



**GARDIENS**  
DE LA NAISSANCE

# MON COUPLE EST-IL PRÊT POUR L'ARRIVÉE D'UN BÉBÉ ?

Un quizz qui peut te changer la vie !

# Introduction

Pour chaque question, choisis la réponse qui te correspond le mieux. Ce test n'est pas là pour juger, juste pour amorcer une réflexion essentielle.

Le but de ce quiz n'est pas de chercher la perfection, car personne n'est jamais vraiment prêt au grand chamboulement qu'est la parentalité. Et tant mieux, cela fait partie de la beauté de la vie !

Par contre, il est tout à fait possible de se préparer ensemble pour entamer ce chemin avec plus de sérénité. Chaque question du quiz a un but précis. Dans ce document, tu trouveras plus de détails sur ce qui se cache derrière chaque question, ainsi que des idées pour les travailler en couple.

Ici, **il n'y a pas de résultat à proprement parler** : vous n'avez ni réussi ni échoué ce test. Il est simplement le début de votre cheminement. Il pose les bases. Chaque question mérite d'être revue ensemble.





## Quand vous pensez à l'arrivée d'un bébé, vous vous sentez :

- A. Très enthousiastes, même si un peu nerveux·ses
- B. Un peu stressé·e mais curieux·se de ce que ça va changer
- C. Plutôt inquiet·ète, voire pas tout à fait aligné·e dans le couple

### Pourquoi c'est important

C'est tout à fait normal d'avoir des appréhensions, des peurs sur un sujet si important. Par contre, si vous ne les reconnaissez pas, elles risquent de prendre trop de place à des moments cruciaux. Je pense notamment à ce papa complètement tétanisé lors de la naissance de son bébé, car il avait refoulé la peur de cet événement.

### AVANCER

La peur est une émotion qui porte un message. La reconnaître, c'est déjà un premier pas pour l'appivoiser. Posez-vous ensemble : faites la liste de vos peurs et appréhensions. Pour chacune, demandez-vous d'où elle vient : de votre enfance ? De récits qui vous ont été partagés ? Quel est leur message ? Cet exercice simple vous permettra déjà de diminuer fortement leur impact par la suite.



### Dans la prépa audio Gardiens de la Naissance :

On parle de comment identifier et appivoiser ses peurs, de l'impact de notre vécu, de notre enfance sur notre façon de devenir parents, et de comment faire le tri entre ce que nous voulons transmettre ou pas à nos enfants.

# 2

## Dans votre couple, la communication est :

- A. Fluide : on se parle franchement, même quand c'est inconfortable
- B. Parfois tendue, mais on fait des efforts pour s'écouter
- C. Difficile : on évite souvent les sujets sensibles

### Pourquoi c'est important

La communication est la base, surtout quand nous sommes fatigués. Sans communication, on ne peut plus se comprendre ni dénouer des tensions.

#### AVANCER

Formez-vous aux principes de la Communication Non Violente (CNV) pour communiquer plus facilement, surtout en moments de conflit ou de tension. Pour faire simple, il s'agit de ne plus accuser l'autre, mais de parler de soi, de ce que l'on ressent. Comment les actions ou les paroles de l'autre nous ont fait sentir. Et surtout, écouter, laisser l'autre finir avant de répondre, en parlant toujours de soi-même. Cela peut sembler simple, mais ça change vraiment tout dans le vécu !



### Dans la prépa audio Gardiens de la Naissance :

On parle de communication dans le couple et on donne des actions concrètes pour mieux échanger sur des sujets souvent source de tensions (finances, éducation, sexualité, répartition des tâches, charge mentale...).

## Quand il s'agit de répartir les tâches quotidiennes :

- A. On fonctionne déjà en équipe
- B. On a nos rôles mais parfois des tensions surgissent
- C. Je fais la majorité ou j'ai l'impression de porter plus

### Pourquoi c'est important

Contrairement aux idées reçues, l'important n'est pas d'être à 50 % sur tout. Certains couples fonctionnent très bien en faisant différemment. L'important est de trouver votre équilibre à vous, et surtout de savoir communiquer quand l'équilibre se perd (on revient au point précédent). Un enfant de moins de 3 ans, c'est environ 6 heures de travail par jour + 2 heures de charge mentale pure. Puisque vos journées ne vont pas s'allonger, si des tensions existent déjà, elles risquent d'exploser.

Il est aussi essentiel de savoir identifier et reconnaître la charge mentale : tout ce qui consiste à anticiper, organiser, réfléchir à ce qui doit être fait et comment. Cette charge invisible est souvent portée par les mères sans qu'elles s'en rendent compte, créant une tension difficile à résoudre, car si on n'en a pas conscience, on n'arrivera pas à l'exprimer.

### AVANCER

Listez les différents domaines (santé, habits, garde, CAF...) et identifiez qui s'en occupe. Et surtout, qui gère la charge mentale liée à chaque domaine. Par exemple, celui qui est en charge des rendez-vous médicaux n'est pas forcément celui qui ira à chaque rendez-vous, mais celui qui s'assure que le prochain rendez-vous est prévu, qui regarde s'il faut demander une ordonnance ou passer à la pharmacie...

Un autre exemple : celui qui s'occupe des habits, c'est celui qui anticipe quand les vêtements deviennent trop petits, même s'il n'achète pas tout, et qui fait le tri dans les placards, revend ou donne.

### Dans la prépa audio Gardiens de la Naissance :

Nous allons plus loin sur la charge mentale, son impact, et comment équilibrer cela pour trouver aussi des moments de connexion dans le couple.



# 4

## Est-ce que vous avez déjà parlé d'accouchement, allaitement, sommeil, sexualité, congé parental

- A. Oui, on a déjà abordé presque tous ces sujets
- B. On a survolé certains, mais rien de vraiment approfondi
- C. Non, pas encore ou très peu

### Pourquoi c'est important

Sur l'accouchement et l'allaitement, beaucoup de co-parents laissent la future maman gérer car "c'est son corps". Or, ils ont un rôle fondamental, leur préparation peut être déterminante. Ils sont les défenseurs du projet de naissance (peut-on défendre quelque chose qu'on connaît mal ?), ce qui impacte directement le vécu de l'enfantement. Leur posture peut sauver ou mettre fin à un projet d'allaitement (le soutien de l'entourage est l'un des principaux facteurs d'échec).

Concernant le sommeil et la sexualité, ce sont souvent des sujets où des tensions importantes apparaissent. Mieux vaut les anticiper.

Et pour le congé paternité et parental : toutes les études démontrent que plus un père est présent les premiers mois, plus il se connecte à son bébé et plus l'équilibre familial est durable.

### AVANCER

Sur la page d'accueil de Gardiens de la Naissance, téléchargez la mini-prépa gratuite écrite. Vous y trouverez une liste de questions précises à vous poser sur chaque sujet.



### Dans la prépa audio Gardiens de la Naissance :

On aborde en détail chaque point. Plusieurs épisodes sont consacrés à l'accouchement pour comprendre la physiologie, construire et défendre un projet de naissance, et même un épisode à écouter le jour J pour lâcher ses peurs et se mettre en confiance !



# 5

## En cas de désaccord fort, vous avez plutôt tendance à :

- A. Vous écouter et trouver un compromis, même si ça prend du temps
- B. Laisser couler ou éviter le conflit
- C. Monter vite en pression ou rester bloqué·e

### Pourquoi c'est important

C'est complètement lié aux points 1 et 2 ! Comme pour les appréhensions, tout conflit mis sous le tapis risque d'exploser en plein post-partum, alors que vous aurez déjà beaucoup à gérer. La communication est donc essentielle.

#### AVANCER

Explorez les techniques de CNV pour aborder les conflits ou tensions avant la naissance. Ce sera sûrement inconfortable, mais vraiment clé pour entrer dans cette aventure sur de bonnes bases.



### Dans la prépa audio Gardiens de la Naissance :

On parle souvent de peurs, tensions et communication dans le couple, et on donne des actions concrètes pour avancer.

## Comment vivez-vous les changements dans votre sexualité ou votre intimité ?

- A. On en parle librement, on s'adapte
- B. C'est un sujet un peu sensible, on avance à petits pas
- C. On l'évite ou on ressent de la distance

### Pourquoi c'est important

En post-partum, il y a souvent des baisses de libido, que ce soit chez la maman ou le papa, liées aux hormones, à la fatigue ou au lien d'attachement qui se met en place. C'est tout à fait normal. Il peut aussi y avoir des douleurs et des appréhensions. Mais comme on en parle très peu, on se met souvent la pression une fois le feu vert donné par la maternité. Or, reprendre une intimité et une sexualité sur de bonnes bases après la naissance de bébé est essentiel pour se retrouver vraiment en couple.

La naissance de votre bébé, c'était aussi la naissance d'un père, d'une mère, d'une famille. Vous êtes transformés, c'est normal. Ce n'est pas simplement une "reprise de la sexualité", c'est une nouvelle rencontre, une nouvelle intimité à construire. Prenez le temps nécessaire pour poser de bonnes fondations.

### AVANCER

Ce sujet est tellement tabou qu'il y a très peu de ressources à ce sujet. La seule recommandation que je peux vous faire est d'écouter l'épisode dédié dans Gardiens de la Naissance. Prochainement, un audio spécial futur papa : "Aider sa partenaire à réapprovisionner son corps en douceur", et un autre spécial futures mamans : "Se reconnecter à sa sexualité après un bébé"



## Concernant votre entourage (famille, amis proches) :

- A. On peut compter sur un réseau bienveillant et disponible pour nous épauler
- B. On a quelques personnes sur qui compter, mais pas forcément disponibles quand on en aura besoin
- C. On se sent plutôt seuls ou notre entourage est absent/critique sur nos choix

### **Pourquoi c'est important**

Avant, il y avait tout un village de soutien autour des jeunes mères, souvent d'autres femmes de la famille. Aujourd'hui, c'est rarement le cas. Et on attend des pères, sans leur dire clairement ni leur donner des clés, qu'ils remplacent tout ce village.

### AVANCER

Identifiez clairement qui pourra vous soutenir les premières semaines (pas pour tenir le bébé, mais pour cuisiner, faire le ménage, les courses...). Si ce n'est pas suffisant, trouvez des solutions pour compenser : livraison de courses ou repas, ménage à domicile, doula postnatale... et évaluez le budget nécessaire (certaines prestations donnent droit à des aides de la CAF ou à un crédit d'impôt).



### **Dans la prépa audio Gardiens de la Naissance :**

Un épisode est entièrement consacré à préparer son village de soutien, avoir certaines conversations avec votre entourage, et être à l'aise pour demander de l'aide... Un autre vous aidera à construire votre kit de survie !



## Vous imaginez les premiers mois avec bébé comme :

- A. Un grand bouleversement, mais on est prêts à y plonger ensemble
- B. Un défi flou, un peu effrayant mais excitant
- C. Une source de tension potentielle ou de solitude

### Pourquoi c'est important

Cela rejoint le premier point : il est normal d'avoir des appréhensions, mais il faut les adresser en amont. Cela va plus loin car il existe énormément d'idées reçues et d'injonctions pour les futurs parents concernant les premiers mois du bébé. Entre le bébé qui fait ses nuits dès la maternité, le "ne pas trop porter pour ne pas créer de mauvaises habitudes", le laisser pleurer ou pas... on est souvent tiraillés entre notre intuition et toutes ces soi-disant vérités absolues (spoiler : souvent fausses).

Pendant ces premiers mois, beaucoup de tensions peuvent surgir, souvent liées à des mémoires de votre propre enfance, et cela peut être source de conflit.

### AVANCER

Faites le point sur la manière dont vous avez été accompagnés bébé (sommeil, pleurs, allaitement...) et éduqués. Puis, discutez ensemble de ce que vous souhaitez reproduire (ou pas) pour votre bébé. Informez-vous, car les connaissances ont beaucoup évolué depuis la génération de nos parents. Quelques comptes Instagram qualitatifs à suivre si vous êtes sur ce réseau :

- Allaitement : Maywenn Berrezay
- Nutrition bébé (coliques, reflux...) : Clémence Tralbaut
- Sommeil : Audrey Ndjav



### Dans la prépa audio Gardiens de la Naissance :

On aborde chacun de ces sujets en détail, on déconstruit les idées reçues et on donne des pistes concrètes pour les vivre avec sérénité.

## Côté budget et organisation financière avec l'arrivée du bébé :

- A. On a anticipé les coûts, organisé le budget, et on se sent sereins financièrement
- B. On a une idée des dépenses mais on n'a pas tout calculé dans le détail
- C. On n'a pas encore vraiment abordé le sujet ou ça nous stresse

### Pourquoi ce sujet est important

Cette question dépasse largement le simple coût d'un bébé. L'arrivée d'un enfant creuse souvent les inégalités homme-femme, notamment sur le plan financier. D'une part, parce que les femmes font souvent une pause plus longue dans leur carrière ou activité professionnelle, d'autre part parce qu'elles auront moins d'opportunités par la suite. Beaucoup de mamans me disent : "Comment ça se fait que depuis la naissance de notre bébé, je suis toujours dans le rouge alors que mon mari épargne plus qu'avant ?"

Des idées pour travailler dessus :

### AVANCER

Si vous partagez les dépenses à 50/50 ou aviez un compte commun alimenté à parts égales avant bébé, c'est le moment de revoir cette organisation. Elle ne sera plus juste après l'arrivée de votre enfant. C'est normal de vouloir garder un budget personnel, mais dans ce cas, définissez une répartition plus équitable du budget commun, en lien direct avec les revenus de chacun. Vous pouvez bien sûr faire autrement si cela vous convient, mais c'est la seule façon d'entrer dans la vie de famille de manière juste et équilibrée sur le plan financier. Cela aura aussi un impact énorme en cas de séparation.



### Dans la prépa audio Gardiens de la Naissance :

On approfondit ce sujet, et prochainement, une intervention d'une juriste expliquera l'impact financier des différents choix (testament, PACS, mariage...). C'est d'ailleurs grâce à cette discussion avec un notaire que j'ai fini par accepter de me marier, alors que je ne le voulais pas !



# Conclusion

Toutes ces questions peuvent faire peur, on peut se dire que le travail est immense, qu'on ne sera jamais prêts.

C'est vrai, vous ne serez jamais prêts, et tant mieux ! L'arrivée d'un bébé est un événement bouleversant qui nous change profondément. On découvre l'amour inconditionnel, et ça, on ne peut pas l'anticiper.

Mais s'engager dès maintenant dans ce questionnement en couple, oser avoir les discussions difficiles, ne rien laisser de côté, c'est vraiment un beau cadeau que vous vous faites.

**Allez-y sans trop vous mettre la pression et soyez fiers de vous !**



**GARDIENS**  
DE LA NAISSANCE

# Qui suis-je ?

Je suis Susana, entrepreneuse et maman de deux enfants.

Je suis convaincue que la présence et l'implication de mon partenaire ont tout changé : mes enfantements, mes post-partum, même la réussite de mon allaitement.

Des gestes simples mais essentiels : questionner le protocole, défendre notre projet de naissance, être présent physiquement et émotionnellement, chercher des solutions quand j'étais à bout...

**Les pères peuvent être déterminants. Et pourtant, ils sont souvent laissés seuls.**

C'est pour cela que j'ai créé Gardiens de la Naissance : pour que les pères puissent se préparer, comprendre leur place, et agir concrètement.



## Pour aller plus loin

### Future mère

Il y a énormément de ressources destinées spécifiquement aux futures mères. Sur le site [Naissance.life](https://naissance.life) j'y ai listé les 4 essentiels (avec des codes de réduction !).

### Futur père

Tu viens d'aborder des questions essentielles, c'est déjà un pas énorme. Mais peut-être que tu sens qu'il y a encore beaucoup à découvrir, à comprendre, à traverser pour être vraiment prêt. C'est exactement pour ça que j'ai créé la préparation audio. Une série d'épisodes courts, à écouter à ton rythme, pour t'accompagner tout au long de la grossesse et après la naissance.

On y parle de tout ce que personne n'explique vraiment aux futurs pères : les peurs, les émotions, les changements dans le couple, la sexualité, le sommeil, le post-partum, le lien avec ton bébé, les réflexions autour du travail, du congé, du rôle que tu veux jouer. Chaque épisode t'invite à réfléchir, à te positionner, à poser des actes concrets. C'est une préparation que tu peux faire seul ou à deux, et qui te donne vraiment ta place, sans injonctions ni clichés.

👉 [www.gardiensdelanaissance.com](https://www.gardiensdelanaissance.com)