



# JOUR 13 : CREER SON CERCLE DE SOUTIEN

## I) La problématique de la famille nucléaire et l'isolement postpartum

De nos jours, dans les sociétés occidentales, les familles vivent indépendantes et sont souvent éclatées dans des villes différentes, voir dans des pays différents. De plus, il semblerait que nous soyons de plus en plus éduqués dans l'individualité et dans le fait que nous soyons seuls, parents, capables de répondre à tous les besoins de nos enfants.

Les enfants ont énormément de besoins et plus nous sommes isolés et plus il peut nous sembler insurmontable de remplir notre rôle. Pourtant, nos enfants s'enrichissent de l'expérience de toutes les personnes avec qui ils interagissent.

Comme le proverbe africain le dit, *il faut tout un village pour élever un enfant.*

Alors quelque soit notre profil familial de base, nous pouvons recréer ce village bienveillant.

## II) Créer son cercle de soutien

**La famille :**

**De quelle manière vos familles peuvent vous venir en aide ? Est-ce qu'ils habitent près de chez vous ? Qui souhaitez vous avoir auprès de vous ?**

**Vos proches et amis**

**Dressez la liste de toutes les personnes qui pourrait d'une manière qui vous convient vous venir en aide.**



# JOUR 13 : CREER SON CERCLE DE SOUTIEN

## **Les autres parents autour de vous.**

Si vous avez d'autres enfants, vous avez sûrement des relations avec des parents de leurs copains. Ils peuvent être d'une aide précieuse. Par exemple, ils peuvent de temps en temps récupérer votre aîné à la sortie de l'école ou l'emmener au parc avec leur enfant.

Pour échanger avec d'autres parents de la région tu peux également t'inscrire à des groupes facebook ou des associations de parent

## **Les professionnels**

Cette planification postnatale est également le bon moment pour constituer un réseau de professionnels qui pourront répondre à tes questions ou t'aider à résoudre une problématique. Tu trouveras sur les pages suivantes un template pour répertorier tes contacts utiles.

## **Les visites**

**Quelles personnes vont venir vous rendre visite. Quel mode de fonctionnement pouvez vous mettre en place avec eux ?**

Par exemple, chaque visiteur a pour mission de venir avec une soupe ou chaque visiteur peut contribuer à sortir quelque chose de la maison au moment de partir...

Quel rythme souhaitez-vous mettre en place ? Quel nombre max ?



# JOUR 13 : CREER SON CERCLE DE SOUTIEN

## Les activités

Pour éviter l'isolement postpartum et te créer un rythme de journée, c'est également l'opportunité de définir les activités que tu aimerais faire avec ton bébé, une fois sortie de ton mois d'or et une fois que le coparent aura repris le travail.

**Quelles activités sont proposées près de chez toi et dans lesquelles tu peux amener ton bébé**  
ex : yoga postnatal, fitness en poussette, café poussette, atelier maman bébé, cercles de maman ...

**Y'a-t-il d'autres mamans qui seraient en congés maternité en même temps que toi pour organiser des moments ensemble ?**

**Y'a-t-il des choses que tu aimerais faire dans tes journées qui te feraient plaisir**  
Lire, écouter des livres audios, podcast ...



# JOUR 13 : CREER SON CERCLE DE SOUTIEN

## MES CONTACTS :

### *PEDIATRE*

*Nom :*

*Adresse :*

*Mail :*

*Téléphone :*

### *SAGE-FEMME*

*Nom :*

*Adresse :*

*Mail :*

*Téléphone :*

### *OSTEOPATHE*

*Nom :*

*Adresse :*

*Mail :*

*Téléphone :*

### *CONSULTANTE EN LACTATION*

*Nom :*

*Adresse :*

*Mail :*

*Téléphone :*



# JOUR 13 : CREER SON CERCLE DE SOUTIEN

## *KINE*

Adresse :

Mail :

Téléphone :

## *GYNECOLOGUE*

Adresse :

Mail :

Téléphone :

## *MEDECIN TRAITANT*

Nom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

## *CONSULTANT(E) EN SOMMEIL*

Nom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :



# JOUR 13 : CREER SON CERCLE DE SOUTIEN

## *DOULA/ ACCOMPAGNANTE PERINATALE :*

*Adresse :*

*Mail :*

*Téléphone :*

## *CONTACT :*

*Nom :*

*Adresse :*

*Mail :*

*Téléphone :*

## *CONTACT*

*Adresse :*

*Mail :*

*Téléphone :*

## *CONTACT*

*Nom :*

*Adresse :*

*Mail :*

*Téléphone :*

### **Adresses utiles**

Réseau supermamans France : [www.supermamanfrance.fr](http://www.supermamanfrance.fr)

Réseau Oh mama care : [www.ohmamacare.fr](http://www.ohmamacare.fr)

Réseau le club poussette Insta @leclubpoussette