

# Réflexions personnelles

## 9 mois pour devenir parents

Questionnaire inspiré du livre : *Nos cours prénataux à la maison : se préparer à l'accouchement en sept leçons.*  
Isabelle Roy (Ed. L'Homme)

### Éléments de réflexion pour les deux parents

Petit questionnaire à remplir si vous le souhaitez. Il n'est pas nécessaire de me le rendre.

Nous pourrions revenir (en fonction de vos envies) sur certains points lors de notre prochaine rencontre.

Les affirmations suivantes vous permettront de mieux connaître vos valeurs, envies, besoins, peurs en tant que mère et père, associés à la maternité et à la paternité.

Essayer de répondre aux questions séparément puis entamer une discussion entre vous sur vos réponses.

Vous n'êtes pas obligés de répondre à toutes les questions ! Faites selon votre envie.

### Mère :

1- Pour moi la maternité est synonyme de ...

---

---

2- Avoir des enfants signifie pour moi...

---

---

3- J'ai comme image de la maternité...

---

---

4- Le corps d'une femme enceinte est...

---

---

5- Quand je pense au jour J, je me sens...

---

---

6- Quand je ressens de la douleur, je...

---

---

7- Si j'éprouve une peur à propos de l'accouchement c'est ...

---

---

8- Mes connaissances décrivent leurs accouchements en disant ...

---

---

9- Ce que je pense apprécier le plus lors de l'accouchement c'est ...

---

---

10- Ce que la grossesse peut avoir changé dans ma vie sexuelle c'est...

---

---

11- Notre bébé va sûrement changer notre relation de couple parce que...

---

---

12- Ce qui me réjouit le plus au sujet de l'arrivée de notre bébé c'est...

---

---

13- Ce qui m'inquiète le plus au sujet de notre bébé qui arrive c'est...

---

---

# Père :

1- Pour moi la paternité est synonyme de ...

---

---

2- Avoir des enfants signifie pour moi...

---

---

3- J'ai comme image de la maternité...

---

---

4- Le corps d'une femme enceinte est...

---

---

5- Quand je pense au jour J, je me sens...

---

---

6- Quand je vois ma compagne souffrante, je me sens...

---

---

7- Si j'éprouve une peur à propos de l'accouchement c'est ...

---

---

8- Mes connaissances décrivent leurs accouchements en disant ...

---

---

9- A la vue du sang, je me sens...

---

---

10- Ce que je pense apprécier le plus lors de l'accouchement c'est ...

---

---

11- Ce que la grossesse peut avoir changé dans ma vie sexuelle c'est...

---

---

12- Ma compagne est enceinte, ça implique que...

---

---

13- Notre bébé va sûrement changer notre relation de couple parce que...

---

---

14- Ce qui me réjouit le plus au sujet de l'arrivée de notre bébé c'est...

---

---

15- Ce qui m'inquiète le plus au sujet de notre bébé qui arrive c'est...

---

---