

Se préparer à devenir un Parent entraîneur

Le désir de mettre au monde des enfants est présent chez la majorité des adultes. C'est un accomplissement personnel et social majeur qui apporte généralement un bonheur profond. Cependant, cette responsabilité exigeante demande une grande disponibilité en énergie et en temps durant une période d'environ 20 ans. Il est important que les futurs parents sachent qu'il est difficile d'élever des enfants même dans d'excellentes conditions. Il est normal d'éprouver des difficultés, mais il faut avoir atteint la maturité de les résoudre en utilisant un bon jugement.

Voici donc les principaux éléments nécessaires pour bien se préparer.

1. Le goût d'assumer cette responsabilité

Pour être à l'aise dans ce nouveau rôle, il faut ressentir la joie prochaine de la présence constante d'une jeune personne dans sa vie.

L'amour des enfants, le plaisir de jouer avec eux et d'en prendre soin est les plus précieux indicateurs. Si spontanément vous leur parlez avec joie et les gardez pour rendre service à leurs parents, vous manifestez une motivation réelle.

2. L'état de santé physique est un déterminant important. La capacité de composer avec le stress causé par le sommeil entrecoupé durant la nuit, l'absence de congé ou les demandes répétées des enfants demande beaucoup d'énergie. Connaître sa force véritable et sa résistance à la fatigue constituent des atouts.

Si l'on est porteur d'une maladie génétique, il est préférable de bien évaluer dans quelle mesure il est hasardeux de la transmettre. L'autre futur parent devrait aussi passer des tests.

3. L'équilibre personnel et le niveau de maturité constituent des facteurs importants pour être heureux avec ses enfants. L'une des clés pour mesurer l'équilibre personnel est l'autonomie affective c'est-à-dire la capacité de prendre ses responsabilités et de trouver ses propres raisons de vivre. La maîtrise de soi et la capacité de rester calme malgré des provocations ou des manipulations demeurent la base. Donc les problèmes de dépendance aux drogues ou au jeu souvent liés à l'adolescence doivent être réglés; des programmes d'aide sont disponibles. En y participant, des personnes peuvent évoluer vers une modération ou une

sobriété tout en acquérant une plus grande force de caractère. Il arrive que durant l'adolescence, des jeunes contreviennent à la loi ; adultes et parents, il est nécessaire qu'ils soient devenus de citoyens responsables.

L'autre critère de maturité est la capacité de communication intime à partir de soi, Bien comprendre sa propre histoire familiale, favorise la création de meilleurs liens avec l'enfant. Si l'on a le sentiment d'avoir été choyé, ces liens se créeront facilement. Si au contraire, l'on s'est senti négligé, abandonné ou maltraité, une psychothérapie et un soutien sont souvent nécessaires.

4. La solidité du lien conjugal. Pour le couple, la grossesse et la venue des enfants provoquent la nécessité de s'adapter à des événements nouveaux et parfois imprévus. Si les conjoints ont bien traversé les étapes de la lune de miel et de la lutte de pouvoir et sont stabilisés, l'engagement de prendre soin d'un enfant se fait en équipe concertée et dans le respect de chacun. Dans l'action, les différences dans l'éducation et la méthode choisie par chacun des nouveaux parents créent souvent des frictions. Des efforts soutenus pour s'entendre sur certains aspects demandent de la bonne volonté. Quand la fatigue gagne du terrain, l'aide de l'entourage est essentielle surtout durant les premières semaines. C'est pourquoi la disponibilité de la famille élargie constitue un facteur nécessaire

5. La sécurité économique. De nos jours, les deux parents travaillent et lorsque le nouveau-né apparaît l'un des parents bénéficie d'un congé payé. Compte tenu du coût de la vie, le couple doit faire l'inventaire de ses ressources matérielles. Bien connaître ses revenus et les possibilités d'augmentation permet de savoir s'ils peuvent assumer la vie économique de leurs enfants. L'agrandissement du logement et souvent l'acquisition d'une maison deviennent nécessaires. Aussi lorsque les deux parents retournent sur le marché du travail, le coût du gardiennage peut varier selon que les services sont subventionnés ou non. Certains cours ou sport occasionnent des dépenses supplémentaires. Si des périodes de chômage surviennent, le niveau de vie de la famille est affecté. Plusieurs jeunes parents retournent sur les bancs de l'école pour se qualifier pour un meilleur emploi.

Approfondir la réflexion

Si toutes ces conditions sont réunies, vous pouvez approfondir votre réflexion en vous demandant si les raisons qui vous poussent à avoir des enfants sont saines ou risquées. Par la contraception, il est possible de planifier les naissances.

Les raisons saines : en bon équilibre personnel vivant une relation de couple solide et agréable, vous anticipez la joie de donner beaucoup d'amour à un enfant tout en étant prêt à l'amener à maturité.

Les raisons risquées : Un couple en pleine lune de miel, n'ayant pas terminé son adaptation peut être surchargé avec la venue d'un enfant et finir par éclater faute de trouver un mode de vie qui convient à tous. Un couple plus ou moins uni, qui décide d'avoir un enfant dans le but de renouer ses liens risque de les voir éclater et de mettre l'enfant dans une cellule familiale fragile. Il faudra à ce couple une évolution rapide pour arriver à donner à l'enfant l'amour dont il a besoin.

Accepter l'enfant surprise : Même à notre époque, la contraception n'est pas toujours efficace et des grossesses imprévues surviennent fréquemment. Plusieurs émotions envahissent alors les parents : surprise, anxiété, joie. Décontenancés d'abord, ils accueillent graduellement cette nouvelle vie en marche et renoncent à l'avortement pour différentes raisons. Un cheminement se fait. Petit à petit, l'un ou l'autre, puis les deux futurs parents commencent à préparer la venue de ce petit être. Tout en reconnaissant des sentiments ambivalents, avec confiance, ces parents font de la place à l'enfant dans leur vie. Si cette situation est au-dessus de leurs forces, ils demandent de l'aide des proches.

La grossesse et l'accouchement

C'est la femme qui porte l'enfant, mais de plus en plus de pères s'intéressent à la croissance de leur bébé. Assister au visionnement de l'échographie apporte de grandes joies et déjà la communication s'établit avec le bébé. Le sexe du fœtus est connu et le prénom choisi ce qui le personnalise. Des cours prénatals sont à leur disposition. Si les deux travaillent à temps plein, il est parfois difficile d'y participer. Ces cours sont cependant utiles pour préparer l'accouchement dans une plus grande détente. Des sages-femmes accompagnent maintenant les couples à cet

événement. Bien que donner la vie soit un geste naturel, il peut survenir des complications; de bons soins médicaux et des tests appropriés favorisent la santé du bébé et de la mère. Éliminer l'usage du tabac et de l'alcool, exige parfois de participer à des programmes spécifiques.

En ce qui concerne l'accouchement, il est préférable de s'en tenir aux avis des sages-femmes et des médecins pour s'assurer que l'enfant et la mère reçoivent les meilleurs soins disponibles. Se préparer à l'allaitement maternel est la meilleure façon d'offrir à l'enfant une immunité dès les premiers jours. Des cours et des conseils sont dispensés par des femmes expérimentées.

Des cours de premiers soins et de respiration cardiorespiratoire sont essentiels.

S'équiper en meubles et vêtements.

À partir du cinquième mois, il est nécessaire de commencer à chercher un berceau, un lit et un meuble pour ranger la literie et les vêtements. Il est possible d'en recevoir de seconde main. Les nouveaux nés grandissant rapidement, plusieurs grandeurs de pyjamas et de sous-vêtements sont nécessaires. Font partie du trousseau de base, de petites couvertures pour emmailloter le bébé dès les premiers jours et lui apporter du calme durant le premier mois. Un siège d'auto adapté aux nouveaux-nés est obligatoire dès les premiers jours. Une petite chaise en L est fort utile pour garder l'enfant dans la même pièce lorsque les parents vaquent à des occupations. Et préparer une valise pour la mère comprenant une chemise de nuit et des vêtements chauds, dont une enveloppe avec capuchon qui sert de manteau, selon la saison. Les nourrissons portent des tuques pour les garder bien au chaud.

Établir une organisation bien structurée

La conciliation famille-travail constitue un enjeu majeur même si elle est atténuée par la possibilité de bénéficier de congés parentaux. Mais prévoir les périodes de disponibilités envers l'enfant quotidiennement tout en maintenant un emploi constitue souvent un défi de taille pour la majorité des parents. C'est pourquoi établir ses priorités en fonction d'un équilibre familial et s'en tenir aux décisions prises, devient une nécessité.

Avant l'arrivée du bébé, il est parfois difficile de visualiser les routines à adopter pour donner un sentiment de sécurité à l'enfant. Durant les congés parentaux, il est possible de s'y préparer en

connaissant les véritables responsabilités des parents. En prenant connaissance graduellement de ces responsabilités et des besoins des enfants, il devient possible d'établir une routine prévisible dans le temps pour chaque étape de vie.

Un milieu culturel stimulant

De plus si l'on expose très jeunes des enfants à des activités culturelles comme des danses, des fêtes, des balades dans la nature, leur esprit s'ouvre et ils sont éveillés, stimulés pouvant ainsi faire de nouveaux apprentissages. Choisir d'habiter près d'un parc où des structures métalliques favorisent l'exercice est un bon exemple. Prévoir des jeux éducatifs, colorés et des livres adaptés sur les animaux et des contes enrichissent l'âme de l'enfant.