



**« Oui, nous sommes un peu bizarres :
nous avons rédigé un pacte
avant de concevoir un enfant. »**

Clarence et Sylvain



Fatigue, stress, finances réduites, sexualité inexistante, tâches inégalement réparties ou encore présence excessive de la famille : les sources de disputes après l'arrivée d'un enfant ne manquent pas... Ce qui devrait être l'un des meilleurs moments de votre vie peut vite se transformer en cauchemar !

C'est pour éviter les tensions que les auteurs partagent avec vous leur expérience et celle de dizaines de parents : si vous abordez ces sujets avant qu'ils ne posent problème, il sera plus facile de trouver une solution.

L'objectif est alors de créer vos propres règles dans votre pacte de (futurs) parents, celles qui vous conviennent et qui vous permettent de rester un couple épanoui malgré les chamboulements. Car qui dit couple heureux dit aussi... famille épanouie !

Clarence Thiery et **Sylvain Tillon** dirigent chacun une entreprise de plusieurs salariés (Sydo et Tilkee). Grâce à l'élaboration d'un pacte, ils ont abordé la parentalité avec sérénité et arrivent à conjuguer vies de parents et de jeunes actifs.

Préface de **Madeleine Toran**, Médecin sexologue et thérapeute de couple.



www.editions-eyrolles.com

Sylvain
Tillon

Préface
de Madeleine Toran

Clarence
Thiery

LE PACTE DES (futurs) PARENTS

*Et si on se mettait d'accord (sur quelques règles)
avant de se lancer dans l'aventure ?*

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

Illustrations de Emma Tissier

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN : 978-2-212-57147-9

Sommaire

<i>Préface</i>	5
<i>Introduction</i>	9
Le couple	13
<i>Préserver des moments à deux</i>	13
<i>Et les moments seuls ?</i>	19
<i>La vie sexuelle</i>	20
<i>Le projet de vie</i>	24
<i>L'argent</i>	27
La préparation de l'arrivée de Bébé	33
<i>La conception</i>	33
<i>La gestion de la grossesse</i>	40
<i>La préparation de la maison</i>	51
<i>Choisir le prénom</i>	56
L'arrivée de Bébé	61
<i>L'accouchement</i>	61
<i>Les premiers jours à la maternité</i>	69
<i>Le retour à la maison</i>	74
Les premiers mois	83
<i>Le mode de garde</i>	83
<i>Le sommeil</i>	91

<i>La vie de famille et son organisation</i>	95
<i>L'éveil</i>	98
L'éducation	107
<i>La boîte à outils</i>	107
<i>Les grands principes</i>	109
<i>La politesse</i>	114
<i>La vie de famille</i>	117
<i>L'école</i>	121
<i>Les loisirs</i>	123
La santé	127
<i>Préserver sa santé</i>	127
<i>Le soigner lorsqu'il est malade</i>	133
<i>Et quand cela ne se passe pas comme prévu?</i>	136
L'envol	139
<i>La vie de famille</i>	139
<i>Les études</i>	143
<i>La vie sexuelle et amoureuse</i>	147
<i>La vie sociale</i>	151
Et si l'on se sépare?	159
<i>La garde des enfants</i>	159
<i>L'éducation</i>	163
<i>Les vies de famille</i>	167
<i>L'argent</i>	171
Conclusion	173
Index	174

Préface

Contrairement à ce que pensent certains, vivre en couple ne coule pas de source et encore moins en couple hétérosexuel si j'ose dire !

L'homme et la femme non seulement sont singuliers anatomiquement et physiologiquement parlant (ce qui est visible à l'œil nu) mais en plus ils ne fonctionnent pas de la même manière, n'interprètent pas et ne vivent pas les situations et les faits de façon similaire.

En matière de parentalité, si la conception du premier enfant est un événement important pour les deux membres du couple, les attentes et les projections sont différentes pour chacun d'entre eux.

Il est parfois difficile de trouver le bon moment pour concevoir dans ce monde où, pour les femmes, activité professionnelle rime avec réalisation, responsabilités et carrière.

Or, bien que la longévité ne cesse de croître, plus de quatre-vingts ans aujourd'hui avec un nombre de centenaires toujours à la hausse, la période de fécondité, quant à elle, ne s'est pas allongée pour autant en ce qui concerne les femmes.

En effet l'horloge biologique existe essentiellement pour les femmes, pour qui, passé la trentaine, la fécondité baisse

de manière importante, et après quarante ans n'en parlons pas!

Les hommes, eux, peuvent devenir père y compris à un âge avancé (plus de soixante-dix ans); les exemples dans le monde des célébrités ne manquent pas.

Concevoir un enfant, se réaliser en tant que mère est donc souvent plus présent dans l'esprit des femmes que de leurs compagnons.

Reste à trouver le bon moment et à convaincre son compagnon de vie, celui avec lequel on souhaite avoir un enfant.

Il n'y a pas de recette miracle pour savoir quel serait le bon *timing*, tout comme il n'existe pas de référentiel à suivre pour être sûr d'être de bons parents.

Chaque couple doit s'inventer, trouver la période favorable, son mode de fonctionnement et son positionnement dans la cellule familiale.

Le vécu pendant l'enfance de chacun des futurs parents va s'exprimer à ce moment-là et il peut y avoir un décalage important dans ce vécu entre les deux membres du couple.

Pourquoi ne pas s'interroger concrètement sur les craintes, les freins que l'on peut ressentir au moment de devenir parent car, qu'on le veuille ou non, concevoir un enfant est un acte qui engage sur du long terme et qui renvoie souvent aux difficultés que l'on a pu vivre soi-même en tant qu'enfant.

L'homme peut être inquiet de perdre en partie sa liberté, de ne plus pouvoir sortir comme avant, d'être moins disponible pour ses amis, pour ses activités sportives...

Il peut également avoir peur de ne plus être le seul centre d'intérêt de sa compagne et de se sentir à l'écart du couple fusionnel que vont former la maman et son nouveau-né.

La femme, quant à elle, peut avoir peur de ne pas savoir comment s'y prendre pour allaiter, faire garder l'enfant afin de mener de front vie professionnelle et parentalité.

Autant d'appréhensions et de difficultés qui peuvent contrecarrer le projet d'enfant et qu'à ce titre il vaut mieux anticiper et planifier pour organiser au mieux la vie avec ce nouveau venu.

L'écoute, la compréhension, l'acceptation des différences, le respect mutuel et la créativité dans la recherche de solutions ont été les ingrédients indispensables à Clarence et Sylvain au cours de l'accompagnement que j'ai réalisé avec eux courant 2016, pour trouver leurs solutions.

Écrire une charte ou plutôt «un pacte de futurs parents» est l'idée originale qui a émergé au fur et à mesure de la réflexion de ce couple pour mettre à plat et venir à bout de leurs réticences respectives.

L'écriture de ce pacte leur a permis de proposer des solutions pour chacune des difficultés envisagées tout au long de leur vie de parents, et ainsi de se rassurer et de pouvoir franchir le pas pour accueillir avec bonheur et quiétude deux ans plus tard leur petite fille, Léonie.

Ce livre se révélera une aide précieuse pour de nombreux couples car il aborde les principales interrogations que peuvent se poser de jeunes parents actifs et y apporte des réponses originales.

Autant d'éléments rassurants qui permettent d'envisager un projet d'enfant avec plus de sérénité.

Madeleine TORAN

Médecin sexologue et thérapeute de couple

Introduction

Sylvain : oui, nous sommes un peu tarés : nous avons rédigé un pacte avant de concevoir un enfant. Faut dire que moi (le futur papa), je n'avais pas vraiment envie d'enfant. Pour être plus précis, je ne voulais pas voir ma vie changer complètement avec l'arrivée d'un petit bout.

Clarence : et moi (la future maman), je voulais absolument un enfant. Je ne concevais pas une vie sans enfant... Mais avec un homme pareil, ce n'était pas gagné ! Alors pour le rassurer, nous avons commencé à lister toutes les tâches inhérentes aux jeunes parents.

Sylvain : ainsi que toutes les règles pour que notre couple dure. J'avais peur de ne plus avoir de temps pour moi, mais j'avais surtout peur de voir ma chérie se transformer ! Nous avons donc précisé nos attentes l'un vis-à-vis de l'autre et nous avons écrit ce qu'était pour nous le « couple parfait avec un enfant ».

Clarence : ce pacte, qui ne me semblait pas indispensable, m'a aussi rassurée. Nous nous engagions chacun sur les prochaines années et nous évitions ainsi certaines incompréhensions et disputes.

Sylvain : c'est en racontant cette histoire farfelue de « pacte de futurs parents » autour de nous que nous nous

sommes rendu compte que ce n'était pas si farfelu : de nombreux parents nous ont dit « Si seulement nous avions précisé quelques règles avant de concevoir notre enfant » ou « Je n'aurais jamais imaginé qu'on ne serait pas d'accord là-dessus ». Alors nous avons choisi de rédiger ce livre.

Les règles ne sont pas exhaustives, chaque couple peut inventer les siennes tant qu'elles sont dans le respect de l'autre et, bien évidemment, il faut imaginer qu'elles soient modifiables dans le temps. Elles représentent nos convictions à un instant T mais nous savons que l'être humain évolue, voire même peut parfois changer d'avis ! Dans tous les cas, c'est un bon moyen d'instaurer le dialogue dans le couple, dépourvu de l'émotion d'un enfant qui est déjà là. Nous espérons que cela vous aidera à traverser ces moments fabuleux mais aussi parfois difficiles avec un peu plus de légèreté.

Il est inutile de chercher à répondre à chacune des questions qui seront posées dans le livre, l'objectif est seulement d'identifier les thèmes de couple qui sont les plus sujets aux disputes et d'essayer de les traiter « à froid » afin d'instaurer tout de suite quelques règles qui vous permettront de les désamorcer rapidement. En effet, nous avons tous une éducation, des expériences, des vécus différents qui font que l'évidence n'est pas si évidente pour l'autre !

Au sein de chaque chapitre, nous avons inclus des témoignages de parents pour vous donner des idées. Mais ce ne sont que des idées ! Il n'y a pas de règle idéale. Chaque couple doit se créer ses propres règles. L'objectif est d'en parler, de trouver des consensus et que chaque membre du couple puisse s'exprimer de façon posée, sans être dans l'émotionnel d'une dispute. Si vous êtes en harmonie avec

une « règle », quelle qu'elle soit, bien ou mal vue, acceptée ou non par vos parents ou vos proches, c'est que vous avez trouvé LA bonne règle.

Bonne lecture !

Clarence et Sylvain



Le couple

Préserver son couple, c'est essentiel pour traverser les bouleversements de la grossesse et de l'arrivée d'un enfant. Les habitudes, la sexualité, le lieu de vie et l'organisation financière dans lesquels vous vous sentiez bien sont mis sens dessus dessous avec l'arrivée de ce mini-ouragan. Et c'est totalement normal. La structure familiale change, on devient père et mère. Mais imaginer que ça va se faire tout seul, dans une ambiance rose bonbon, c'est risquer de se prendre un mur...

Mettez-vous donc au diapason pour éviter les sujets de friction les plus évidents : le temps dédié au couple, la sexualité, le projet de vie et l'argent. Car c'est le couple qui fait le bébé, pas l'inverse !

Préserver des moments à deux

Pas facile de trouver du temps à deux lorsque l'on est noyé par le quotidien. Entre le travail, les tâches du type courses-ménage-lessives et le bébé, il ne reste pas beaucoup de temps libre. Et quand il en reste, on a tendance – et c'est dommage – à s'avachir sur le canapé devant la télé comme un veau marin plutôt qu'à créer une ambiance

romantique bougie/jazz/bonne bouteille ou sortir au resto avec des copains. Si vous vous engagez sur cette pente-là sans vous ménager de pauses à deux, ça sent la dispute et la séparation à plein nez ! Alors prenez le temps de discuter du temps que vous voulez consacrer à votre couple.

Au quotidien

Nous n'avons pas tous la même manière d'envisager le quotidien avec un enfant. Certains pensent que le temps de la famille doit prendre le pas sur le couple, d'autres sont convaincus du contraire. Et vous, qu'est-ce qui vous semble le plus judicieux : manger en famille avec votre enfant ou attendre qu'il soit couché pour dîner tranquillement à deux ? Est-ce que vous voulez vous réserver un ou plusieurs soirs en amoureux, une fois que votre bébé est au lit ? Est-ce que vous voulez préserver un ou plusieurs moments dans le week-end pour vous deux, même si vous n'avez pas pu consacrer beaucoup de temps à votre enfant dans la semaine ? Si oui, comment voulez-vous faire ? Êtes-vous bien raccord sur les modalités ? Et sur le temps à y consacrer, et le rythme auquel se tenir ?

Ça en fait des questions à se poser... Prenez le temps de mettre en place une « charte mensuelle » dans laquelle vous convenez d'un nombre de soirs, de moments ou de sorties réservés au couple. Les choses se passent toujours mieux quand elles sont verbalisées !

Témoignage de Charlotte, séparée, 1 enfant

Nous n'avions pas trop prévu de règles en ce qui concerne les sorties. Mais avant d'être parents, nous étions de gros fêtards. Et nous avons un peu gardé le même rythme après l'arrivée de notre enfant. Sauf que l'on ne sortait plus ensemble. C'était chacun son tour. Avec une petite compétition de celui qui allait rentrer le plus tard ! Pas très sain pour notre couple. Nous n'avions finalement plus beaucoup de moments de fête à deux...

Avec le recul, je me dis que l'on aurait dû encadrer ces sorties (une à deux chacun par mois par exemple) pour éviter les abus... et éviter la surenchère !

Il n'y a pas que les moments à deux, il y a aussi toute votre vie sociale, les amis, la famille. Est-ce que vous voulez faire un maximum de choses avec votre bébé (quitte à trimballer le lit parapluie, les biberons et doudous) ou préférez-vous le faire garder pour sortir « léger » ? Ou alors faites-vous partie de ces personnes qui préfèrent recevoir chez elles pour éviter de déménager sa chambre à chaque sortie ? Même chose, faites un point sur vos envies réciproques !

Dans notre pacte, nous avons acté qu'il était important de conserver une vie sociale et une activité sportive. En revanche, nous avons un peu oublié qu'il fallait du temps pour cela. Et qu'un de nous deux allait devoir garder Bébé pendant que l'autre fait son activité sportive ou sa sortie entre copains. Quand on ajoute les événements et déplacements professionnels, c'est dur de tout concilier !

Désormais c'est moi qui suis responsable de Bébé le lundi et le jeudi soir, Clarence le mardi et le mercredi soir. Le week-end, nous sommes tous les deux en charge de Bébé. Nous nous organisons généralement une à deux sorties par mois juste tous les deux : restaurant, dégustation de vins, spectacle... Et nous avons trouvé une baby-sitter qui habite à côté de chez nous et qui est adorable !

Sylvain