

## Impact des multiples sur le couple

Que ce soit des multiples ou des enfants uniques, fonder une famille est une étape importante pour le couple à condition de ne pas s'oublier l'un l'autre. En effet, la jeune mère reste une femme et une amante et le jeune père reste un homme et un amant. Le fait de devenir parents ne vous détermine pas en entier, certes cela ajoute une corde à votre arc mais celui-ci reste varié.

Préserver sa vie de couple est primordiale et vous ne devez pas hésiter à faire appel à votre entourage pour vous laisser du temps libre à deux et surtout ne pas culpabiliser. Au contraire prendre de la distance est bénéfique pour tous et vous n'en serez plus qu'heureux de vous retrouver autant pour vos enfants, de vous raconter ce qu'ils ont fait, que vous de leur faire partager vos activités. Se retrouver à deux, faire une pause, souffler est un besoin humain, et vous serez plus détendu et prêt à reprendre vos rôles parentaux et vos enfants n'en seront plus que ravis de voir leurs parents en forme .

Pour protéger l'équilibre de votre couple, misez sur la communication. Si vous avez des doutes, des inquiétudes, des désirs particuliers, parlez-en à votre compagnon, tout en restant aussi à son écoute. Et n'hésitez pas à vous accorder des petits moments en amoureux, rien qu'à deux !

En tant que père et mère, inutile de vous dire que prendre du temps pour soi relève du même besoin, aller chez le coiffeur, retrouver ses amis, couper du quotidien et s'accorder quelques minutes de plaisir personnel, s'obliger à sortir du train-train quotidien et ne penser plus qu'à soi.

L'arrivée de deux ou trois bébés dans un foyer bouleverse la vie du couple qui brutalement va tout centrer sur ces "nouveaux venus". Dans le meilleur des cas, les parents mettront quatre mois pour retrouver la forme, cela peut être beaucoup plus long et c'est souvent le cas. Le sommeil et l'alimentation des bébés y sont pour beaucoup. D'où l'importance d'être aidé. Se retrouver à deux, en amoureux, pour une simple ballade, une petite sortie et discuter entre adultes devient compliqué mais s'avère essentiel pour le couple. Il s'agit donc de penser à la grand-mère, la cousine, l'amie ou toute personne de l'entourage à qui les enfants pourront être confiés pour quelques heures et savoir accepter toute aide proposée.

S. Chaslerie (Stagiaire psychologue)