

## Composer avec les frustrations



### HISTOIRES DE FAMILLES

« Il m'arrive de remettre tout en question et de me dire : "Qu'avons-nous fait là? Je veux que ma vie redevienne comme avant!"... Mais les bons moments de notre nouvelle vie sont si formidables, que je ne peux pas m'imaginer retourner en arrière et ne plus être papa. »

Ramener bébé à la maison changera beaucoup de choses dans la famille, pour votre corps et pour votre horaire aussi. Ajoutons à cela une grande fatigue, et votre vie de nouveaux parents peut devenir très frustrante.

Vous aurez peut-être l'impression que votre bébé pleure sans arrêt et que tout ce que vous faites ne sert à rien. Vous vous sentirez peut-être aussi prisonnière de la maison et aurez l'impression que vous ne pouvez plus faire les choses comme avant. Vous allez peut-être vous sentir mal dans votre peau et pas aussi proche de votre partenaire. Vous serez peut-être dépassée par les visites et les conseils de tout le monde. Tous ces sentiments sont normaux.



### LE SAVIEZ-VOUS?

En parlant avec d'autres nouveaux parents, vous verrez que vous n'êtes pas seuls à avoir de tels sentiments. Consultez la section [Ressources](#) pour de l'information sur les groupes et les programmes pour les parents.

### Alléger les frustrations

À essayer :

- Placez votre bébé dans une position et un endroit sûrs, puis quittez la pièce pendant quelques minutes quand vous sentez monter la frustration.
- Demandez à des amis ou à des membres de votre famille d'aller faire une promenade avec votre bébé pour que vous puissiez faire une sieste ou avoir un peu de temps avec votre partenaire.
- Parlez de vos besoins à votre partenaire, à des membres de votre famille ou à des amis.
- Acceptez l'aide qui vous est offerte.
- Partagez vos sentiments avec d'autres parents.



### URGENCE MÉDICALE

S'il vous prend des envies de vous blesser ou de faire du mal à votre enfant, demandez de l'aide immédiatement. Appelez votre professionnel de la santé ou HealthLink BC, au 811 (jour et nuit, tous les jours) pour parler avec une infirmière autorisée. C'est confidentiel. Pour en savoir plus sur la dépression et l'anxiété, voir [Votre santé affective](#).



### ATTENTION, DANGER!

#### Ne secouez jamais votre bébé.

Secouer votre bébé peut provoquer des dommages au cerveau et même entraîner la mort. Si vous sentez que vous êtes sur le point de perdre le contrôle de vous-même, posez votre bébé dans un endroit sûr et retirez-vous. Pour en savoir plus, consultez la section [Les pleurs](#) ou consultez [purplecrying.info](#) (en anglais).