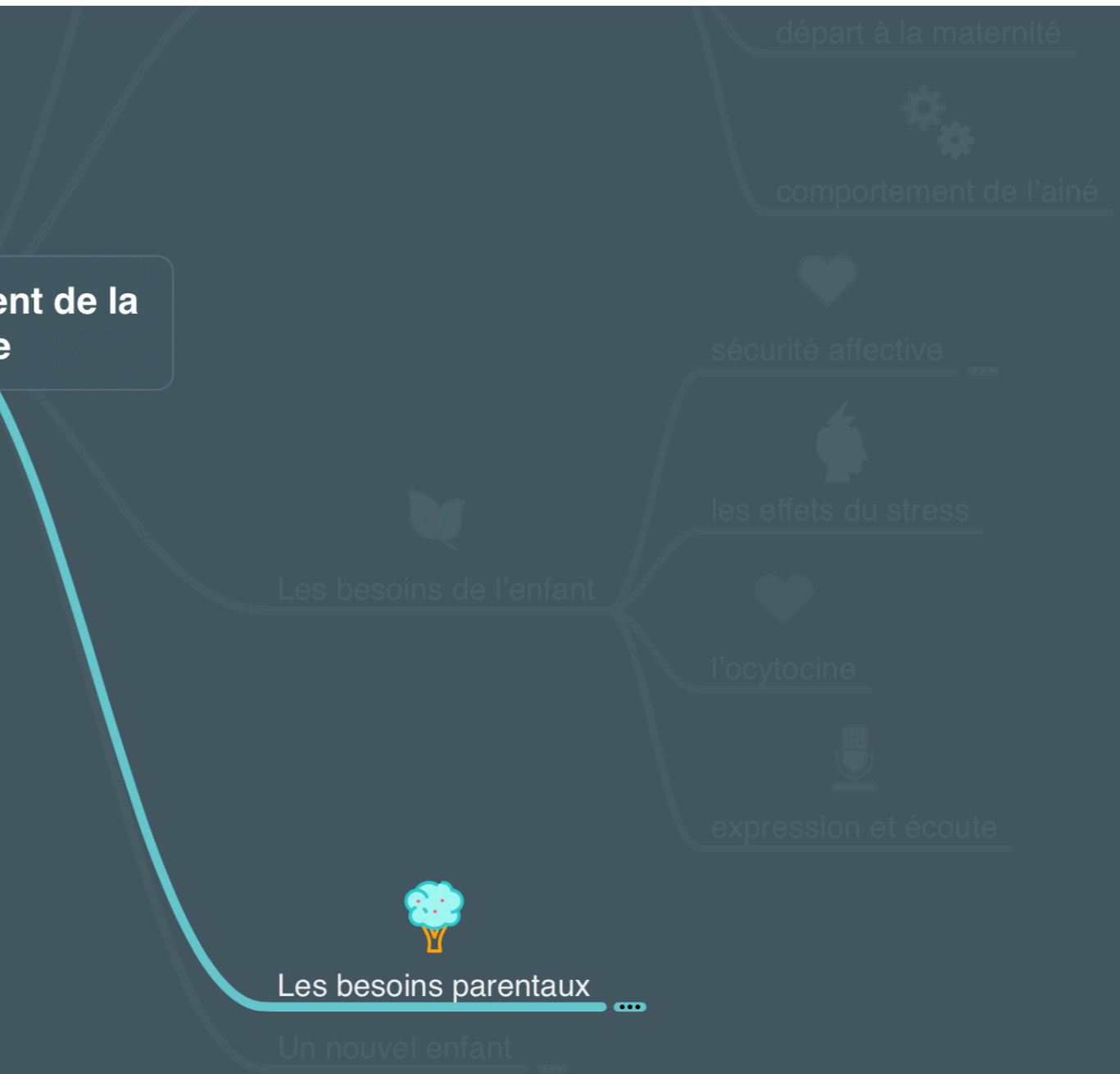
comportement de l'ainé

départ à la maternité

Les besoins parentaux

Un nouvel enfant

Le chamboulement de la naissance



Les besoins parentaux



expression et écoute



soutien



repos



expression et écoute



compréhension

Un nouvel enfant

Les besoins parentaux



expression et écoute



soutien

repos

expression et écoute

compréhension





Les besoins parentaux



expression et écoute



soutien



repos



expression et écoute



compréhension



Les besoins parentaux

expression et écoute



soutien



repos



expression et écoute



compréhension

Un nouvel enfant

Les besoins parentaux



expression et écoute



soutien



repos



expression et écoute



compréhension

Un nouvel enfant

Il peut être fort nourrissant de prévoir des temps d'échange
avec votre partenaire (ou vos proches)

pour faire le point sur vos besoins respectifs,
 Vos regards croisés sur ce qui a déjà été bénéfique de mettre
en place dans la famille et ce sur lequel vous aimeriez faire
différemment, etc...

Le chamboulement de la naissance

Les besoins de l'enfant

les effets du stress

l'ocytocine

expression et écoute

Les besoins parentaux

soutien

repos

expression et écoute

compréhension

Un nouvel enfant

compréhension



la fraterie



la place de chacun



l'attention

Un nouvel enfant

Les besoins parentaux

expression et écoute

compréhension



la fraterie

Un nouvel enfant

la place de chacun

l'attention

La relation se créer

Elle est initiée par les parents dès la grossesse

Discussions, cadeaux, responsabilisation des plus grands, ... c'est à vous de choisir en fonction de vos valeurs, de ce qui a du sens pour vous.

Les moments de tendresse permettent de créer puis renforcer les liens

On peut mettre en place une attention partagée :

il est possible d'offrir de l'attention à tous

- en choisissant de vivre des moments de qualités (même courts)

- et

- en utilisant plusieurs canaux de communication (le regard, l'écoute, les signes de la main, les sourires, être assis côte à côte, etc...)

Un nouvel enfant

la place de chacun



compréhension



la fraterie



l'attention

Sentiment de sécurité et repères

Limiter les autres changements en cette période

Maintenir les repères importants pour l'enfant

Vivre des temps de qualité (partage, tendresse, activités)

Faire participer la famille

(père, mère, grand parent, oncle, tante, ...)

Actes symboliques

(photos des familles, la vie d'avant, participation à la vie de famille, ...)

Un nouvel enfant

compréhension



la fraterie



la place de chacun



l'attention

Jalousie ???

Traduire en terme de besoin (attention, connexion, sécurité)

Mettre en mot les émotions (peur ? Tristesse ? Déception ? Colère ?)

Rassurer sur son amour,

Accorder du temps,

Valoriser,

Accepter le non partage déjouer,

Accueillir sentiment,

Attention aux humiliations,

Pas de comparaison,

Accepter la régression,

Patience