

Le guide pour **pour rester des amants...**

...quand on devient parents



Cauches & Confidences



Introduction

Salut !

Si tu as ce manuel entre les mains, c'est probablement que tes nuits sont courtes, que tes cernes s'installent et que ton cerveau est en mode "survie". Déjà, pose tes épaules et souffle un coup : tu es exactement là où tu dois être.

Qui suis-je pour te parler de tout ça ?

Je m'appelle Deborah et je suis sexothérapeute analytique, spécialisée en sexopérinatalité et en accompagnement périnatal.

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes et les hommes qui, comme toi, traversent le séisme de la parentalité.

Mon job, c'est de t'aider à comprendre ce qui se joue au fond de toi (tes émotions, ton passé, tes blocages) pour que tu puisses retrouver ta place de femme ou d'homme, au-delà du rôle de parent.

Pourquoi ce manuel ?

Parce qu'on nous apprend à préparer la chambre de bébé ou la valise de maternité, mais personne ne nous prépare au "crash test" du couple et de l'identité après la naissance. Je ne suis pas là pour te donner des leçons ou des injonctions.

Je suis là comme une pote experte pour t'offrir un espace safe et des clés concrètes. On va discuter sans détour de ton corps que tu ne reconnais plus, de ton couple qui se cherche un second souffle et de cette sensation d'être un peu perdue.

L'objectif ? Que tu puisses enfin te retrouver, toi, au-delà de ton rôle de parent.

Prêt(e) à ouvrir la porte ? On commence par ton corps.

Chapitre 1 : **Le post-partum**



Le post-partum

Personne n'est jamais vraiment préparé à ce qui se passe une fois le seuil de la porte de la maison franchi avec bébé.

On t'a parlé de la valise de maternité, du projet de naissance et des couches bio, mais on a souvent oublié de te parler de l'après. De ce moment où le décor change, où les repères s'effacent et où tu as l'impression d'avoir sauté dans le vide sans parachute.

Le post-partum, ce n'est pas juste une période de récupération physique. C'est un véritable "remue-ménage" identitaire.

C'est cet état étrange où tu peux ressentir un amour infini pour ton enfant tout en éprouvant une nostalgie immense pour ta liberté perdue.

Si tu te sens un peu perdue, si tu ne reconnais plus ton couple ou si tu as l'impression que ton ancienne vie est à des années-lumière, sache une chose : ce n'est pas un échec, c'est une transition.

Avant de vouloir "réparer" quoi que ce soit, il est essentiel de comprendre pourquoi tout ton monde semble avoir été passé à la moulinette, mais surtout que la durée du post-partum est variable selon les personnes.

Comprendre ce séisme, c'est le premier pas pour arrêter de subir et commencer à reconstruire, à ton rythme.

Pourquoi tout semble différent ?

Si tu te sens déconnecté(e) de ton ancienne vie, ce n'est pas parce que tu as "perdu" ta personnalité. C'est parce que la naissance a déclenché une restructuration totale de ton être.

En sexothérapie analytique, on regarde ce qui se passe sous la surface. Voici les trois couches de ton séisme :

Le tsunami biologique : Ton cerveau a changé de priorité

Ce n'est pas juste une question d'hormones qui chutent, c'est une question de neurobiologie.

- **La matrescence / patrescence** : Tout comme à l'adolescence, ton cerveau vit une "élagage synaptique". Il se débarrasse de certaines connexions pour devenir hyper-efficace dans le soin. Le cortex préfrontal se focalise sur les besoins vitaux. Ton désir n'est pas "mort", il est temporairement mis en veille par ton instinct de protection.
- **L'ocytocine, l'hormone de la fusion** : Elle est magnifique pour le lien avec bébé, mais elle peut être l'ennemie de la tension sexuelle. Le désir a besoin de distance, de manque, d'altérité. La fusion du post-partum, elle, cherche la sécurité et la chaleur. C'est ce paradoxe qui crée ce sentiment de "platitude" intime.

L'épuisement sensoriel : Le syndrome du "Touch-Out"

On sous-estime souvent l'impact des sens dans le post-partum.

- **Le burn-out de la peau** : Toute la journée (et la nuit), ton corps est sollicité. On te porte, on te tâte, on te colle, on te sollicite pour un rot ou un change. Le soir venu, ton réservoir de "contact physique" est plus que plein. Il déborde.
- **La réaction de rejet** : Quand ton partenaire s'approche pour une main sur l'épaule ou un baiser, ton système nerveux peut réagir par un mouvement de recul. Ce n'est pas un rejet de l'autre, c'est un cri de survie de ton enveloppe corporelle qui a juste besoin de ne plus être touchée pour pouvoir exister à nouveau par elle-même.

Le poids de l'inconscient : Quand ton passé s'invite dans ton lit.

C'est ici que mon regard analytique intervient. Devenir parent, c'est rouvrir la porte de sa propre enfance.

- **La confusion des images** : Inconsciemment, il est parfois très difficile de superposer l'image de la "Mère" (figure protectrice, nourricière, presque sacrée) avec celle de la "Femme désirante" (sexuelle, libre, égoïste dans son plaisir). Si, dans ton éducation, ces deux images ont été séparées, tu peux te sentir bloquée, comme si avoir du désir était une trahison envers ton enfant.
- **L'effet miroir** : Le partenaire peut aussi projeter sur toi l'image de sa propre mère, ce qui vient freiner son élan. On se regarde, on s'aime, mais on ne se "reconnaît" plus comme des objets de désir parce que les nouveaux rôles (Papa/Maman) prennent toute la place et étouffent l'Homme et la Femme.
- **Le deuil de la toute-puissance** : Avant, tu gérais ton temps, ton corps, tes envies. Aujourd'hui, un petit être de 50 cm dicte ta loi. Ce sentiment d'impuissance et de perte de contrôle est un énorme frein à la libido, qui a besoin de se sentir libre et puissante pour s'exprimer.

La fatigue psychique : Plus que du manque de sommeil

Ce n'est pas seulement que tu as besoin de dormir. C'est que ta charge mentale est devenue une charge émotionnelle permanente.

- **Tu es en hyper-vigilance 24h/24**. Ce stress de bas niveau, permanent, maintient ton cortisol (hormone du stress) à un taux élevé. Or, le cortisol est l'antagoniste direct de la testostérone (moteur du désir chez l'homme comme chez la femme). Physiologiquement, ton corps ne peut pas être en mode "alerte rouge" et en mode "plaisir bleu" en même temps.

Faire le deuil de "l'avant" pour construire ton nouvel équilibre.

Le piège le plus fréquent en post-partum, c'est de passer son temps à essayer de "retrouver" : retrouver son corps, retrouver sa libido, retrouver sa complicité d'avant. Sauf que l'avant n'existe plus. En essayant de réanimer un passé, on s'empêche de vivre le présent.

L'action, ici, consiste à accepter que vous avez changé de monde pour pouvoir enfin y prendre vos marques.

L'exercice de "l'Inventaire de la Nostalgie"

Prends un carnet, ou même les notes de ton téléphone.

- **Étape A** : Note tout ce qui te manque de ta vie "sans enfant" (la spontanéité, les grasses matinées, le sentiment de liberté, la silhouette, le silence). Ne te censure pas, ce n'est pas "mal" de regretter ces moments-là.
- **Étape B** : Pour chaque point, demande-toi : « Qu'est-ce que ce moment me faisait ressentir ? ». (Exemple : "Les sorties tardives" = "Le sentiment d'être légère et sans responsabilité").
- **Étape C** : L'action concrète. Comment injecter 1% de cette sensation dans ta vie actuelle ? Si c'est la "légèreté" qui te manque, ce n'est peut-être pas une soirée en boîte de nuit (irréalisable ce soir), mais c'est peut-être 10 minutes de musique à fond dans tes écouteurs sans bébé dans les bras.

La "Dé-fusion" identitaire : Le rituel de la transition

Quand on est H24 avec bébé, la frontière entre "Maman/Papa" et "Moi" devient poreuse.

L'action : Instaure un signal de rupture. Quand le partenaire rentre ou quand bébé s'endort (enfin), fais quelque chose qui marque la fin du rôle de "parent pur". Change de vêtements, change de pièce, mets du parfum, ou lave-toi les mains avec un savon qui sent particulièrement bon.

L'objectif : Dire à ton cerveau : "Le mode survie/soin est en pause. Je réintègre mon enveloppe de femme/d'homme". C'est un acte analytique fort : tu délimites ton territoire personnel.

Communiquer sur le "vide" plutôt que sur le "manque"

Au lieu de reprocher à l'autre ce qu'il ne fait plus (reproche = fermeture), explique ce que tu ressens face à ce deuil de votre ancienne vie.

Ne dis plus : « On ne fait plus rien comme avant. »

Dis : « La spontanéité qu'on avait me manque, j'ai besoin qu'on réfléchisse ensemble à comment s'aménager une bulle, même de 5 minutes, où on n'est que nous deux. »

L'action : Programmez un "Point Duo" de 15 minutes par semaine. Pas pour parler logistique (couches, budget, vaccins), mais pour parler de vous. Comment tu te sens dans ton corps ? Qu'est-ce qui t'a fait sourire cette semaine ?

Le contrat de bienveillance envers soi-même.

C'est sans doute l'action la plus difficile mais la plus efficace.

L'action : Identifie une injonction qui te pèse (ex: "Je devrais avoir envie de sexe", "Je devrais être radieuse"). Écris-la sur un papier, déchire-le.

La nouvelle règle : Remplace-la par une phrase de réalité. "Mon corps a fabriqué la vie, il est en convalescence. Mon désir reviendra quand mon système nerveux se sentira en sécurité et reposé."

Mon petit conseil :

Le deuil de l'avant n'est pas triste, c'est une libération. En arrêtant de comparer ton présent à un passé idéalisé, tu t'autorises enfin à découvrir la nouvelle version de ton couple. Elle est peut-être plus fatiguée, mais elle est aussi infiniment plus profonde.

Chapitre 2 :
**Retrouver son
corps**



Retrouver son corps

Après l'accouchement, quand tu te croises dans le miroir, c'est parfois le choc des cultures.

Ce corps, tu l'as habité pendant neuf mois, il a fait un job incroyable (clairement, c'est une machine de guerre), mais aujourd'hui, il te semble un peu étranger.

Entre les cicatrices, les formes qui ont bougé et cette sensation d'être "réquisitionnée" par bébé 24h/24, c'est normal d'avoir envie de mettre une pancarte "ne pas déranger" sur ta propre peau.

Le vrai challenge, c'est de sortir du mode "corps-outil" (celui qui allaite, porte, berce et change les couches) pour revenir au "corps-plaisir". Mais attention, on ne parle pas forcément de sexe tout de suite, on parle juste de te sentir à nouveau chez toi.

Reprendre les clés de la maison

Pendant des mois, ton corps a appartenu au corps médical, puis à ton bébé. Pour avoir à nouveau envie de l'ouvrir à l'autre, il faut déjà que tu te le réappropries.

Un petit truc tout bête mais hyper efficace : quand tu prends ta douche, essaie de redevenir consciente de ta peau. Utilise un savon que tu adores, sens la chaleur de l'eau, et masse-toi sans but précis, juste pour dire à ton cerveau : « Ça, c'est à moi, et ça peut être agréable ».

Si tu as des cicatrices ou des zones que tu n'oses plus toucher, ne les ignore pas. Regarde-les avec bienveillance (facile à dire, je sais, mais essaie). C'est la carte de ton aventure. Apprivoise ces zones doucement, sans rien te forcer. C'est en réintégrant ces parties de toi que tu permettras au plaisir de circuler à nouveau.

Le droit de ne plus être touchée (Le syndrome du "Touch-out")

C'est le grand paradoxe du post-partum : tu es touchée toute la journée par bébé, et le soir, quand ton partenaire s'approche, ton système nerveux crie « Alerte ! ».

Ce n'est pas que tu ne l'aimes plus, c'est juste que ton réservoir sensoriel est plein à craquer.

N'hésite pas à instaurer un "code couleur" ou à parler de ton besoin d'espace. Parfois, la meilleure façon de retrouver l'envie, c'est d'avoir le droit de dire « ce soir, j'ai juste besoin que ma peau soit tranquille ».

En sécurisant ton espace, tu enlèves la pression, et c'est là que l'envie peut pointer le bout de son nez, sans être forcée.

La tendresse en mode "sécurité".

Pour que ton corps se détende, il a besoin de savoir qu'une main sur l'épaule ne finit pas forcément par un rapport complet si tu n'en as pas envie.

Propose à ton partenaire des moments de contact "gratuits" : un massage des pieds, un câlin dans le canapé, une main dans les cheveux.

Si tu sais que ça ne va pas plus loin, ton corps va enfin lâcher prise et redécouvrir que le contact de l'autre est un refuge, pas une demande de performance.

Le deuil de la légèreté

Avant, ton corps était synonyme de liberté, de séduction spontanée, de mouvement. Aujourd'hui, il est synonyme de responsabilité.

En sexothérapie, on voit souvent que le blocage vient de là : on a l'impression que si on redevient "sexuelle", on est moins "maman".

Comme si les deux ne pouvaient pas cohabiter dans la même peau. Pourtant, ton corps est capable de porter ces deux identités. Il n'est pas devenu "sacré" ou "interdit" sous prétexte qu'il a donné la vie. Il est juste devenu plus riche, plus complexe.

Sortir de la performance du "bien-être"

Dernier point : ne te mets pas la pression pour "aimer ton corps" tout de suite. Le mouvement body positive, c'est super, mais en post-partum, c'est parfois culpabilisant.

On a le droit de ne pas aimer ses vergetures ou son ventre mou.

L'objectif, ce n'est pas de t'extasier devant ton miroir, c'est d'arriver à une neutralité bienveillante.

C'est-à-dire : "C'est mon corps, il est comme ça aujourd'hui, il fait ce qu'il peut, et je vais arrêter de l'insulter intérieurement". La paix commence par ce cessez-le-feu.

Mon petit conseil :

Ne traite pas ton corps comme un vieux moteur qu'on essaie de redémarrer après l'hiver. Traite-le comme une personne que tu rencontres pour la première fois. Soyez polis l'un envers l'autre. Apprends à connaître ce nouveau corps, avec ses nouvelles sensibilités et ses nouveaux besoins. Le désir ne "revient" pas, il se réinvente sur un terrain sécurisé. La patience envers soi-même est, ici, l'aphrodisiaque le plus puissant.

Chapitre 3 :
**Le couple à
l'épreuve du
quotidien**



Le couple à l'épreuve du quotidien

Quand on devient parents, le couple amoureux se fait souvent braquer par le couple parental.

Sans s'en rendre compte, on devient une sorte de PME familiale super efficace : « Tu as pris les couches ? », « Il a mangé à quelle heure ? », « C'est ton tour de vider le lave-vaisselle ».

C'est le fameux syndrome du colocataire. On s'aime, on se respecte, on s'admire même dans ce nouveau rôle... mais on ne vibre plus. L'autre est devenu ton meilleur allié stratégique, mais il n'est plus ton amant. Pourquoi ? Parce que le désir a besoin d'un ingrédient essentiel que la parentalité déteste : la distance.

Le piège de la fusion totale

En post-partum, tout est fusionnel. Tu es fusionnelle avec bébé, et tu attends de ton partenaire qu'il soit fusionnel avec tes besoins. On finit par ne plus former qu'un seul bloc logistique.

Le problème, c'est que pour avoir envie de quelqu'un, il faut qu'il soit "autre". Si l'autre est juste une extension de tes corvées ou de tes soucis, ton cerveau érotique s'endort.

Il y a aussi ce qu'on appelle la dette émotionnelle. On compte les points : « J'ai géré 3 réveils, il n'en a géré qu'un », « J'ai fait les courses, elle pourrait au moins avoir envie de moi ».

Cette comptabilité permanente est le tue-l'amour ultime. On finit par se regarder avec amertume plutôt qu'avec désir. On n'a pas envie de faire l'amour à quelqu'un à qui on en veut.

Redonner de l'air au "Nous"

Pour sortir de là, il ne s'agit pas d'organiser un week-end à Venise (soyons réalistes, tu as juste envie de dormir). Il s'agit de réinjecter des micro-doses d'homme et de femme dans vos journées de parents.

- La règle des 10 minutes "No Baby" : C'est non-négociable. Trouvez 10 minutes par jour où il est strictement interdit de parler de l'enfant, de la maison, de l'argent ou du boulot. Parlez de vos rêves débiles, d'une info lue sur le net, de vos souvenirs de vacances. Redécouvrez qui est la personne derrière le parent.
- Casser la routine du "Baiser-TGV" : Tu sais, ce petit bisou machinal sur la joue quand l'un s'en va ou revient ? Remplace-le par un vrai baiser de 6 secondes. Pourquoi 6 secondes ? Parce que c'est le temps qu'il faut à ton cerveau pour libérer de l'ocytocine, l'hormone du lien. C'est le signal que vous n'êtes pas que des associés, mais des amoureux.
- Le "Cana-Date" : Pas besoin de sortir. Une fois bébé couché, éteignez les téléphones (le scroll infini est l'ennemi numéro 1 du couple). Asseyez-vous l'un contre l'autre, sans forcément d'arrière-pensée sexuelle. Juste pour vous souvenir de l'odeur de l'autre, de sa chaleur. C'est dans ce calme-là que la complicité renaît.

L'importance de la "limite"

Pour rester des amants, il faut protéger votre sanctuaire. Ta chambre ne doit pas être une annexe de la chambre d'enfant. Si elle est jonchée de jouets sonores et de piles de linge, ton inconscient reste en mode "travail".

N'aie pas peur de réclamer ta place de femme ou d'homme. Dire « J'ai besoin qu'on se retrouve, tu me manques » est bien plus puissant que de dire « Tu ne t'occupes jamais de moi ». En exprimant ton manque plutôt que ton reproche, tu invites l'autre à revenir vers toi au lieu de le faire fuir.

Le mythe du "retour de l'envie"

On attend souvent que l'envie revienne "toute seule", comme par magie, un matin au réveil. Spoiler : ça n'arrive quasiment jamais comme ça après un bébé.

Pourquoi ? Parce que ton cerveau est en mode "économie d'énergie".

La libido, c'est un luxe. Et quand tu es en manque de sommeil, ton corps coupe les luxes pour se concentrer sur les fonctions vitales.

En plus, avec la chute des hormones (surtout si tu allaites), la lubrification peut être aux abonnés absents et tes tissus sont plus fragiles. Si tu as peur d'avoir mal, ton cerveau verrouille tout.

C'est mathématique : Peur + Fatigue = Libido à zéro.

Arrêter de viser l'orgasme pour viser la connexion

Le plus gros tue-l'amour, c'est la pression de la performance. On se dit : « Ça fait un mois qu'on n'a rien fait, il faut qu'on assure ce soir ». Résultat : on stresse, on n'est pas dedans, et on finit par simuler ou par écourter parce qu'on entend le bébé bouger dans le babyphone.

Ne visez plus le rapport complet avec feu d'artifice final. Visez juste le plaisir de la peau. On appelle ça le "slow-sex" ou la sexualité lente.

- Le sexe "hors-piste" : Redécouvrez les caresses, les massages, le plaisir manuel ou oral. C'est souvent beaucoup moins intimidant que la pénétration quand le corps est encore un peu "en chantier".
- La règle du "On commence et on voit" : Autorisez-vous à commencer un moment intime avec le droit de s'arrêter à tout moment si l'un des deux sature ou si la fatigue gagne. Enlever l'obligation de résultat, c'est le meilleur moyen de laisser l'envie monter naturellement.

Le désir, ça se cultive (même entre deux couches)

La libido, ce n'est pas que ce qui se passe sous la couette à 23h quand vous êtes au bout du rouleau. C'est une ambiance qui se construit toute la journée.

- Le flirt par SMS : Envoyez-vous des messages qui n'ont rien à voir avec la liste des courses. Un "Je repense à nous hier soir" ou "J'ai hâte de te coller sur le canapé" (même si c'est juste pour dormir). Ça maintient le fil rouge du désir.
- La séduction "miettes" : On ne parle pas de sortir le grand jeu. On parle de se regarder vraiment dans les yeux pendant qu'on se passe le biberon. De se toucher la main. De se dire qu'on se trouve beau/belle malgré la fatigue. Le désir a besoin de se sentir validé.

Et si on n'a vraiment pas envie ?

C'est OK. Vraiment. La sexualité d'un couple, c'est des cycles. Il y a des périodes de "sècheresse" et c'est normal.

Le danger, ce n'est pas de ne pas faire l'amour, c'est de ne plus se toucher du tout. Si vous coupez tout contact physique parce que vous avez peur que ça mène au sexe, vous créez un fossé.

Continuez à vous câliner, à vous masser, à dormir collés. Maintenez la porte ouverte, sans forcer le passage.

Mon petit conseil :

Ta libido n'est pas morte, elle est juste sous une pile de linge propre. Pour la retrouver, arrête de la chercher comme une obligation. La sexualité post-bébé, c'est une réinvention. C'est souvent moins "sportif" qu'avant, mais ça peut être beaucoup plus tendre et profond. Soyez des explorateurs patients, pas des sprinteurs stressés. Et surtout : parlez-en ! Un "j'ai très envie de toi mais je suis trop crevée" est bien mieux reçu qu'un silence qui laisse l'autre penser qu'il n'est plus désirable.

Chapitre 4 :
**Le coin des
papas**



Le coin des papas

On ne va pas se mentir : la naissance, c'est aussi un sacré choc pour toi.

Tu vois ta partenaire fusionner avec le bébé, son corps être réquisitionné 24h/24, et toi, tu cherches tes marques.

Le risque ? Devenir le "colocataire sympa qui aide" mais qui n'ose plus rien dire, de peur d'être lourd ou de rajouter de la pression.

Le syndrome du "spectateur"

C'est ce sentiment étrange de regarder ta partenaire fusionner avec le bébé et de te demander : « Et moi, j'existe encore là-dedans ? ».

Tu vois son corps être réquisitionné 24h/24, ses pensées être totalement absorbées, et toi, tu cherches tes marques.

En sexothérapie, je vois souvent des pères qui s'effacent par amour, mais qui finissent par accumuler une frustration silencieuse. Et le silence, c'est le début de la distance.

Sortir du rôle d'exécutant pour redevenir acteur

La plus grosse erreur, c'est d'attendre les instructions. Si tu demandes : « Je peux faire quoi pour t'aider ? », tu lui rajoutes une charge mentale : elle doit réfléchir pour toi.

- Prends les rênes : N'attends pas qu'elle te dise que la poubelle déborde ou que le bébé doit être changé. Plus tu gères la logistique de manière autonome, plus tu libères son cerveau. Une femme qui n'a pas à gérer ton planning en plus de celui du bébé est une femme qui commence à retrouver un peu de place pour le désir.
- Sois le gardien du "Nous" : C'est ton job de maintenir le fil rouge. C'est toi qui peux dire : « Ce soir, on commande un truc qu'on adore, on pose les téléphones et on se raconte nos journées sans parler de siestes ou de coliques. ». Elle est dans le tunnel du soin, sois celui qui lui montre la lumière au bout.

Le malentendu du toucher

C'est le point de friction numéro 1. Pour toi, un câlin ou une main sur sa taille, c'est ta façon de dire « Je t'aime, tu me manques, je te veux ». Pour elle, qui a été touchée, portée et sollicitée toute la journée, ça peut être perçu comme une agression ou une demande de plus.

- La tendresse "zéro attente" : Pour casser ce blocage, tu dois lui réapprendre que tes mains ne sont pas toujours synonymes de rapport sexuel. Fais-lui un massage des pieds, caresse-lui les cheveux, ou serre-la fort dans tes bras sans rien tenter après. Quand elle comprendra que tes bras sont un refuge et pas une "pression", elle se détendra. Et c'est dans la détente que l'envie revient.

Oser la vulnérabilité (parce que tu as le droit aussi)

On t'a dit d'être le pilier, celui qui gère et qui ne craque pas. Mais tu as le droit de dire que tu es fatigué, que tu te sens parfois mis de côté ou que l'intimité te manque. Ne parle pas en reproches, parle en besoins.

- Ne dis pas : « On ne fait plus jamais l'amour, tu es toujours sur ton téléphone. »

- Dis : « Notre complicité me manque, j'ai hâte qu'on retrouve un moment rien qu'à nous, j'ai besoin de te sentir près de moi. » C'est la différence entre braquer quelqu'un et l'inviter à te rejoindre.

Quand elle veut tout gérer : Comment s'imposer (en douceur mais fermement)

C'est un grand classique : elle vérifie si tu as bien mis la couche, elle te reprend sur la façon dont tu tiens le biberon, ou elle intervient dès que le bébé pleure dans tes bras.

Résultat ? Tu finis par te dire : « À quoi bon ? Elle le fait mieux que moi ».

Stop ! C'est là que le piège se referme. Si tu t'effaces, tu perds ta place de père, mais tu perds aussi ton statut de partenaire égalitaire.

Casser le "contrôle" pour retrouver ton autonomie

Elle ne fait pas ça pour t'embêter, elle le fait parce que son instinct de protection est en surchauffe. Pour elle, "tout gérer" est une façon de se rassurer. Mais pour toi, c'est castrateur.

- Revendique tes propres méthodes. Il n'y a pas qu'une seule façon de calmer un bébé ou de l'habiller. Tant que le bébé est en sécurité, ta méthode est aussi valable que la sienne. Si elle essaie d'intervenir, dis-lui calmement : « Je sais que tu t'inquiètes, mais j'ai besoin de trouver mon propre lien avec lui. Laisse-moi faire, même si je ne fais pas exactement comme toi. »
- Le tête-à-tête imposé : Prends le bébé et va faire une balade, ou reste seul avec lui dans une pièce pendant qu'elle fait autre chose (une sieste, une douche). Elle doit apprendre à te faire confiance en ne voyant pas ce que tu fais. C'est en forgeant ton propre duo avec l'enfant que tu te sentiras à nouveau légitime dans la maison.

S'imposer pour la protéger (et protéger votre libido)

Si elle gère tout, elle va s'épuiser. Et une femme épuisée, c'est une libido qui reste au point mort pour les trois prochaines années.

- Ne demande pas la permission : Ne dis pas « Tu veux que je le prenne ? », dis « Je le prends, va te reposer / va voir tes copines / va prendre un bain ». En t'imposant comme celui qui gère, tu lui enlèves ce costume de "chef de projet" qu'elle porte 24h/24.
- L'enjeu pour ton couple : Quand tu t'imposes, tu redeviens un homme d'action à ses yeux, pas juste un exécutant qui attend les ordres. Ce changement de posture est hyper important pour la séduction. On ne désire pas un subordonné, on désire un partenaire solide sur qui on peut se reposer.

La discussion "Cœur à Cœur"

Si tu sens que tu deviens un meuble, il faut crever l'abcès avant que la rancœur ne s'installe.

- Dis-lui : « J'ai l'impression que tu ne me laisses pas de place avec bébé, et ça me donne le sentiment d'être inutile ici. J'ai besoin que tu me fasses confiance pour que je puisse être le père et l'homme que j'ai envie d'être pour vous. »
- L'objectif : Lui faire comprendre que te laisser de la place, ce n'est pas "perdre le contrôle", c'est gagner un allié. Et c'est cet allié qu'elle aura envie de retrouver sous la couette une fois que le calme sera revenu.

Mon petit conseil :

S'imposer, ce n'est pas être agressif, c'est être présent. Un homme qui prend sa place de père est un homme qui sauve son couple. En lui montrant que tu gères, tu lui permets de lâcher sa casquette de "Maman-tout-terrain" pour redevenir, par moments, la femme que tu aimes. N'attends pas qu'elle te donne les clés, elles sont aussi à toi.

Chapitre 5 : **Ta boîte à outils**



Ta boîte à outils

Parce qu'on n'a pas toujours le temps de faire une séance de thérapie entre deux biberons, voici des outils concrets à tester dès ce soir.

1. Le "Check-up" des 5 minutes

Chaque jour, idéalement avant que la fatigue extrême ne s'installe, posez-vous ces trois questions. C'est magique pour éviter que les frustrations ne s'accumulent :

- "C'est quoi ta plus grande victoire de la journée ?" (Même si c'est juste avoir pris une douche).
- "Sur une échelle de 1 à 10, quel est ton niveau d'énergie ce soir ?" (Si l'un est à 2 et l'autre à 8, on adapte ses attentes).
- "Comment je peux t'alléger un truc dans les prochaines heures ?"

2. Le sac à "Douces Intentions"

Écrivez chacun sur des petits papiers des choses qui vous feraient plaisir, mais qui ne coûtent rien et prennent moins de 15 minutes. Piochez-en un quand l'ambiance est un peu lourde.

- Exemples : "Un massage des trapèzes pendant que je donne le biberon", "On regarde une vidéo qui nous fait rire ensemble", "Tu me prépares mon thé préféré", "Juste 5 minutes de câlin en silence".

3. L'appli de communication (ou le groupe WhatsApp privé)

Créez un canal qui n'appartient qu'à votre couple. Interdiction d'y envoyer la liste des courses ou la photo de la couche sale.

- Envoyez-vous des photos de vos bons moments, des messages vocaux de 10 secondes pour dire "je pense à toi", ou des GIFs qui résument votre état d'esprit. C'est votre jardin secret numérique.

4. Le kit "S.O.S Sensualité"

Pour les soirs où vous avez envie de vous rapprocher mais que le corps est un peu "frileux" :

- Une huile de massage neutre : Pour redécouvrir la peau sans l'odeur du lait caillé.
- Une playlist "Bulle" : 3 ou 4 chansons qui vous rappellent vos débuts. La musique court-circuite le stress et ramène des souvenirs érotiques en quelques secondes.
- La règle du "Stop-Coupable" : Si on commence un truc et qu'on s'endort au milieu, on en rit, on ne culpabilise pas.

5. La technique du "Décalage de l'écran"

Celui-là est radical : chargez vos téléphones dans la cuisine, pas dans la chambre.

- Le simple fait de ne pas avoir de smartphone sous la main dans le lit libère un espace immense pour la discussion, les caresses ou simplement le sommeil réparateur à deux.

**Ta nouvelle
aventure
commence ici**



Ta nouvelle aventure commence ici

Si tu es arrivée au bout de ce guide, c'est que tu as déjà fait le plus dur : tu as accepté de regarder la réalité en face, sans le filtre "Instagram" de la parentalité parfaite.

Le post-partum, ce n'est pas une parenthèse qu'on referme pour redevenir celle qu'on était avant. C'est une métamorphose.

Tu n'es pas en train de "réparer" un vieux lien, tu es en train d'en construire un nouveau, plus complexe, plus profond, et honnêtement, beaucoup plus solide.

Ce qu'il faut retenir quand tout devient flou

Si tu ne devais garder que trois pépites de tout ce qu'on a partagé, retiens celles-ci :

- **La bienveillance est ton meilleur aphrodisiaque** : Moins tu te mettras la pression pour être une "amante performante", plus ton désir aura de place pour pointer le bout de son nez. La patience envers ton corps et celui de l'autre est la clé de tout.
- **La communication est un muscle** : Au début, c'est dur, on bafouille, on s'énervé. Mais en continuant de dire "je me sens..." plutôt que "tu ne fais pas...", tu construis un pont au-dessus du gouffre de la fatigue.
- **L'intimité est un dégradé** : Ce n'est pas "tout ou rien". Un regard complice, un baiser de 6 secondes, une main tenue dans le noir... tout ça, c'est déjà faire l'amour. C'est maintenir le feu sacré en attendant que le grand brasier revienne.

Tu n'as pas à traverser ça seule

On a parfois l'impression que demander de l'aide est un aveu d'échec. C'est tout le contraire.

En sexothérapie analytique, on sait que poser les mots sur ce qui nous dépasse est l'acte le plus courageux qu'un couple puisse faire.

Il y a des blocages que l'on ne peut pas dénouer seul sous la couette, des deuils qui demandent un espace neutre pour être pleurés, et des envies qui ont besoin d'un coup de pouce pour être réveillées.

Mon rôle, c'est d'être ce phare au milieu de votre brouillard.

On se retrouve en avril ?

Je ne me contente pas de partager ces conseils sur le papier.

À partir d'avril 2026, je vous accueille dans mon cabinet, en visio ou chez vous pour transformer ces réflexions en changements réels.

Que vous veniez pour retrouver une libido perdue, pour apaiser les tensions après une épreuve, ou simplement pour réapprendre à vous parler sans le mode "parent" activé, ma porte vous est grande ouverte.

D'ici là, sois douce avec toi-même. Regarde le chemin parcouru depuis la naissance. Tu gères beaucoup plus que ce que tu crois.