

# LE BABY-CLASH



## *Généralités*

- 20 à 25% des couples se séparent dans les premiers mois après la naissance du bébé, et ce chiffre est en augmentation constante (2015)
- La fusion de l'enfant avec sa mère est normale pendant les 3-4 premiers mois, au même titre que la baisse des rapports sexuels

## *Conseils (pour l'éviter)*

- Savoir faire preuve de lucidité, et ne pas tomber dans le piège de l'idéalisation. Nouveau-né = turbulences ! Donc anticiper dès la grossesse les remaniements à venir (changements d'emploi du temps, fatigue importante, irritabilité, entraide nécessaire, partage des tâches)
- Paradoxe : plus on accepte ses émotions négatives, son ambivalence, ou même ses regrets de s'être embarqué dans l'aventure, et plus le risque de séparation s'éloigne
- Miser sur la solidarité conjugale, soyez attentifs l'un à l'autre, verbalisez les difficultés que vous rencontrez (interrogations, peurs, fatigue, impatience...)
- La parentalité se met en place petit à petit : soyez souple avec votre partenaire et valorisez-le pour l'aider à trouver sa place dans la famille
- Eviter l'isolement : ne pas hésiter à demander de l'aide à la famille et aux amis

