

Les conversations *que personne* n'ose avoir.

*Questions essentielles à se poser en couple
avant et pendant la venue de bébé.*

Pourquoi ce guide ?

Personne ne nous apprend à avoir ces conversations-là.

On prépare la chambre de bébé, on choisit le prénom, on achète le porte-bébé... mais est-ce qu'on s'est vraiment assis ensemble pour parler de ce qui va changer ? De ce qu'on attend l'un de l'autre ? De ce qu'on a peur de ne jamais dire ?

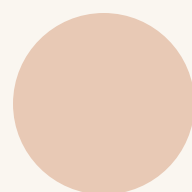
Ce guide, c'est une invitation à aller là. Dans les endroits inconfortables. Dans les vraies questions. Pas pour avoir des réponses parfaites -- mais pour apprendre à se parler vraiment, avant que la vie vous force à le faire dans l'urgence.

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses ici. Il y a juste vous deux, et ce que vous choisirez de construire ensemble.

Prenez le temps qu'il vous faut. Certaines questions méritent une soirée entière. D'autres, juste un moment de silence et d'honnêteté.

Avec beaucoup d'amour,

Claudia x



01

Avant de décider

Pour ceux qui pensent à avoir un bébé

Pourquoi un bebe ?

- Pourquoi est-ce qu'on veut un enfant ? Est-ce qu'on en a vraiment parle, tous les deux, honnetement ?

- Est-ce qu'il y a une pression exterieure -- famille, societe, age -- qui influence notre decision ?

- Est-ce qu'on veut un enfant pour reparer quelque chose dans notre couple ou dans notre vie ?

- Est-ce qu'on est pret a ne pas etre pret ? Parce que personne ne l'est vraiment.

- Si on ne pouvait pas avoir d'enfant -- qu'est-ce que ca ferait a notre relation ?

Notre couple, honnettement

- Est-ce qu'on se sent en equipe, vraiment ? Pas juste sur le papier.

- Quelles sont les tensions recurrentes dans notre couple que bebe va amplifier -- pas resoudre ?

- Est-ce qu'on sait se parler quand c'est difficile ? Est-ce qu'on sait reparer apres un conflit ?

- Est-ce qu'il y a des choses non dites entre nous en ce moment ? Des rancunes, des deceptions ?

- Qu'est-ce qui nous manque dans notre relation ? Et croit-on qu'un bebe va remplir ce vide ?

Nos blessures et notre histoire

- Quel modele de parents on a reçu ? Qu'est-ce qu'on veut reproduire, et qu'est-ce qu'on veut briser ?

- Quelles sont les blessures d'enfance qu'on n'a pas encore traversées ?

- Est-ce qu'on a parlé de nos relations avec nos propres parents -- vraiment, pas juste en surface ?

- Y a-t-il des schémas familiaux -- violence, addiction, abandon, contrôle -- dont on doit parler ?

- Est-ce qu'on travaille sur soi ? Pas pour être parfait -- mais pour ne pas tout projeter sur notre enfant.

02

Pendant la grossesse

Quand bébé est déjà là et que tout change

Ce qu'on vit chacun de notre cote

- Comment est-ce que tu vis cette grossesse, toi ? Pas ce que tu crois que je veux entendre -- vraiment.

- Quelles sont tes peurs les plus profondes en ce moment ? Celles que tu n'as peut-etre pas encore dites.

- Est-ce que tu te sens soutenu(e) par moi dans cette periode ? De quoi tu aurais besoin concretement ?

- Qu'est-ce qui te pese le plus en ce moment -- et est-ce que tu me l'as dit ?

- Comment tu imagines l'accouchement ? Qu'est-ce que tu en attends, qu'est-ce que tu en redoutes ?

Nous deux pendant la grossesse

- Est-ce que tu sens que notre connexion change depuis que je suis enceinte ? Dans quel sens ?

- Est-ce que l'intimité -- physique et émotionnelle -- est là où on en a besoin ?

- Comment on fait pour ne pas s'oublier l'un l'autre dans tout ça ?

- Est-ce qu'on parle assez de nos peurs ? Pas juste de la logistique -- de nous ?

- Qu'est-ce que cette grossesse révèle dans notre couple ?

La vision qu'on a de la famille

- Comment on imagine notre vie à trois ? Concrètement, dans le quotidien -- pas le conte de fées.

- Comment on veut élever cet enfant ? Quelles valeurs on veut lui transmettre en premier ?

- Est-ce qu'on a les mêmes idées sur l'éducation ? Ou est-ce qu'on n'en a jamais vraiment parlé ?

- Comment on gère nos différences d'opinion sur la parentalité -- parce qu'il y en aura.

- Quelle place on veut garder pour nous, notre couple, dans cette nouvelle vie ?

03

La charge mentale

Ce dont on ne parle jamais assez

L'organisation du quotidien

- Comment on va se repartir les tâches avec bébé -- les nuits, les soins, les rendez-vous médicaux ?

- Qui va porter la charge mentale ? Et est-ce qu'on sait ce que ça veut dire vraiment ?

- Est-ce qu'on a parlé du congé maternité, du congé paternité ? Des sacrifices professionnels ?

- Qu'est-ce qui se passe quand l'un de nous est à bout ? Qui appelle à l'aide et comment ?

- Comment on évite le schéma -- elle qui gère tout, lui qui ne voit pas ?

L'argent -- le sujet qu'on evite

- Comment on gere nos finances en ce moment ? Et comment ca va changer avec bebe ?

- Est-ce qu'on a parle de qui gagne quoi, qui depense quoi ?

- Est-ce qu'il y a des peurs liees a l'argent qu'on n'a pas encore nommees ?

- Si l'un de nous devait arreter de travailler -- est-ce qu'on a vraiment discute de ce que ca implique ?

- Comment on prend les decisions financieres importantes ? En equipe ou pas vraiment ?

04

L'apres

Ce que personne ne dit sur la vie apres bebe

Le post-partum -- pour lui et elle

- Est-ce qu'on a parlé du post-partum ? Pas juste le baby blues -- mais vraiment ce que ça fait ?

- Comment je peux te soutenir dans cette période -- toi, concrètement, avec tes besoins à toi ?

- Qu'est-ce qui se passe si ça va vraiment pas pour l'un de nous ?

- Comment on prend soin de notre couple dans une période où on est épuisé et transformé ?

- Qu'est-ce qu'on est prêt à lâcher dans notre vie pour faire de la place ?

Nos engagements l'un envers l'autre

- Qu'est-ce qu'on se promet, en tant que couple, pendant et après cette transition ?

- Comment on fait pour continuer à se choisir, même quand c'est difficile ?

- Qu'est-ce qu'on veut que notre enfant voit dans notre relation -- comme modèle d'amour ?

- Si dans 5 ans on regarde en arrière -- qu'est-ce qu'on veut avoir fait différemment ?

- Comment on reste deux individus avec nos propres besoins, tout en étant une famille ?

ET SI ON ALLAIT PLUS LOIN ?

Bebe & Nous

L'accompagnement couple conscient

Ces questions ont ouvert quelque chose en vous ?
C'est exactement pour ça que j'ai créé Bebe & Nous.

Un programme audio pour entrer dans la parentalité
en équipe -- pas en adversaires.

18 audios + bonus vidéos. À votre rythme.

CE QUI EST INCLUS

- 18 audios guides pour le couple
- Bonus vidéos exclusifs
- Accès immédiat et à vie
- À votre rythme, ou vous voulez

~~200 EUR~~
77 EUR

ou 2 x 44 EUR sans frais

Je découvre Bebe & Nous

<https://www.claudia-anatella.fr/bebe-et-nous>

Et maintenant ?

Ces questions ne sont pas là pour vous faire peur.

Elles sont là pour vous rapprocher.

Si certaines conversations ont été difficiles -- c'est normal.

Si certaines questions ont ouvert quelque chose de beau -- tant mieux.

Si vous vous rendez compte que vous avez besoin
d'être accompagnés -- c'est exactement pour ça que j'existe.

Retrouvez-moi sur Instagram et sur le podcast

Soulful Mama pour aller plus loin.

Avec tout mon amour,

Claudia x

claudia-anatella.fr