

Les 10 règles d'or

des nouveaux parents de multiples



- On évite de remettre son couple en question pendant les deux premières années, à moins d'être dans une relation toxique ou violente.
- On ne sous-estime pas les effets du manque de sommeil: on demande de l'aide de nos proches et on a recours à BEAUCOUP DE RELEVAILLES.
- On demeure près des gens qui nous supportent et qui nous encouragent dans notre quotidien.
- On accepte que l'autre parent s'y prenne autrement pour accomplir les tâches. On lui permet d'être lui-même dans sa façon de faire!
- On met des règles claires avec les petits en établissant des limites et on est cohérent sur les conséquences du non-respect de ces dernières.
- On consulte des professionnels pour notre couple, pour notre parentalité et pour notre santé mentale sans avoir honte de le faire!
- On dit à l'autre ce dont on a besoin, sans sous-entendu et sans reproche.
- On se répète constamment que la routine familiale ira de mieux en mieux !
- On trouve notre langage d'amour et celui de notre partenaire pour s'assurer que nos réservoirs émotionnels ne soient pas vides!
- On célèbre ensemble nos bons coups et nos petites victoires.

