

nouveauxparents-nouveauxenfants.fr

Dr Hugues Reynes - Gynécologue Obstétricien

Préparation à l'accouchement, la naissance et la parentalité

II – Le deuxième trimestre



NPNE

LES ENFANTS DE DEMAIN



Introduction

Bonjour,

Nous vous proposons une véritable **préparation à l'accouchement, à la naissance et à la parentalité** sur la base du travail effectué par le Dr Hugues Reynes, gynécologue obstétricien et ses collaborateurs.

Nous allons entrer avec vous dans le monde de la grossesse, de l'accouchement, de la naissance (versant bébé), du rôle du père et de la parentalité.

La particularité de cette préparation est qu'elle a pour axe majeur une évidence trop souvent oubliée : le couple que vous formez s'est rencontré par amour, vous avez fait l'amour pour que cette grossesse s'amorce et c'est encore une fois une nouvelle histoire d'amour qui continuera à la naissance.

Certes le mot « amour » est un peu un fourre-tout, revêtant parfois une réalité moins brillante que ce qu'on pourrait idéalement en attendre.

C'est bien là le problème... On en parlera longuement plus loin...

C'est justement pour que cet amour grandisse entre vous et cet enfant que nous vous proposons cette préparation. Nous ne l'avons pas inventée mais comprise, en décryptant ce qui se passe derrière l'apparence banale des signes et modifications spécifiques, apparaissant successivement au cours de chaque trimestre de la grossesse.

La meilleure préparation est donc la grossesse vécue consciemment et ce n'est pas une mince affaire pour les humains que nous sommes !

Pour tenter d'être plus clair : si vous posez comme hypothèse que toutes les manifestations physiques et psychiques retrouvées quasi constamment au cours des grossesses ont un sens, alors mettez-les bout à bout et vous aurez la preuve qu'elles encouragent à vivre plusieurs expériences. Celles-ci préparent l'accouchement, la naissance et la parentalité.

Simple, n'est-ce-pas ?

Le découpage de cette préparation se fera donc naturellement en trois parties, une par trimestre car les contenus sont différents. Il est préférable et cela semble logique, de faire coïncider chaque contenu avec l'âge de la grossesse correspondant.

Les éléments principaux de ce travail sont exposés dans le livre « Nouveaux parents, nouveaux enfants¹ ». Vous trouverez les autres références sur le blog : huguesreynes.com.

¹ REYNES H. *Nouveaux parents, nouveaux enfants*. Lausanne, Ed. Favre, 2010,



Quelques conseils

Avant de vous laisser entrer dans les modules, nous nous permettons quelques conseils. Cette préparation voudrait vous rendre curieux et réjoui de découvrir peu à peu un univers jusque-là en grande partie voilé.

Il serait souhaitable que vous commenciez cette préparation, détendus et reposés, dans un endroit suffisamment calme pour que votre esprit puisse appréhender sereinement ce qui va vous être exposé.

Chaque trimestre est riche en informations et demande un temps d'appropriation, de « digestion », une prise de recul qui permet une réflexion personnelle.

Nous vous encourageons ensuite, à consacrer un vrai temps pour échanger dans votre couple, dans le respect des points de vue différents.

Le découpage de cette préparation suit les trimestres de la grossesse, car nous avons pris conscience que les expériences proposées par la grossesse sont très différentes les unes des autres. Il y aura donc trois grandes étapes, une pour chaque trimestre.

Cependant ces trois étapes sont aussi totalement complémentaires, en ce sens qu'en les suivant, vous arriverez davantage prêts, tant pour l'accouchement/naissance qui dure une dizaine d'heures, que pour entrer dans la parentalité qui, elle, dure quelques dizaines d'années...

Chaque trimestre est fait de plusieurs modules. Vous en avez la forme écrite. Ils existent aussi en vidéo et en audio sur le site nouveauxparents-nouveaux-enfants.fr.

Nous vous conseillons de respecter l'ordre chronologique, car en avançant trop rapidement, certaines notions risquent de vous manquer. Cependant, il est possible de faire des sauts par anticipation, ou de revenir parfois en arrière pour revoir une notion que vous n'auriez pas tout à fait comprise ou simplement oubliée.



Introduction au 2ème trimestre

Le deuxième trimestre est une période en principe bénie, car la gêne du premier trimestre due aux nausées ou à la fatigue a disparu. Les inquiétudes se sont aussi apaisées. Bref, l'énergie revient avec le désir de goûter aux plaisirs simples de la vie, de déguster l'instant, avec l'envie d'un bien-être quotidien.

C'est d'ailleurs à propos du 2ème trimestre qu'on parle des envies de la femme enceinte, avec l'exemple classique de vouloir manger des fraises en décembre...

A cette période de la grossesse, le corps de la femme à travers ses formes arrondies, exprime par lui-même cette plénitude et cette sensualité...

Le plus souvent, la femme n'a plus beaucoup d'intérêt pour le passé, ni pour le futur d'ailleurs, car l'accouchement est encore loin. Les contractions sont rares, peu perceptibles et les mouvements du bébé, quand ils sont perçus, sont légers. Enfin, il n'y a pas encore de gêne due au poids.

La femme est donc dans l'expérience du plaisir qui se renouvelle au fil des instants qui se succèdent. Etablir une relation de joie avec tout ce qui l'entoure est une expérience aussi importante pour la femme enceinte que celle de calmer ses inquiétudes comme au premier trimestre.

Le sentiment de bonheur épanouit et rend chaleureux avec soi et les autres : on sait à quel point le bébé sera avide de cette chaleur pour pouvoir se développer, à quel point elle lui sera vitale. Nous en reparlerons plus loin.

La femme n'a pas plus besoin de faire des plans sur la comète, ni de prévoir, ni de se souvenir, car elle vit dans l'instant présent. D'ailleurs de nombreux futurs pères se plaignent que leurs compagnes semblent avoir, en partie, perdu la mémoire.

Les organes des sens, spécifiques à la femme enceinte, dont nous avons dit qu'ils étaient tournés vers le passé au premier trimestre, sont cette fois reliés au moment présent.

Il ne faudrait pas croire que bien vivre l'instant va se construire sur une connaissance issue de sa propre expérience passée, tant au niveau alimentaire que pour le rythme action-repos, puisque, pendant la grossesse, les goûts et aussi les besoins liés à ce rythme, changent.

Le maître-mot du deuxième trimestre est donc bien le plaisir de l'ici et maintenant.

Et que contient-il ? Qu'y a-t-il de constant tout au long des journées ?

Le corps, l'alimentation, les rythmes action-repos et l'information.

D'abord le corps. Depuis notre lever le matin jusqu'au retour dans nos rêves nocturnes de la nuit suivante, nous avons un corps dont il faut tenir compte : il est sensible et par là peut déguster, jouir ou souffrir s'il est maltraité.

La femme enceinte doit **s'alimenter** sainement bien sûr, et aussi en fonction de l'évolution de ses goûts qui changent au cours de la grossesse.

Son corps a aussi besoin d'activité et de repos avec un **rythme équilibré** afin qu'il assume l'essentiel.



Enfin par les organes des sens, le corps reçoit à tout instant des masses d'**informations** qu'il devra traiter pour adapter son comportement.

Ces informations, reçues de l'extérieur, sont réceptionnées par les yeux, les oreilles, le toucher, les odeurs, le goût.

De nombreuses autres informations proviennent de l'intérieur, soit spontanément, soit en écho à des données extérieures.

Celles-là sont issues du cœur : soit ce que l'on a sur le cœur, soit ce que l'on a dans le cœur. Nous reviendrons plus en détail sur ce sujet dans les modules qui suivent.



Le corps

De toute évidence, une grande partie du bon développement de l'enfant est dépendant de la bonne santé de la mère. L'état du contenant - la mère - agit directement sur le contenu : le bébé. Se garder en bonne santé est donc déjà une manifestation de l'amour que l'on porte à son enfant.

Prendre soin de lui alors qu'il est encore en soi est la première bienveillance physique.

Pour la mère, prendre soin de son corps manifeste aussi un respect, une estime de soi, (à ne pas confondre avec de l'égoïsme).

Si la mode actuelle du « prendre soin de soi », du travail sur soi, se fait sans intégrer l'autre, alors c'est en fait une forme d'égoïsme subtil.

Mais si s'occuper de soi intègre la relation à l'autre aussi précieux que soi-même, alors il y a concordance de deux intérêts ou plutôt un intérêt commun. Dans ce cas, il ne s'agit plus d'égoïsme, mais d'un acte qui favorise la rencontre, donne l'occasion d'une meilleure attention à l'autre et l'opportunité de mieux prendre soin de lui.

C'est une notion très utile pour une meilleure compréhension de la parentalité.

Concrètement

La bonne santé

Avant d'entamer une grossesse, une visite pré-conceptionnelle est fortement conseillée, pour s'assurer de la bonne santé de la future mère et prévenir un certain nombre de risques, comme par exemple ceux liés à l'exposition aux perturbateurs endocriniens. Nous ne nous étendrons pas car cela entre dans le cadre de la consultation médicale.

L'alimentation

Une alimentation saine fait partie de l'entretien de ce corps, réceptacle de cette petite vie en cours de développement : saine en qualité, en quantité et en variété.

D'autre part, nous avons souligné que la grossesse entraîne dès le début d'importantes modifications dans la fonction digestive. Nous y reviendrons plus tard.

L'activité physique

Le corps a besoin d'activités physiques. Pas de celles qui le mettent en péril ou qui ont pour but « d'être le meilleur » comme c'est perçu dans de nombreuses pratiques sportives. Plutôt une activité qui lui donne la force et l'endurance pour soi et aussi pour l'autre, incluant toutes les facettes du « prendre soin de l'autre » avec délicatesse et prudence.

Le but de l'entretien du corps est de le mettre dans les meilleures conditions, pour qu'il puisse remplir son rôle d'interface entre nos pensées et la matière : être ce que l'on pense et faire ce que l'on dit. Car ce corps a le rôle précieux d'incarner dans la matière ce que nous avons dans le cœur.



En résumé, nous parlons d'une activité physique raisonnable mais engagée.

Non la femme enceinte n'est pas fragile, mais son corps n'aime pas la maltraitance que s'imposent beaucoup de sportifs.

D'ailleurs ses muscles, ses tendons sont plus sensibles et seront éventuellement des fusibles qui signaleront les excès.

Cela implique une nécessaire présence à soi : nécessaire, mais délicate quand elle est établie, car elle est une dégustation supplémentaire de l'ici et maintenant. Elle permet entre autres, de prendre l'habitude de soigner les petites tensions par différents moyens naturels : gymnastique douce, soins locaux, massages...

Le soin et l'habillement

Le corps c'est aussi une hygiène dans la toilette et l'habillement dans un juste mariage entre confort et esthétique. Puisque la grossesse embellit la femme, autant le reconnaître !

Il existe en chacun de nous, un certain respect plus ou moins caché, pour « celle qui donne vie ».

Le corps-plaisir

Nous avons évoqué dans la présentation, un autre versant : le corps de plaisir qui se révèle, par exemple, grâce au massage, soit en institut, soit dans le couple.

Si celui-ci se prodigue à l'intérieur du couple, cela peut glisser vers les caresses et amener délicatement vers le plaisir sexuel. La sexualité est devenue un élément important au deuxième trimestre, alors qu'au début elle était quelque peu en retrait ... Contrairement aux idées trop souvent véhiculées, les rapports sexuels ne font pas de mal au bébé, quel que soit l'âge de la grossesse, sauf dans certains cas pathologiques.

Parfois, les changements corporels sont moins bien vécus par la femme ou même par le conjoint, pouvant influencer éventuellement la sexualité. Cela nécessite un accompagnement personnalisé pour en identifier les raisons et proposer une solution.



L'alimentation et la digestion

Passés les écœurements et les nausées souvent présents lors du premier trimestre, l'alimentation et la digestion subissent au deuxième trimestre plusieurs types de modifications très constantes, que ce soit dans les goûts et la perception des odeurs, les quantités ingérables, les temps de digestion et l'horaire de la faim.

D'abord les goûts et la perception des odeurs

Bien sûr, les goûts évoluent au fil d'une existence, mais jamais aussi rapidement que pendant la grossesse, et de façon réversible, puisqu'une fois la naissance accomplie, les goûts d'avant la grossesse reviennent le plus souvent.

Quand on sait que dans leur grande majorité, les goûts sont liés à l'histoire personnelle inscrite depuis la vie intra-utérine, on ne peut qu'être étonné de ce changement subit.

Quelle en est la raison ? Nous l'ignorons.

Cependant on peut émettre deux hypothèses : d'une part, pendant le deuxième trimestre, l'histoire personnelle est bien moins prégnante, donc celle-ci se mettrait en retrait, au profit de nouveaux goûts adaptés à la nouvelle vie présente en soi.

D'autre part, la présence de cet enfant modifie de façon certaine toute la biologie, toutes les fonctions, y compris la fonction digestive et aussi curieusement les goûts alimentaires.

La question du « pourquoi et du comment » reste pour l'instant mystérieuse : elle est reliée, peut-être, à l'interférence de cet être en soi, qui n'est pas soi mais en communion avec soi ?

Les quantités ingérées

Là, on peut mieux comprendre ce qui se passe : avec l'avancée de la grossesse, on sait que la digestion est ralentie et que l'utérus va plus ou moins comprimer l'estomac.

Ces deux paramètres concourent à une modification du sentiment de satiété et donc des quantités ingérées. La femme enceinte devrait y porter attention et s'adapter à ce changement, sous peine d'avoir une digestion difficile ou des malaises plus importants.

Modification des horaires de la faim

Elle est une conséquence logique du ralentissement de la digestion car une ingestion supplémentaire perturberait la digestion en cours.



Que conclure de ces changements et qu'induisent-ils pour la grossesse en cours ?

D'évidence, il n'est plus question de garder les mêmes références, de conserver ses habitudes du passé, tant dans le choix des aliments eux-mêmes puisque les goûts ont changé, que dans les quantités ingérées, les horaires des repas et la satiété qui se ressent différemment. Cela suppose une attitude intérieure différente : autrement dit de gérer les goûts, la faim et la satiété et vivre dans l'ici et maintenant en s'adaptant à ces réalités.



L'information

L'information est à l'esprit ce que la nourriture est au corps.

Cette nourriture peut être digeste, nourrissante ou indigeste, voire toxique, comme peut l'être l'information.

La question de l'information pendant la grossesse est en fait bien plus importante qu'il n'y paraît. Elle ne devrait pas être traitée à la légère comme c'est trop souvent le cas.

Pourquoi ?

L'information d'où qu'elle vienne, rencontre notre monde intérieur polymorphe. En fonction de la partie à laquelle elle s'adresse, elle réveille en nous des émotions, des sentiments. Elle est donc une nourriture qui alimente certaines parties de nous ; soit elle renforce nos inquiétudes, nos peurs, notre violence, ou alors elle nourrit notre compréhension de nous-mêmes, de l'autre et du monde.

Trouver du sens au monde apaise et nous rend participant actif. Fuir le sens augmente l'insécurité et nous rend passif devant notre vie.

Préparer la mise au monde d'un enfant doit devenir un acte conscient sous peine de désorienter l'enfant qui vient. Pourquoi donner la vie si nous ne lui trouvons aucun sens ? Ne pensez-vous pas que pour l'enfant, ça serait un cadeau empoisonné ?

Nous avons des informations qui viennent de la vie intérieure

Concernant ce type d'informations nous avons le choix de les fuir ou de les écouter.

En effet, à propos du premier trimestre et des questionnements survenant dès le diagnostic de grossesse, nous pouvons les prendre en compte pour trouver l'apaisement au lieu de les supporter passivement ou de les occulter.

Quant aux informations du second trimestre, elles contiennent surtout du plaisir, des envies, de la joie de vivre au présent.

Les écouter c'est nous donner la possibilité d'y répondre et de produire la joie en soi et autour de soi. Quoi de mieux que la joie pour éveiller un enfant ?

Les informations qui viennent de la vie extérieure

De même que nous choisissons nos aliments pour nos repas, nous pouvons décider à propos de nos « aliments psychiques ». Une bonne hygiène librement choisie est nécessaire.

A l'inverse, se nourrir abondamment de télévision et de films stimule inutilement le psychisme et lui fait croire à une vie intense par procuration. Cette nourriture-là, totalement indigeste pour une humanité tournée vers la construction de la vie en soi, amène à passer à côté de sa propre vie.



La qualité dans la vie quotidienne

Pour être en bonne santé physique et psychique, l'homme doit satisfaire un certain nombre de besoins.

Pour Abraham Maslow², psychologue, ces différents besoins régulent le bien-être et l'épanouissement humains dans tous les aspects de la vie quotidienne.

En y regardant de plus près, on s'aperçoit qu'il s'agit en fait de besoins d'urgence, de secteurs différents, difficilement classables concrètement sous le même terme. Cependant, afin de mieux pouvoir identifier leurs natures singulières, il sera plus commode de leur donner des noms différents comme nous le proposons plus loin.

Nous décrivons ensuite un outil dont l'utilisation permet de suivre ce qui se passe en nous dans les trois dimensions de notre être : corps, pensées et cœur. C'est la « météo intérieure ».

Enfin nous aborderons ces trois catégories, en apprenant à les gérer d'une façon écologique.

Une vie de qualité

La qualité de la relation à soi et aux autres est rarement le fait de grands événements. Elle est plutôt le résultat d'une succession d'instantanés quotidiens : cette accumulation permet une « plus ou moins bonne » qualité relationnelle et de façon plus large, une « plus ou moins bonne » vie.

La question suivante est de savoir comment bien vivre chacun des différents instants qui composent nos jours et qui participent à façonner le tissu de la vie et des relations familiales. Dans la grossesse et plus tard dans la parentalité, le bon équilibre d'une future maman tient en grande partie à l'ambiance de paix, de sérénité et de tendresse qui règne en elle et autour d'elle : en premier lieu à la maison, dans sa famille. Plus tard, cette même ambiance dans le foyer favorisera également le bon développement de l'enfant et sa soif de découvrir le monde.

Pour A. Maslow, la question de la qualité de la vie quotidienne est en relation avec ces besoins humains résumés dans sa pyramide. Ils concourent selon lui à l'épanouissement personnel, mais favorisent aussi le bien-être des autres qui nous entourent.

Le premier niveau de cette pyramide est celui des besoins fondamentaux dits physiologiques : manger, boire, respirer, dormir.

Le deuxième est celui de la sécurité : santé, stabilité familiale et sociale, logement.

Le troisième niveau est issu du besoin d'appartenance et de relation aux proches : amitié, famille, amour, intimité.

Le quatrième est celui de l'estime de soi, la reconnaissance, le statut personnel s'inscrivant dans un groupe plus large.

² **MASLOW A.H.** *Motivation and personality*. 2ème édition, 1970.



Enfin le dernier niveau est celui du besoin d'accomplissement et de transcendance.

En fait depuis le début de l'humanité se pose cette question du sens de la vie, de la cosmogonie: origines du cosmos, son organisation et notre place dans cet univers.

Les philosophes antiques estimaient ce besoin particulièrement essentiel pour s'assurer une vie qui vaut la peine d'être vécue.

Toutefois, ce dernier besoin n'est pas une préoccupation constante chez tous les humains. Certains peuvent être entravés dans l'accès à ce niveau par saturation des besoins fondamentaux non assurés, d'autres se privent d'écouter ce besoin plus subtil, soit par paresse, soit en raison de blessures passées non cicatrisées. Tout particulièrement de nos jours, ce désir d'accomplissement est occulté par le besoin de posséder, de consommer immédiatement, de profiter et se faire plaisir.

Au passage toute idée d'effort est condamnée, ce qui est un grave contresens du point de vue de l'évolution car celle-ci par définition, nécessite de la part de ceux qui veulent y participer, du courage, un effort d'invention et de mise en pratique du savoir-faire.

Dans la réalité quotidienne d'une vie, tous ces différents besoins se succèdent au cours des journées, des semaines, des mois et des années selon un ordre dont la logique n'est pas toujours discernable. De plus, s'ils sont parfois en équilibre, ils peuvent aussi subir des secousses qui les déstabilisent. Il est donc utile, voire indispensable, d'en faire régulièrement le bilan. C'est ce que nous proposons comme outil de base à tous les couples.



La météo intérieure

Que se passe-t-il en moi dans les trois dimensions de mon être ?
Dans mon corps ? Dans mes pensées ? Dans mon cœur ?

Pourquoi se poser cette question ?

Chez l'humain, ce qui habite intérieurement le subconscient agit sur sa façon de penser et donc sur ses comportements. Toute souffrance, même non conscientisée, produit un certain degré de tension voire de violence en soi, qui génère à son tour une distorsion dans la relation aux autres.

Le beau ou mauvais temps qui règne en soi influence ainsi la façon dont on va se comporter et agir.

Si nous voulons que l'amour que nous portons à nos proches se manifeste de façon juste, nous avons besoin de savoir dans quel état nous sommes lorsque nous engageons une relation. Qui en nous est en relation avec qui au dehors ?

Cela sera capital avec l'enfant. Il existe une intimité psychique entre une mère et son enfant, permettant à celui-ci de percevoir spontanément l'état intérieur de sa mère, parfois mieux qu'elle-même, bien au-delà des mots qu'elle prononce.

D'où vient la souffrance chez l'humain ?

Nous avons fait l'expérience durant la vie intra-utérine de la « complétude » qui est faite d'amour inconditionnel, de vérité, de joie et de symbiose. Lors de la naissance, il se produit une séparation d'avec ces ressentis très profonds. Cela crée un manque fondamental. Afin de le combler, nous cherchons toute notre vie, des traces ou des équivalents de cette complétude. Ce sont ces valeurs là que notre cœur recherche. Lorsque nous trouvons de la vérité, de la joie avec ceux que nous aimons et entrons en symbiose avec eux, une sensation de paix s'installe. Nous sommes faits pour le bonheur, pas pour le malheur.

Quand ces équivalents se dérobent, apparaissent alors des sentiments de vide, des souffrances intérieures d'autant plus fortes, qu'il nous en a coûté dans le passé, d'avoir déjà ressenti ce manque et dû chercher des solutions pour survivre dans ces moments difficiles.

C'est ce qui produit ce qu'on appelle les fausses loyautés, les croyances limitantes, construites en réponse aux injonctions parentales inconscientes.

Chaque fois que cette douleur est réactivée par des circonstances présentes similaires, se produit une distorsion dans nos perceptions et donc dans nos relations aux autres, pouvant aller jusqu'à la violence. Dans nos comportements, cette souffrance intérieure et la violence qu'elle engendre inconsciemment, se traduisent par trois vecteurs : les mots prononcés, les



regards échangés, les gestes effectués. L'enfant est particulièrement sensible au regard surtout, mais aussi à la tendresse de la main et à la musique des mots échangés avec lui. Il est donc très important de regarder en nous-mêmes pour percevoir ce qui nous habite intérieurement, mettre de la conscience sur cet état intérieur qui va ou non porter l'amour.

La météo intérieure dans notre quotidien.

Au deuxième trimestre de la grossesse, la femme et l'homme sont généralement moins préoccupés par l'afflux des premiers questionnements et pas encore inquiétés par le déroulement de la naissance. C'est un moment opportun pour s'orienter vers le présent : quel « temps » fait-il en moi-même ?

Si cette question est pertinente pendant la grossesse, elle l'est aussi lors de toute rencontre, et tout particulièrement avec l'enfant dans la parentalité.

Trois niveaux de notre être sont concernés par cette météo : le corps, les pensées et le cœur. Les trois vont influencer sur nos comportements.

Le corps : comment je me sens dans mon corps ? Y-a-t-il une tension, une douleur ?

Si oui, où ?

Les pensées : suis-je préoccupé, détendu ? Quelles pensées me traversent ou même m'obsèdent en cet instant ?

Le cœur : comment je me sens dans mon cœur, dans l'amour que je reçois ou que je donne ? Quelle émotion m'habite ?

Que faire avec ce que nous percevons de nous ?

Prendre soin de notre corps : parfois il suffit de cesser de courir dans tous les sens ou de détendre une crispation dans l'instant. Sinon, il peut être bénéfique de prendre le temps d'exercices réguliers, tous les matins par exemple. D'autres fois, il peut être nécessaire de consulter un médecin, prendre l'engagement de changer d'alimentation, de pratiquer du sport ou de modifier son rythme de repos ...

Pour nos pensées : il peut s'agir juste de les laisser passer, sans s'y accrocher.

Parfois, peut survenir un jugement de notre comportement, une croyance limitante que nous acceptons d'explorer et de remettre en question pour, plus tard, prendre un vrai temps différé pour résoudre ça, tout en se rassurant et se rendant disponible au présent.

Vis-à-vis de notre cœur : tout d'abord, l'accueillir comme il est. S'il est joyeux, se réjouir encore d'avoir conscientisé cette joie. S'il est douloureux, répondre par la douceur et rassurer avec bienveillance l'être qui souffre en nous. Apprendre à aimer est le but de toute vie. Chaque fois que notre cœur est en souffrance, cela nous amène à revoir cet apprentissage de l'amour et à mesurer le dépassement qu'il requiert.

Cette météo tente de nous raccorder avec l'authenticité et l'opportunité de l'instant présent. Mais peu à peu, elle offre aussi l'opportunité de grandir en amour, en vérité, en force, en discernement et ainsi apprendre à renforcer notre foi, ce en quoi nous croyons vraiment.



nouveauxparents-nouveauxenfants.fr

Les enfants de demain

Cet outil de la « météo intérieure » demande de l'engagement, de la persévérance, et donc un certain effort, certes, mais tout doit être pratiqué avec beaucoup de délicatesse et de respect de soi. Dans notre esprit, cet exercice prend entre 10 secondes et quelques minutes. Se découvrir, mieux se connaître, avoir la capacité de s'auto-apaiser, acquérir connaissance et maîtrise de soi, apportent une sensation de joie et de paix qui teintera toutes nos relations, aussi bien avec l'enfant, le sujet qui nous occupe principalement, qu'avec le conjoint, la famille et même les personnes de notre vie professionnelle.



Les besoins, les obligations, les élans

Les besoins selon Maslow sont difficilement classables concrètement sous le même terme. Aussi, utiliserons-nous les termes de **besoins, obligations et élans**.

Pour être complet et en bonne santé, l'homme devrait assurer **ses besoins** qui gèrent la relation à soi, **ses obligations** qui gèrent la relation aux autres et **les élans** qui gèrent sa relation au monde.

Les besoins englobent tout ce qui nous concerne personnellement et intéresse notre propre bien-être. Les respecter est nécessaire pour préserver un bon équilibre physique et psychique, par exemple le repos, l'alimentation, la santé, le sport, les vacances...

Selon le rayon de perception de notre cœur, si celui-ci ne perçoit pas au-delà de soi-même, les besoins peuvent être égocentriques, ou au contraire ils peuvent servir à l'action utile si le rayon d'action du cœur s'accroît (ma famille, mon quartier, ma ville, mon pays, le monde). Dans ce cas, respecter les besoins permet une meilleure disponibilité.

On peut proposer une analogie avec le véhicule : on prend soin de sa voiture pour son propre plaisir, pour frimer ou pour qu'elle rende service en nous transportant sur le lieu de notre mission envers la Terre, les humains ou toutes les autres formes de vie qu'elle porte.

Les obligations stabilisent notre existence et préservent nos relations.

Elles peuvent être perçues comme imposées par la famille ou la société : amener les enfants à l'école, travailler, payer ses impôts...

En réalité, elles sont secondaires aux choix de vie que nous avons faits et nous en sommes donc responsables.

Les élans manifestent la relation au monde au sens de participer, humblement certes, à son évolution. Ils contiennent un désir de connaissance afin de mettre de l'ordre dans la perception de ce monde pour y trouver sa place.

Ces élans sont de l'ordre de l'inhabituel, du dépassement de soi, ce qui nécessite de sortir de sa zone de confort et de prendre un risque pour aller vers tout ce qui donne du goût et du prix à la vie.

Ils sont du domaine de la création au sens large et témoignent de façon plus ou moins évidente des valeurs de l'amour, de la joie, du partage et de l'enthousiasme, de tout ce qui pousse plus loin le dynamisme de la vie.

Cette question préoccupait déjà les philosophes antiques : ils avaient abouti à l'idée d'une pratique quotidienne et assidue des vertus, afin d'avoir une vie qui vaut la peine d'être vécue. Pour ces philosophes, l'enjeu clairement exprimé est de faire évoluer notre propre humanité, vue comme une ébauche, avec la responsabilité pour chacun de l'améliorer (rendre meilleur au sens strict du terme).

Eh oui ! Vous avez bien lu, la pratique « des vertus » même si ce terme porterait à sourire, dans un monde où tout effort intérieur est banni ou à minima suspect, où chacun est incité à « profiter, se faire plaisir, se faire confiance ». On a débaptisé l'amour-propre qui était un



défaut, en amour pour soi qui serait une qualité. Quand on tente de changer le point de vue en faisant glisser le sens des mots, il ne s'agit rien de moins qu'une mystification ! Plus sérieusement, suivre ses élans, ne serait-ce pas cela, vivre pleinement ? Chacun pourra réfléchir en lui-même, si « vivre » n'implique pas obligatoirement d'accorder une importance égale à ces trois catégories : nos besoins, nos obligations et nos élans. Ne s'occuper que de la première ne produirait qu'un égoïsme destructeur, dont nous avons de nos jours le triste spectacle sous les yeux. Se préoccuper seulement de nos besoins et obligations permettrait juste de survivre. Faire le choix de suivre ses élans donnerait un sens plus complet à notre vie. Ce n'est donc qu'en prenant en compte ces trois catégories qu'on pourrait prétendre vivre et assumer sa vie pleinement. Il deviendrait alors indispensable de gérer toutes ces dimensions avec la même attention.

Comment gérer de façon écologique ces trois catégories ?

Les besoins

Leur nature

Leur satisfaction produit un bien-être, met en équilibre avec soi-même à condition de savoir faire preuve de pondération, de tempérance au risque d'être dévoré.

C'est de nos jours un des plus grands dangers que courent les humains dans nos civilisations qui se prétendent évoluées. L'absence de tempérance produit la démesure de l'ego qui prive l'autre de la part dont il a besoin pour s'épanouir.

Au niveau mondial, c'est la disparité incontestable entre l'hyperconsommation de certains, face à la pauvreté et le manque d'une grande majorité. L'affaire est entendue même si elle est désagréable à entendre : 10% des habitants les plus riches de notre planète possèdent 83% de la richesse mondiale³, 1% de la population possède 50% de la richesse mondiale⁴.

Et cela ne semble pas s'être amélioré depuis, bien au contraire...

En pratique

Besoins des parents

Le maître-mot des philosophes est « rien de trop ». Tout besoin en excès implique un vol envers l'autre. Identifier précisément ce dont on a besoin en terme de sport, distractions, repos, relations amicales ne devrait pas être un but en soi, mais seulement servir à nous préparer et à nous équiper pour accomplir l'essentiel : la part qui incombe à notre responsabilité pour l'évolution de notre humanité.

Besoins de l'enfant

Dans la parentalité, il nous est confié un être totalement dépendant de nous, auquel nous sommes censés ne faire que du bien, donc combler ses vrais besoins avant qu'il ne puisse les combler lui-même. C'est cela faire preuve de bienveillance et bienveillance. Cela veut dire lui

³ **Research Institute** (Crédit suisse). *Global Wealth Databook*. Zurich; 2013

⁴ **Oxfam international** (Oxford Committee for Famine Relief). *Oxfam annual report 2014*. Oxford; 2014



procurer ce qui est nécessaire à son bon développement physique et psychique, favoriser l'activation de son potentiel individuel, son adaptation au monde, afin qu'il participe à son tour à l'évolution.

Aujourd'hui, les parents vont plutôt satisfaire de faux besoins voire des caprices, qui s'avèrent ensuite être des poisons pour les enfants. L'utilisation des écrans trop tôt et trop souvent n'en est qu'un exemple.

Les obligations

Leur nature

Elles sont issues des responsabilités que nous avons prises. Soit nous les assumons parce que nous avons réfléchi, mesuré ce qui allait nous être demandé (voir la vertu de prudence des philosophes), soit nous nous sommes lancés à la légère et il y a fort à parier que nous finissions par nous rebeller devant ces obligations, et même en souffrir.

S'agissant d'enfant et d'éducation, il paraît aujourd'hui essentiel de réfléchir avant de décider. Dire que pour faire un enfant il ne faut pas trop réfléchir est une aberration, une pensée obscure qui, à son tour, obscurcit l'avenir.

En pratique

Autrement dit, quelqu'un qui assume ses choix vit bien ses obligations car il en connaît le sens. C'est le résultat d'une décision prise librement. C'est une façon royale de gérer les obligations. Cela manifeste un sage usage de sa liberté et de sa responsabilité.

Nous aurons toujours des obligations. Il est donc important d'apprendre à les gérer.

La mauvaise gestion des obligations

L'accumulation des obligations non assumées conduit à des déséquilibres, à des dysfonctionnements plus ou moins graves : des problèmes d'ordre divers, familiaux financiers, affectifs, matériels, relationnels, et même problème d'intégration sociale avec une marginalisation plus ou moins effective.

Cette mauvaise gestion produit un mal-être avec soi et avec les autres.

La conséquence de cette décision hâtive amène à se sentir esclave et soumis à ces obligations. Faire les tâches à contrecœur, se plaindre chroniquement qu'élever un enfant est contraignant sont les résultats de choix pris à l'aveugle, sans discernement, par quelqu'un qui n'a pas pesé les différents éléments dans le choix de concevoir un enfant, pas réfléchi suffisamment en amont et donc se retrouve ensuite confronté à ces problèmes.

Cela n'implique pas que de temps à autre, on n'ait pas le droit d'exprimer une certaine saturation mais il aurait été plus mature de discuter avec soi-même et son conjoint, et ainsi pouvoir assumer ces obligations en toute liberté et acceptation.

Là encore, une bonne part des membres de la société sont régulièrement dans la plainte, ce qui révèle des choix non assumés, avec ce désir d'avoir tout sans effort à la façon d'enfants capricieux à qui tout est dû.

Les élans

Leur nature

C'est la partie la plus dynamique de l'individu. Celle qui pousse à aller de l'avant, à changer de repère. On dit de nos jours « sortir de sa zone de confort ».



En fait, c'est bien plus fort que ça : c'est un dépassement de soi, qu'on peut vivre avec enthousiasme, si on ne se laisse pas paralyser par ses peurs.

Depuis le début de l'histoire des espèces, et même sans doute depuis le début de l'univers, il y a eu bon nombre d'inventions successives souvent magnifiques, qui ont toutefois mobilisé toute l'énergie des formes de vie qui les ont mises en œuvre.

Les élans chez l'humain sont la manifestation de cette force de vie à l'origine de toute la phylogénèse.

Ils sont facilement identifiables chez le jeune enfant qui découvre le monde. Il veut le comprendre, interagir, s'y repérer, il expérimente tout avec chaleur et curiosité et se nourrit de l'élan suivant avec un enthousiasme remarquable. Les chercheurs l'ont d'ailleurs comparé à un ingénieur en recherche et développement de très haut niveau.

Pour notre malheur nous avons souvent été brisés dans nos élans d'enfant et en retour nous brisons nos enfants par nos peurs : « le monde est un combat, il faut se battre pour réussir ! » dit-on à l'enfant.

Alors que tout devrait servir ces élans conformément aux lois de l'évolution, le contexte actuel pousse le plus souvent au repli sur soi et au sans risque, ne laissant aucune place à l'enthousiasme et à la créativité.

En grandissant, beaucoup de nos contemporains s'avachissent dans un train-train mortel, laissant de côté tout cet aspect créatif de leur être. Quel gâchis...

Ces élans ont pour origine le cœur, et non l'intelligence car celle-ci se contente d'analyser à partir du passé et du présent, mais elle sert tout de même à incarner les rêves dans la matière, à les réaliser, pour ceux qui font preuve de courage et n'en restent pas au stade de doux rêveur.

En pratique

Savoir reconnaître ses élans.

Du fait de la multiplicité des manifestations de ces élans, le plus simple est d'en reconnaître le goût à l'intérieur de soi, de percevoir cette joie ressentie dans le cœur de façon très intime et délicate.

Tous les humains ont des élans, mais tous ne les écoutent pas. Le choix d'y accorder de l'importance et même de les cultiver est laissé à l'appréciation de chacun.

Ainsi, si l'on éprouve pour quelqu'un de l'admiration, c'est un élan. En quoi trouvez-vous cette personne remarquable ? Au lieu d'en rester au stade de l'admiration, pourquoi ne pas s'inspirer de cette qualité perçue chez l'autre, pour la développer en soi et apprendre à écouter son propre élan ?

Comme pour l'enfant, ces élans concernent le besoin de se repérer dans l'organisation du monde et peu à peu de le comprendre à un niveau encore plus élevé qu'on résume souvent dans « la quête du sens ».

Dans l'éducation de l'enfant, tout devrait encourager et servir ce mouvement intérieur spontané qui l'anime, afin qu'il soit capable en toute modestie mais avec enthousiasme, d'apporter sa pierre à l'édifice pour l'évolution de l'humanité.

La vie quotidienne est ainsi faite de besoins, d'obligations et d'élans. Plus nous cultivons les élans, plus les obligations sont légères car elles prennent un sens profond, et moins les besoins sont exigeants car en réalité nous avons besoin de peu.



Entre idéal et humilité

Tout ce que nous avons compris de la grossesse, de l'accouchement et du rôle du père, ne s'est pas construit à partir d'une connaissance innée que nous penserions nécessaire de délivrer à ceux qui ne sauraient pas...

C'est à partir de nos propres manquements, de nos incompréhensions et de nos erreurs dans notre expérience personnelle, mais aussi professionnelle que nous avons appris.

Ecouter au fond de nous-mêmes ce qui a manqué dans notre propre vécu. Ecouter les couples, les femmes, les hommes et apercevoir aussi leurs manques, leurs souffrances suggérées, dites ou affirmées parfois comme de justes revendications.

Regarder aussi les bébés, les enfants qui manifestent selon leurs propres canaux, les failles dans l'accueil de ce qu'ils sont vraiment.

Alors nous avons voulu comprendre ce qui nous avait manqué et qui manquait de façon beaucoup plus large à tant de personnes et nous nous sommes mis au travail.

Il y avait cet objectif en proposant cette préparation, de mieux comprendre l'enfant et de renforcer l'amour dans le couple. Peut-être y a-t-il dans cette façon de se préparer un peu d'idéal, mais depuis plus de 25 ans, grâce aux nombreux témoignages et à ce que nous avons vu de nos propres yeux, nous pensons que ce but est atteint et désormais à la portée de tous ceux qui s'y investiront.

Par expérience, nous témoignons que la grossesse et la rencontre sont remplies de surprises, d'imprévus. Ce n'est pas une longue ligne droite. Il faut se réadapter à chaque fois.

Dans un monde où la perfection n'existe pas. Ce qui importe, c'est de rentrer dans l'aventure humaine, faire un pas en avant, réussir une partie, sans réussir tout à fait l'autre. Ce qui n'a pas abouti est fait pour dynamiser la suite.

En fait, c'est l'aventure de la vie...