
Vers une meilleure compréhension des ressources, difficultés et besoins des parents dans les contextes de séparation et de divorce : résultats issus d'une méthode mixte

Auteur : Lehance, Eric

Promoteur(s) : Brianda, Maria Elena

Faculté : Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

Diplôme : Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée

Année académique : 2023-2024

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/22066>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.



UNIVERSITÉ DE LIÈGE

Faculté de Psychologie,
Logopédie et Sciences de
l'Éducation

*Département de Psychologie
Clinique systémique et
psychopathologie relationnelle*

Vers une meilleure compréhension des ressources, difficultés et
besoins des parents dans les contextes de séparation et de
divorce : résultats issus d'une méthode mixte.

Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de master en sciences
psychologiques

Par

Eric LEHANCE

Année académique 2023-2024

PROMOTRICE

Maria Elena BRIANDA

LECTRICES

Evelyne LANGENAKEN et Laurence QUERRIERE

Résumé

Titre : Vers une meilleure compréhension des ressources, difficultés et besoins des parents dans les contextes de séparation et de divorce : résultats issus d'une méthode mixte.

Résumé : Cette recherche vise à approfondir la compréhension des difficultés, des ressources et des besoins des parents dans les contextes de séparation et de divorce. La littérature indique que ces événements peuvent entraîner des changements significatifs au sein de la famille, augmentant le risque de stress, tant pour les parents que pour les enfants. Pourtant, certaines études ne trouvent pas de différence significative dans les niveaux de burn-out parental entre les familles monoparentales, recomposées ou dont les parents sont toujours mariés (Mikolajczak, Raes, et al., 2018). L'hypothèse de cette étude est que l'absence apparente de lien significatif entre le burn-out parental et la séparation pourrait masquer des différences interindividuelles qui demandent une investigation approfondie.

Pour explorer ces aspects, une méthode mixte a été utilisée, combinant l'analyse interprétative phénoménologique et trois questionnaires validés : le Parental Burnout Assessment, la Balance des Risques et des Ressources et la Coparenting Relationship Scale. Cinq parents (trois mères et deux pères) ayant vécu un divorce ou une séparation ont participé à cette étude. Les résultats suggèrent plusieurs variables personnelles et relationnelles importantes comme la relation coparentale, le sentiment de perte et de solitude ainsi que la prépondérance de facteurs de stress sur une période courte suivant la séparation ou le divorce.

Les résultats de cette étude suggèrent des implications cliniques portant sur le bien-être des parents séparés, dont le travail thérapeutique sur les facteurs de stress et l'optimisation des ressources de l'individu, et des pistes de développement pour les futures recherches sur la parentalité dans les contextes de séparation et de divorce.

Mots-clés : séparation, divorce, burn-out parental, stress parental, parentalité, santé mentale, méthode mixte, analyse phénoménologique interprétative

Abstract

Title: Toward a better understanding of the resources, challenges, and needs of parents in the contexts of separation and divorce: findings from a mixed-methods study.

Abstract: This research aims to deepen the understanding of the challenges, resources, and needs of parents in the contexts of separation and divorce. The literature shows that these events can lead to significant changes within the family, increasing the risk of stress for both parents and children. However, some studies find no significant differences in parental burnout levels between single parents, married parents and blended families (Mikolajczak, Raes, et al., 2018). The hypothesis of this study is that the apparent lack of a significant link between parental burnout and separation might hide important individual differences that require further investigation.

To explore these aspects, a mixed-methods approach was used, combining interpretative phenomenological analysis with three validated questionnaires: the Parental Burnout Assessment, the Risk and Resource Balance, and the Coparenting Relationship Scale. Five parents (three mothers and two fathers) who had experienced divorce or separation participated in this study. The results highlight several important personal and relational variables, such as coparenting relationships, feelings of loss and loneliness, and the predominance of stress factors during the short period following separation or divorce.

These findings suggest clinical implications for the well-being of separated parents, including therapeutic work on stress factors and the optimization of individual resources, as well as directions for future research on parenting in the contexts of separation and divorce.

Keywords: separation, divorce, parental burnout, parental stress, parenting, mental health, mixed methods, interpretative phenomenological analysis

Remerciements

Je tiens à exprimer mes remerciements à toutes les personnes qui ont contribué directement ou indirectement à la réalisation de ce mémoire.

Tout d'abord, je souhaitais porter mes remerciements à Madame Brianda pour son suivi et sa supervision tout au long de ce travail. Ce mémoire est le fruit de deux années de collaboration où j'ai pu apprendre énormément grâce à ses conseils avisés et à son soutien. Ensemble, nous avons traversé de nombreuses étapes et je lui suis reconnaissant pour sa disponibilité, sa patience et sa guidance.

Je remercie également les participants de cette recherche, qui ont généreusement consacré leur temps et m'ont accueilli dans leur intimité pour partager leur histoire.

Je remercie Madame Langenaken et Madame Querriere d'avoir accepté d'être les lectrices de ce mémoire et pour le temps qu'elles ont accordé à la lecture de ce travail.

Plus généralement, je souhaite exprimer ma reconnaissance à l'équipe de systémique, Madame Scali, Madame Jeanne, Monsieur Gavage, Monsieur Gabriel, et la passion qu'ils m'ont transmis pour l'épistémologie systémique.

Je tiens à remercier les professeurs de l'Université de Liège que j'ai rencontrés durant mon parcours académique. Je remercie également mes maîtres de stage, Madame Thioux et Monsieur Rulmont. Chacune de ces personnes m'a transmis à la fois la théorie et la pratique qui ont développé mon identité professionnelle de psychologue. Je remercie aussi les patients que j'ai pu suivre lors de mes stages qui ont accepté de me partager leur histoire et qui ont contribué à m'apprendre le merveilleux métier de psychologue.

Enfin, je remercie chaleureusement ma mère, mon frère, ma cousine, ma grand-mère, ma famille. Je remercie tous mes amis, mes copains d'amphis et mes collègues de travail pour les moments passés ensemble et leur soutien tout au long de ce travail et au cours de ma vie.

À toutes ces personnes, je suis profondément reconnaissant.

Table des matières

Introduction	1
Partie I : Cadre théorique	2
1. Le divorce et la séparation conjugale	3
1.1. Introduction et regard sociologique	3
1.2. La séparation conjugale et le divorce : un processus impliquant une série de tâches développementales pour toute la famille	4
1.2.1. La décision de se séparer (la cognition individuelle).....	6
1.2.2. L'annonce (la métacognition de la famille).....	6
1.2.3. La séparation systémique (le démantèlement de la famille nucléaire).....	7
1.2.4. La réorganisation systémique (une famille binucléaire)	7
1.2.5. La redéfinition de la famille	8
1.3. Les conséquences du divorce	9
1.3.1. Les conséquences pour l'individu	9
1.3.2. Les conséquences pour la famille nucléaire.....	10
1.3.3. Les conséquences pour la famille élargie et l'entourage	12
1.4. Les prises en charge recommandées par la littérature en cas de divorce ou de séparation.....	12
1.4.1. Les programmes de prévention	13
1.4.2. La médiation	13
1.4.3. La coordination parentale.....	13
1.4.4. Le divorce collaboratif.....	13
1.5. Les aides proposées en Belgique francophone.....	13
2. Stress parental et syndrome de burn-out	15
2.1. Définition du stress parental et du burn-out parental	15
2.2. Prévalence du stress parental et du burn-out	16
2.3. Le modèle étiologique du burn-out parental : la Balance des Risques et des Ressources (BR ²)	17
2.4. Facteurs de risque et de protection du burn-out parental.....	18
2.4.1. Les caractéristiques personnelles du parent	18
2.4.2. Les facteurs parentaux.....	18
2.4.3. Les facteurs familiaux.....	19
2.5. Conséquences du stress et du burn-out parental.....	19
2.5.1. Au niveau individuel.....	19
2.5.2. Dans la relation conjugale.....	19
2.5.3. Dans la relation parent-enfant.....	20
2.6. Prévention du burn-out parental et interventions possibles.....	20
3. Conclusion du cadre théorique et objectifs de cette étude	21

Partie II : Méthode	22
1. Participants	22
2. Matériel	22
3. Procédure.....	24
4. Méthode d'analyse.....	25
4.1. Pan qualitatif.....	25
4.2. Pan quantitatif	26
Partie III : Résultats	27
1. Présentation des participants et des résultats quantitatifs	27
1.1. Rose	27
1.2. Sarah.....	27
1.3. Alice	27
1.4. Paul.....	28
1.5. Jamal.....	28
2. Analyse phénoménologique des entretiens	30
2.1. Le maintien d'une balance coparentale pour le bien-être de l'enfant peut varier en fonction des objectifs des parents, de la conflictualité de l'ancien couple et de la présence de l'autre partenaire	31
2.1.1. Le bien-être de l'enfant peut être un objectif parental commun.....	31
2.1.2. La conflictualité et les affects négatifs envers l'autre parent peuvent rendre la coparentalité difficile, voire impossible	34
2.1.3. Un parent seul peut ressentir le besoin de protéger son enfant de la séparation en mettant de côté ses besoins et en masquant ses émotions.....	37
2.2. La séparation peut provoquer un sentiment de perte, de manque et de solitude	39
2.2.1. Se séparer, c'est aussi se séparer de son enfant, perdre des moments passés avec lui et ressentir un manque	40
2.2.2. Le parent peut ressentir la perte d'un rôle parental et d'une unité familiale	42
2.2.3. Face à la solitude provoquée par les pertes, l'entourage peut être une ressource importante ..	43
2.3. La période qui suit la séparation peut être un moment critique pour le parent.....	45
2.3.1. La séparation peut être une période critique avec une prépondérance de stressseurs à court-terme	45
2.3.2. La séparation peut libérer la famille des tensions et modifier positivement les dynamiques relationnelles	47
2.4. Résumé synthétique des résultats obtenus.....	48

Partie IV : Discussion	50
1. Discussion des résultats et implications cliniques.....	50
1.1. Rappel des objectifs	50
1.2. Intégration des résultats et perspectives cliniques.....	51
1.2.1. La conflictualité de l'ancien couple.....	51
1.2.2. Mettre de côté ses besoins et masquer ses émotions.....	52
1.2.3. Sentiment de solitude et support social	52
1.2.4. Sentiment de culpabilité et légitimité à demander de l'aide.....	53
1.2.5. Prépondérance des facteurs de stress dans la période suivant la séparation.....	54
1.2.6. Résumé et implications cliniques générales	54
2. Forces, limites et perspectives	56
2.1. Forces	56
2.2. Limites	56
2.3. Perspectives	57
Conclusion.....	58

Introduction

Aujourd'hui, les configurations familiales se diversifient et se complexifient de plus en plus, invitant les cliniciens à prendre connaissance de leur histoire, leurs spécificités ainsi que des risques et ressources qui gravitent autour d'elles afin de mieux comprendre la réalité de ces nouvelles familles pour les accompagner au mieux selon leurs besoins spécifiques. Parmi ces nouvelles configurations familiales, l'Europe, et plus particulièrement la Belgique, connaît une montée des cas de divorce (Eurostat, 2023). Devenant de plus en plus courante dans nos sociétés actuelles, la séparation entre deux parents peut provoquer des conséquences psychologiques sur tous les membres de la famille impliqués qui doivent être prises en considération par les psychologues cliniciens (Goldbeter-Merinfeld, 2010). Comme nous le verrons, le divorce provoque, en effet, des changements structuraux et relationnels importants au sein de la famille qui doit se reconstruire face à la série de pertes qu'elle subit. Ce chantier de reconstruction familiale, mêlé aux difficultés financières et émotionnelles traversées par certaines familles pourrait devenir un terrain propice à l'accumulation de stress pour l'enfant, comme pour les parents.

Dans le cadre de l'étude des liens entre santé mentale et parentalité, la littérature montre un intérêt croissant pour l'analyse de différentes formes de stress parental, avec une attention particulière pour le phénomène de burn-out parental. Dans une de leurs recherches, Mikolajczak, Raes, et al. (2018) montrent qu'il n'existe pas de différence significative dans les niveaux moyens de burn-out parental entre les familles monoparentales, recomposées ou dont les parents sont toujours mariés. Pourtant, d'autres études suggèrent que, dans certaines circonstances, la dynamique relationnelle impliquée dans la procédure de divorce est associée à certains symptômes proches du burn-out comme de la détresse, une diminution des capacités à faire face ou encore du désengagement dans les activités de la vie (Hald et al., 2020).

Ces résultats suggèrent la nécessité d'étudier davantage les manifestations du stress parental au sein des différentes configurations familiales, et en particulier dans les contextes de séparation et de divorce. Ainsi, après une mise en perspective sur les avancées de la littérature scientifique dans les domaines de la séparation conjugale et du stress lié à la parentalité, ce travail de recherche aura pour intention de mener une première exploration à la fois qualitative et quantitative du vécu des parents qui vivent ou qui ont vécu un divorce ou une séparation afin de comprendre leurs difficultés, leurs ressources et leurs besoins.

Partie I : Cadre théorique

Dans ce chapitre théorique, nous aurons l'occasion d'introduire les concepts de divorce et de séparation conjugale avant d'aborder, dans un second temps, les modèles théoriques concernant le stress lié à la parentalité et au phénomène de burn-out parental. Ces éclairages de la recherche nous permettront de cerner les liens entre la séparation et le stress parental mis en avant par la littérature, ce qui nous permettra de cerner la pertinence de notre question de recherche vis-à-vis de ce que la littérature en psychologie n'a pas encore exploré. Ce cadre théorique a également constitué notre point de référence pour la conception du guide d'entretien et pour la sélection des outils utilisés dans la partie pratique de la présente étude.

1. Le divorce et la séparation conjugale

1.1. Introduction et regard sociologique

Le divorce et sa législation en Belgique ont subi plusieurs modifications au cours de ce dernier siècle. Alors que le divorce était encore rare au début du siècle dernier, ses chiffres ont doublé depuis 1964 en Europe (Eurostat, 2023). La Belgique connaît une forte augmentation du nombre de divorces depuis le milieu du vingtième siècle : alors que 2,73 % des couples de la cohorte de 1950 divorçaient, ce chiffre passe à 23,88 % pour la cohorte de 2005 (Statbel, 2022b). En 2022, 19 347 couples se sont séparés, soit un peu plus de trois mariages sur dix. Les données collectées dans la même enquête montrent que les mariages durent en moyenne 16,5 ans (cette durée se réduit à 11,8 ans dans le cas des seconds mariages ; Statbel, 2022a). L'âge moyen du divorce en Belgique est de 48 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.

Cette tendance semble toutefois se stabiliser. En 2021, le nombre de divorces était inférieur à toutes les années précédentes depuis 2014 (voir annexe A). Même si, à ce stade, on ne peut encore parler de diminution significative, les chiffres suggèrent une stabilisation des cas de divorce. Ceci pourrait être expliqué par le fait que les jeunes se marient de moins en moins et que les mariages deviendraient de plus en plus durables (Doignon et al., 2022).

La littérature a avancé plusieurs explications concernant l'augmentation des cas de divorce de ces dernières décennies. Comme hypothèses, on retrouve notamment la simplification des procédures de divorce, le rejet des modèles traditionnels du mariage et une pensée plus individualiste et libérée (Segalen & Martial, 2019, p. 103-107).

Concernant les procédures en Belgique, le divorce n'était possible que sous certaines conditions prévues par la Loi, avant 1974 : soit par commun accord ou pour faute (adultère, excès, injures graves, ...). Ainsi, si les deux parties n'étaient pas d'accord de divorcer, le mariage devait perdurer, à moins que la personne souhaitant divorcer apporte suffisamment de preuves contre l'autre pour permettre la désunion du couple. En 1974, le divorce pour cause de séparation de fait est ajouté. Il faut ensuite attendre la Loi du 27 avril 2007, pour obtenir une simplification supplémentaire de la procédure. Cette nouvelle Loi refond la procédure de divorce en deux types (SPF Justice, 2024) : celui par consentement mutuel (art. 230 du Code Civil) et celui pour cause de désunion irrémédiable qui peut être demandé par une des parties du couple lorsque celui-ci n'arrive pas à s'entendre sur les modalités du divorce (art. 229 du Code Civil).

Le rejet des modèles traditionnels du mariage et une pensée plus individualiste et libérée donnent une autre piste d'explication possible de l'augmentation du taux de divorce en Belgique. Cette idée se retrouve notamment dans la théorie de la seconde transition démographique (Zaidi & Morgan, 2017) qui met en évidence une montée de valeurs individualistes portées sur la réalisation de soi, la liberté d'expression, l'autonomie individuelle, la reconnaissance, ou encore le rejet de l'autorité et des structures normatives. Cette évolution des valeurs individuelles orienterait les aspirations davantage vers des besoins supérieurs et immatériels (liberté d'expression, épanouissement et autonomie individuelle ; Doignon et al., 2022). Dans ce contexte, l'union maritale serait moins perçue comme une institution économique et sociale, mais davantage comme une relation qui doit, en premier lieu, servir à la réalisation de ces besoins supérieurs et immatériels. Ce changement de paradigme du mariage pourrait influencer la décision de divorcer et ainsi l'augmenter au fil du temps. Dans ce même sens, d'autres auteurs soulignent l'émergence d'un culte de l'amour, mettant un accent plus prononcé sur la fonction de bonheur et d'épanouissement que *doit avoir* le couple de nos jours (Goldbeter-Merinfeld, 2010, p. 204-206).

1.2. La séparation conjugale et le divorce : un processus impliquant une série de tâches développementales pour toute la famille

Cette brève introduction sociologique nous permet de mettre un contexte autour du phénomène de divorce. Du point de vue des sciences psychologiques, les chercheurs se sont intéressés à la compréhension de l'impact du divorce sur l'individu et sa famille, en portant une attention particulière au bien-être des enfants sur le court et le long terme (Auersperg et al., 2019; Kunz, 2001; Sands et al., 2017). Plusieurs auteurs s'accordent pour dire que le divorce est plus un processus émotionnel qu'un événement ponctuel et isolé (voir notamment : Ahrons, 2014; Amato, 2000; Andolfi et al., 2022; Dupont, 2022; McGoldrick et al., 2014). Ce processus implique plusieurs « tâches » pour la famille qui doit faire face aux pertes du couple parental et de la famille unie et se réorganiser autour de nouveaux rôles et de nouvelles routines (Ahrons, 2014; Goldbeter-Merinfeld, 2010). Il est dès lors important de pouvoir s'appuyer sur des modèles théoriques valides et les plus exhaustifs possibles afin de permettre une analyse plus complète prenant en compte les différents systèmes familiaux impliqués dans ce processus.

Dans ce sens, plusieurs modèles ont été développés pour théoriser et comprendre le divorce. Une contribution intéressante est apportée par la théorie du cycle de vie de la famille développée par Carter et McGoldrick (1989). Selon cette théorie, les familles sont des systèmes en mouvement traversant des périodes de transition qui nécessitent des ajustements de la part

de tous ses membres. Pendant ces périodes de transition, le stress est souvent plus intense et des symptômes émotionnels sont plus susceptibles de se manifester. Ces symptômes peuvent être l'expression d'un dysfonctionnement temporaire de la famille qui n'arrive pas à surmonter un événement spécifique (McGoldrick et al., 2014). Généralement, ces périodes de transition sont définies par des horloges biologiques ou sociales (naissance de l'enfant, entrée à l'adolescence vieillissement, etc.), mais certains moments critiques peuvent se passer à tout moment du cycle de vie de la famille, de manière imprédictible, comme dans le cas du divorce (Ahrons, 2014). De plus, les cycles individuels (c'est-à-dire, la trajectoire développementale de chaque membre de la famille) s'articulent avec les cycles des différents sous-systèmes au sein de la famille (par exemple, le sous-système du couple, de la fratrie, ...) d'une manière où chacun est influencé et influence l'autre de manière interdépendante (Dupont, 2022).

Cette théorie identifie également des facteurs de stress verticaux, qui reprennent tous les facteurs de stress issus de notre héritage biologique, psychologique, social ou familial (comme la génétique, les compétences émotionnelles dans la famille, le statut socio-économique, ...) et des facteurs de stress horizontaux, liés aux phases développementales de chacun, comme la naissance d'un enfant, l'entrée à l'école primaire, ... et aux événements imprédictibles de la vie comme le décès d'un proche ou la perte d'un emploi. L'impact de ces stress horizontaux sur la famille peut varier en fonction du niveau de stress vertical déjà présent, créant ainsi une intersection entre les deux types de stress (McGoldrick et al., 2014). Appliquée au contexte de la séparation, cette notion suggère que des événements extrinsèques peuvent augmenter le stress et le niveau d'anxiété chez les membres d'une famille qui traversent un divorce, ce qui explique pourquoi certaines familles peuvent avoir plus de difficultés que d'autres à surmonter cette étape. Par exemple, plusieurs études suggèrent que des facteurs socio-démographiques comme un revenu plus bas, un niveau d'éducation moins élevé ou être sans-emploi prédisent des niveaux plus élevés de stress perçus chez les personnes divorcées (Amato, 2000; Öksüzler Cabilar & Yilmaz, 2022). Il est donc important pour le clinicien de prendre en compte le contexte de vie et l'histoire du système familial lors de l'évaluation des difficultés de la famille.

Ahrons (2014) distingue le divorce en tant qu'événement légal et en tant que processus émotionnel impliquant toute la famille. Selon elle, le divorce commence bien avant l'acte légal et continue tout au long de la vie, entraînant des changements relationnels et des défis pour chaque membre de la famille. Ce processus peut provoquer des tensions à différentes étapes, tant avant qu'après le divorce officiel, affectant non seulement le présent mais aussi les perspectives futures de chacun.

Selon cette théorie, Ahrons (2014) conceptualise plusieurs étapes développementales traversées par les membres de la famille lors d'une séparation conjugale. Ci-dessous, nous décrivons les cinq étapes développementales décrites par ses travaux : la cognition individuelle, la métacognition de la famille, la séparation systémique, la réorganisation systémique et la redéfinition systémique. Des parallèles seront faits avec les travaux de Bullens (2022) qui mettent en avant un processus assez similaire dans une étude qualitative sur une vingtaine de foyers belges.

1.2.1. La décision de se séparer (la cognition individuelle)

La décision de se séparer n'est pas simple et l'idée peut cheminer longtemps chez un des deux partenaires avant que cette décision soit prise. Selon Bullens (2022), certains couples montreraient des signes de différends qui viennent bouleverser la scène familiale comme une « parade de séparation » des mois, voire parfois des années avant un divorce. Selon le même auteur, chaque couple vivra une temporalité différente, s'enchaînant dans une série de mouvements d'allers et de retours vers une éventuelle rupture avec des éléments qui tantôt ralentiront la décision de se séparer (comme l'arrivée d'un enfant) ou tantôt l'accéléreront (comme la pression d'un amant).

1.2.2. L'annonce (la métacognition de la famille)

Lors de cette étape, il y a souvent, au départ, un des conjoints qui annonce sa décision de se séparer à l'autre partenaire. Même si le divorce pour faute n'existe plus légalement dans nos régions, Ahrons (2014) souligne que la notion de responsabilité est encore très présente dans l'esprit des couples qui se séparent et certains couples divorcés peuvent parler en termes de coupable/victime. D'ailleurs, cette phase peut déclencher une série de réactions émotionnelles très différentes selon que l'on est l'initiateur de la séparation ou celui qui la subit. L'initiateur pourrait vivre des émotions comme la culpabilité alors que le laissé pourrait vivre de la colère (Ahrons, 2014). Parfois, l'annonce de la décision de se séparer peut se suivre d'un moment où le couple discute, ce qui peut créer une opportunité d'améliorer la relation de couple, ou bien la séparation peut être rapide après cette phase d'annonce (Ahrons, 2014).

L'annonce aux enfants peut aussi être un moment difficile du processus de divorce. Un des parents peut annoncer la nouvelle aux enfants, ou bien le couple peut décider de le faire ensemble. D'après une étude qualitative menée par Gumina (2009), les enfants préfèrent généralement que leurs deux parents leur annoncent le divorce.

1.2.3. La séparation systémique (le démantèlement de la famille nucléaire)

Le jour où le couple se désunit physiquement et ne partage plus le même foyer forme la troisième étape de ce processus. C'est aussi un moment où les enfants plus jeunes peuvent prendre conscience des effets d'une séparation. Selon Ahrons (2014), certaines familles peuvent éprouver de l'anxiété et de la peur, durant cette étape, face à l'inconnu et au chamboulement de leur quotidien, alors que d'autres peuvent sentir un soulagement, surtout lorsque le couple devenait hautement conflictuel à la maison. Ahrons (2014) note que la plupart des personnes se rappellent mieux du jour de leur séparation plutôt que du jour de la prononciation du divorce sur le plan légal. Cette étape de séparation physique peut d'ailleurs avoir lieu bien avant le divorce légal car les procédures peuvent être longues.

De plus, le moment de la séparation produit une désorganisation de la routine et des habitudes familiales et laisse un « temps sans norme » pour la famille (Ahrons, 2014, p. 207). Bullens (2022) note que les rôles de chacun sont perturbés et doivent être réattribués rapidement, d'abord *ad interim* par d'autres membres de la famille nucléaire, élargie ou par le support familial. Il n'est donc pas rare que, lors des premiers jours de la séparation, des personnes extérieures au système familial reprennent certains rôles (comme par exemple, un voisin qui proposerait de conduire les enfants à l'école), le temps que la famille réorganise les rôles de chacun lors des futures étapes du processus.

Lors de cette phase, Ahrons (2014, p. 297-299) propose aussi de classer les familles sur un continuum entre les séparations ordonnées et désordonnées. Les séparations ordonnées sont caractérisées par une bonne gestion de la préparation des différentes phases du divorce (concernant les gardes, les visites, ...) et par la définition de règles, rôles et rituels clairs qui permettront à la famille d'avoir un repère face à l'incertitude que le processus de séparation peut amener. Ce type de séparation est généralement moins douloureux pour la famille et il est plus probable que la séparation soit ordonnée s'il y a eu un temps de préparation au préalable.

1.2.4. La réorganisation systémique (une famille binucléaire)

Cette quatrième phase est marquée par le moment où la famille commence à établir de nouvelles frontières, limites, règles qui lui permettent de diminuer et limiter l'ambiguïté et les pertes créées dans les phases précédentes. Durant cette étape, on peut remarquer l'établissement explicite ou implicite de règles concernant l'organisation familiale (comme l'établissement d'une garde partagée ou exclusive) et concernant la coparentalité.

Chez certaines familles, la réorganisation se déroule aussi sur le plan légal. C'est le moment de discuter des gardes de l'enfant, de la séparation des biens, ... Cette étape peut être

un moment particulier de tension pour le couple qui se sépare car le couple acte et négocie de se séparer de ce qui était autrefois partagé (Ahrons, 2014).

Derrière la séparation d'un couple se cache une série de configurations possibles en fonction de la garde qui sera choisie (alternée ou bien exclusive) ou encore si le parent reste seul ou se remet en couple avec un beau-père ou une belle-mère pour l'enfant. Si l'on s'intéresse à la situation en Belgique, le baromètre des parents de 2022 (La Ligue des Familles, 2022) suggère que 26 % des familles belges sont monoparentales et 20 % recomposées. Les dernières données d'une étude de Vanassche et al. (2017) (reprises dans le tableau 1) montrent que la garde alternée est le type de garde le plus souvent utilisé par les familles belges de nos jours. Ces données nous permettent aussi de constater que les mères belges ont souvent la responsabilité principale de l'enfant, par rapport aux pères.

Tableau 1

Garde des enfants nés en 2006-2008 (N = 379 ; adapté de Vanassche et al., 2017)

Avec la mère		Résidence partagée	Avec le père	
100 %	67-99 %		67-99 %	100 %
24,3 %	29,0 %	36,7 %	2,6 %	7,4 %

Conserver le couple coparental pour le bien de l'enfant est aussi une des tâches développementales du couple qui se sépare (Dupont, 2022). Depuis la loi du 18 juillet 2006 en Belgique, le législateur privilégie la garde alternée des enfants. Ce nouveau paysage législatif change radicalement la manière de vivre le lien après divorce. Alors qu'avant cette date, la garde exclusive était essentiellement attribuée à la mère, les mères et les pères doivent, aujourd'hui, maintenir le lien avec leur ex-partenaire tout en faisant le deuil de leur relation pour devenir une équipe parentale présente pour l'enfant (Dupont, 2022). Ainsi, si le divorce signifie la fin du couple conjugal, il ne signe cependant pas la fin de la relation coparentale.

1.2.5. La redéfinition de la famille

Le divorce produit une série de pertes dans la famille comme la perte de l'image du couple parental uni, de la famille unie, de la présence constante de son enfant, ... ce qui amène la famille à un processus de deuil et de redéfinition (Goldbeter-Merinfeld, 2010). Ces pertes sont caractérisées par l'ambiguïté, c'est-à-dire que l'objet de la perte (comme le parent, ...) reste présent psychologiquement, même s'il est physiquement absent (Boss, 1999, 2004).

Au niveau du couple, Losso et Losso (2010) considèrent que chacun des membres du couple conditionne, en tout cas en partie, l'élaboration du deuil du couple de l'autre. C'est ce que Cigoli (2010, p. 103) traduira par l'expression : « Tout comme on se lie ensemble, de

même, on se sépare ensemble ». Certains auteurs suggèrent le concept de lien désespérant pour expliquer les situations de divorce où les partenaires n'arrivent pas à couper le lien avec l'autre, ce qui peut se traduire sous deux formes : la dépendance à l'autre ou encore le conflit permanent (Cigoli, 2010). Bullens (2022) interprète aussi ce conflit perpétuel entre les deux membres du couple comme une manière de faire subsister le lien quand l'indifférence de l'autre peut blesser sa propre identité.

La phase de redéfinition de la famille s'élabore donc à la suite d'une série de pertes que la famille subit et dans la manière dont celle-ci donne sens et se reconstruit face aux changements provoqués par le divorce.

1.3. Les conséquences du divorce

Comme nous avons pu le voir, le processus du divorce provoque une série de stressseurs, de pertes, de demande de réajustements, de réorganisations et de redéfinitions de la famille. Dupont (2022) décrit la séparation parentale comme une « onde de choc » qui a des conséquences sur des domaines très éloignés de la relation conjugale. C'est ce que nous abordons dans cette sous-section, en analysant les conséquences du divorce pour l'individu, la famille nucléaire, la famille élargie et l'entourage.

1.3.1. Les conséquences pour l'individu

Le divorce provoque déjà des conséquences sur le plan individuel. Amato (2000) a conceptualisé une théorie stress-ajustement du divorce qui met en avant une série de stressseurs provoqués par le divorce auxquels le parent s'ajuste. Cette théorie intègre deux modèles opposés du divorce : le modèle de la crise et le modèle de la contrainte chronique. D'une part, le modèle de la crise considère le divorce comme une perturbation à court-terme qui demande un ajustement de l'individu. D'autre part, le modèle de la contrainte chronique, postule que la séparation conjugale provoque des contraintes à long-terme, ce qui peut diminuer leur niveau de bien-être au cours du temps. Pour illustrer ces modèles, une étude longitudinale sur 629 personnes divorcées (Mancini et al., 2011) montre que, même si la majorité des personnes s'adaptent rapidement au divorce et conservent un même niveau de bien-être perçu avant et après cet événement, 19 % de l'échantillon déclare néanmoins une diminution de leur bien-être perçu quatre années après leur séparation. La littérature montre aussi que, pour certaines personnes, le divorce peut être bénéfique, en particulier lorsqu'elles sortent d'une relation difficile (Amato, 2000, 2010).

En termes de santé, une méta-analyse portant sur plus de 600 millions de personnes a révélé que les adultes divorcés présentent un risque de mortalité 30 % plus élevé que les

personnes mariées (Shor et al., 2012). Sbarra et Whisman (2022) proposent plusieurs chemins causaux possibles. D'une part, le divorce peut entraîner des troubles mentaux, tels que la dépression et l'anxiété, qui sont liés à une augmentation du risque de mortalité. D'autre part, certains individus peuvent adopter des comportements néfastes pour la santé, comme la consommation d'alcool ou de cigarettes, pour faire face à la détresse provoquée par le divorce. Les difficultés économiques associées à la séparation peuvent également dégrader la santé. Plusieurs études montrent aussi un lien entre divorce et suicide (Edwards et al., 2024; Fjeldsted et al., 2017; Kposowa, 2003; Yip et al., 2015). Concernant les différences de genre dans les conséquences individuelles du divorce, à court terme, les hommes semblent plus touchés sur le plan du bien-être subjectif, tandis que les femmes peuvent éprouver plus de difficultés sur le plan économiques à long-terme (Leopold, 2018).

1.3.2. Les conséquences pour la famille nucléaire

La séparation conjugale a plusieurs conséquences pour la famille. Souvent, l'un des deux parents doit déménager, ce qui pose la question de la garde des enfants. La structure change, les liens entre chacun se réorganisent.

Le risque de perdre le lien entre le parent et l'enfant est plus important lors des séparations conjugales, surtout pour les papas (Dupont, 2022). La littérature montre cependant que la garde alternée renforcerait la qualité des liens entre l'enfant et ses deux parents et permettrait aux parents d'avoir plus de temps pour eux, contrairement à la garde exclusive (Bjarnason & Arnarsson, 2011; Botterman et al., 2015).

De manière similaire, une étude de Bastaits et Mortelmans (2017) suggère que le type de garde (alternée ou exclusive) et la présence d'un nouveau partenaire peuvent affecter la relation parent-enfant. Un résultat particulièrement surprenant de cette étude montre que l'investissement du parent séparé auprès de ses enfants est également influencé par la situation maritale de l'ex-conjoint. Par exemple, dans cet échantillon, lorsque la mère des enfants était célibataire, les pères séparés qui ne vivaient plus avec leurs enfants leur apportaient moins de soutien que les pères mariés. En revanche, les pères dont l'ex-conjointe était en couple avec un nouveau partenaire ne montraient pas de diminution de leur niveau de soutien. Ainsi, le type de garde et la présence d'un beau-parent semblent également modifier les dynamiques relationnelles au sein de la famille.

Des recherches récentes remettent en question l'idée selon laquelle le divorce des parents a un impact négatif sur les enfants (Poussin & Martin-Lebrun, 2011). Cependant, il est largement soutenu que le conflit parental a un effet négatif sur les enfants, peu importe que les parents soient mariés et ensemble, séparés ou divorcés (Strohschein, 2005). Ces conclusions

soulignent l'importance de considérer le niveau de conflit parental lors de l'évaluation de l'impact des transitions familiales sur le bien-être des enfants.

La séparation amène aussi des conséquences sur le sous-système parental. Avant d'expliquer les conséquences de la séparation sur la coparentalité, il semble important de décrire ce construit. La coparentalité peut être définie comme une action menée par deux adultes, ou plus, qui, ensemble, assument la prise en charge et l'éducation des enfants pour lesquels ils partagent la responsabilité. Les coparents peuvent être des membres de la famille élargie de l'enfant, des parents divorcés ou d'accueil, ou d'autres caregivers (McHale & Lindahl, 2011). Il s'agit d'une caractéristique centrale pour le bon fonctionnement d'une famille selon la théorie des systèmes familiaux (Minuchin, 1974). D'abord conceptualisée comme soit supportive, soit conflictuelle par Minuchin, d'autres auteurs ont ensuite développé un modèle multidimensionnel de la coparentalité. Feinberg et al. (2012), proposent un modèle à sept dimensions décrites dans le tableau 2.

Tableau 2

Dimensions de la coparentalités selon Feinberg (2012)

Dimensions	Définitions	Exemples
L'accord coparental	Degré d'accord sur les questions liées à l'éducation et à la prise de décision concernant leur enfant.	Avoir les mêmes objectifs éducatifs pour son enfant. Avoir les mêmes idées sur l'alimentation, le sommeil.
La proximité coparentale	Qualité de la relation entre les parents en tant que coparents, indépendamment de leur relation conjugale.	Se sentir proche de son coparent.
L'exposition au conflit	Degré d'exposition de l'enfant aux conflits entre ses parents.	Disputes et hostilités entre les parents devant les enfants pendant un repas.
Le soutien coparental	Degré de soutien que les parents se fournissent mutuellement dans leur rôle de coparents.	Donner un coup de main quand l'autre parent est en difficulté.
Le sabotage coparental	Comportements délibérés d'un parent visant à interférer ou à nuire à la relation entre l'enfant et l'autre parent.	Rentrer en compétition pour avoir l'attention de l'enfant. Se moquer de son coparent.
L'approbation du parentage du partenaire	Évalue dans quelle mesure la personne croit que son coparent est un bon parent.	Considérer que son coparent est attentif (ou non) aux besoins de l'enfant.
La division du travail	Degré d'équité dans la répartition des tâches parentales et domestiques entre les parents.	Assumer les tâches parentales de manière équitable.

Madden-Derdich & Leonard (2002) suggèrent que la relation coparentale peut être difficile dans les cas de séparation en raison du manque de normes pour guider la coparentalité dans ce contexte spécifique. Ce manque de normes peut provoquer des tensions dans le couple parental lorsqu'il essaie de réorganiser les rôles dans la famille. De plus, il n'est pas toujours facile pour un beau-père ou une belle-mère de trouver une légitimité et un rôle de parent sans entrer en compétition avec le partenaire séparé (Delage, 2022), ce qui peut rajouter de la difficulté dans la gestion de la coparentalité. Une relation coparentale de qualité demande de mettre de côté ses possibles affects négatifs envers l'autre parent et d'ajuster ses comportements pour faire face aux nouvelles demandes liées à cette relation spécifique, ce qui peut être difficile pour les partenaires qui viennent de se séparer (Jamison et al., 2014).

1.3.3. Les conséquences pour la famille élargie et l'entourage

Certains membres de la famille élargie peuvent être pris dans le conflit du couple et prendre parti. Les grands-parents, par exemple, peuvent se retrouver dans le conflit conjugal et peuvent ressentir le risque d'être privés par la partie adverse de la relation avec leurs petits-enfants, ce qui peut être douloureux pour eux (Delage, 2022). Parfois, lors de la perte de lien entre le père et l'enfant, il n'est pas rare que l'enfant perde aussi contact avec la branche paternelle (Segalen & Martial, 2019). Pourtant, les relations trigénérationnelles peuvent être bénéfiques lorsqu'elles sont entretenues régulièrement. Elles peuvent apporter des avantages significatifs sur le plan du bien-être mental non seulement aux grands-parents et à leurs petits-enfants, mais aussi à la génération intermédiaire des parents. (Kivnick, 1982).

Concernant l'entourage des parents, celui-ci peut être mobilisé lors de la phase de réorganisation de la famille lorsque les rôles de chacun ont été déséquilibrés et qu'il faut trouver des solutions à court-terme, comme amener les enfants à l'école. C'est ce que Bullens (2022) appelle « reprendre les rôles ad intérim ».

1.4. Les prises en charge recommandées par la littérature en cas de divorce ou de séparation

Selon une revue systématique de la littérature de Mayorga-Muñoz et al. (2023), la plupart des interventions sur le divorce se concentrent sur la psychoéducation des parents ou la modification de comportements des parents. Certaines interventions cherchent à augmenter la compréhension de l'importance de se concentrer sur les besoins de l'enfant et la connaissance sur la parentalité post-divorce. D'autres cherchent l'engagement du parent dans des comportements coparentaux coopératifs, l'amélioration de la relation avec l'ex-partenaire. Les auteurs suggèrent d'élargir ces programmes de psychoéducation et d'intervention pour

promouvoir une coparentalité saine et prévenir les conflits coparentaux pour tout parent qui traverserait une période de divorce.

Comme le degré de conflit entre les parents semble être une variable déterminante sur le mal-être de la famille par rapport au divorce en tant que tel (Martin, 2007, p.14-15), certaines prises en charge tentent de transformer un divorce conflictuel, voire judiciaire, en un divorce consensuel où les deux parents se mettent d'accord sur l'éducation et les besoins de leur enfant. C'est le cas, notamment, de la médiation familiale ou du divorce collaboratif. D'autres, comme la coordination parentale, fournissent des conseils sur la gestion de la coparentalité. Quatre pistes d'intervention sont proposées par la littérature (Lebow, 2019).

1.4.1. Les programmes de prévention

Les programmes de prévention peuvent viser les enfants et les adultes. Ils ont des formats variés en termes de setting (participants, durée, ...) et de contenu (psychoéducation sur les besoins des enfants, sur la coparentalité, ... ; Mayorga-Muñoz et al., 2023).

1.4.2. La médiation

La médiation est un processus qui a pour but d'amener les deux parents à une solution satisfaisante pour les deux parties. Elles sont conduites par un médiateur agréé. Une méta-analyse sur cinq études montre des effets de taille faible à modérée sur des variables comme la satisfaction du processus et des résultats de la médiation, la satisfaction émotionnelle, la relation de couple et la compréhension des besoins de l'enfant (Shaw, 2010).

1.4.3. La coordination parentale

La coordination parentale est une alternative à la médiation conduite par un coordinateur en parentalité. Il peut être appelé par le Tribunal ou par consentement mutuel des deux parents pour travailler sur la coparentalité, la communication, les besoins psychologiques et développementaux de l'enfant, les stratégies de gestion de conflit, ... (AFFC, 2003).

1.4.4. Le divorce collaboratif

Le divorce collaboratif est une méthode de règlement de conflit où chaque membre du couple est accompagné d'un avocat formé au droit collaboratif pour régler ses différends en trouvant un terrain d'entente (SPF économie, 2021).

1.5. Les aides proposées en Belgique francophone

En Belgique, il est possible de divorcer à l'amiable, sans l'intervention d'un avocat. C'est ce qu'on appelle le divorce par consentement mutuel. Si les parents sont en conflit, le législateur belge cherche, avant tout, la promotion de formes alternatives de résolution des litiges, comme la médiation, depuis la loi du 18 juin 2018. Ainsi, à moins que les deux parties

ne s’y opposent, le juge peut demander au couple d’entamer une médiation afin de régler leurs différends à l’aide d’un tiers neutre agréé. Il est à noter cependant que la médiation n’est pas gratuite, sauf sous certaines exceptions d’assistance judiciaire si la personne n’a pas de revenus suffisants (SPF Justice, 2020). Il en va de même pour le droit collaboratif où chaque partie doit payer un avocat.

Concernant les prises en charge sur la santé mentale des familles post-divorce, il existe des possibilités d’accompagnement dans le privé, par des psychologues spécialisés qui répondent aux demandes spontanées d’accompagnement individuel ou familial. De plus certains centres de santé mentale en Wallonie mettent en place des groupes de parole pour parents séparés. Notons plus particulièrement deux initiatives en Belgique : les « Espaces Parents dans la séparation »¹ (EPS) et les « Espaces Rencontres Divorce »² (ERD).

Les EPS sont des lieux gratuits d’accueil, d’écoute et d’orientation pour tout parent sur le point de se séparer. Dans ces lieux, les intervenants sociaux (psychologues, médiateurs, assistants sociaux, ...) tentent de restaurer le dialogue entre les deux parents et aident à apaiser les tensions sur des sujets de conflits comme les vacances, les trajets, ... Cette aide est volontaire et sans contrainte pour les parents.

Les ERD offrent, quant à eux, un espace entouré de professionnels (psychologues, éducateurs, ...) qui permettent la reprise de contact ou le maintien du lien entre un enfant et le parent ou le côté de famille qu’il ne voit plus. Cet espace est gratuit et s’adresse aux familles qui ont vécu un divorce ou une séparation et dont le contact avec un des parents est difficile ou conflictuel.

Il est aussi intéressant d’étudier ce qu’il se passe dans d’autres pays. Le Canada, qui est connu pour ses avancées en termes de santé mentale, a mis en place des dispositifs pour accompagner les familles lors de séparations conjugales. Par exemple, au Québec, il est obligatoire pour les ex-conjoints d’assister à une séance d’information avant de régler les conséquences de leur séparation au tribunal. Cette séance, financée par le gouvernement et encouragée comme un moyen de résoudre les conflits à l’amiable, aborde des thématiques comme l’impact de la séparation sur les enfants et les bienfaits de la médiation. En outre, le gouvernement canadien prend en charge financièrement plusieurs heures de médiation entre les parents, afin de les encourager à utiliser cette démarche (Educaloi, 2024).

¹ Pour plus d’informations, vous pouvez consulter le site internet suivant : <https://espaceparents.be/>

² Pour une liste des différents Espaces Rencontres Divorce, nous vous invitons à consulter ce site : <https://pro.guidesocial.be/associations/espace-rencontre-divorce-1620.html>

2. Stress parental et syndrome de burn-out

Comme nous venons de le voir, le divorce est un processus complexe qui peut engendrer une série de stressseurs et de difficultés chez l'individu et dans les différents systèmes auxquels il appartient. Devenir parent peut être une aventure merveilleuse... qui peut aussi s'associer avec difficultés et stress. En effet, lorsque l'on devient parent, une série de nouveaux stressseurs nous accompagnent dans cette aventure. Selon Deater-Deckard & Panneton (2017), avoir la responsabilité des soins et du bien-être d'un enfant, d'un adolescent, ou encore d'un jeune adulte peut être difficile, voire, par moment, intenable pour certains parents. Dans cette section, nous étudierons ce que la littérature a mis en évidence, jusqu'à présent, au sujet du stress lié à la parentalité et du phénomène de burn-out parental.

2.1. Définition du stress parental et du burn-out parental

Le stress peut être conceptualisé comme une réponse physiologique et psychologique adaptative face aux demandes environnementales (Guillet, 2012). Cohen et al. (2016) mettent en avant que le stress engendre des perturbations biologiques qui produisent une réaction comportementale adaptative de l'organisme à court-terme, mais qui peuvent devenir inadaptées et entraîner, notamment, des risques pour la santé comme une augmentation de la tension et des problèmes cardiaques si elles sont expérimentées à plus long-terme.

Plus spécifiquement, le stress parental peut se définir comme une série de processus qui produit des réactions physiologiques et psychologiques aversives provenant de la tentative de s'adapter aux demandes de la parentalité (Deater-Deckard, 2004). Godin classifie cinq catégories de stressseurs parentaux (Godin, citée dans Roskam & Mikolajczak, 2018).

1. Les stressseurs liés à la transition vers la parentalité, comme la peur de l'accouchement, de la santé du fœtus, l'augmentation des tâches domestiques.
2. Les stressseurs liés à la conscience de tout ce qu'il pourrait arriver à l'enfant, comme la crainte qu'il arrive un accident à l'enfant, qu'il tombe malade.
3. Les stressseurs liés au fait que l'enfant est encore immature, comme gérer les désobéissances, veiller à ce qu'il se nourrisse bien, les premières sorties de l'adolescent.
4. Les stressseurs liés aux projections du parent quant à ce qui est bon pour l'enfant et aux exigences qu'il se met en tant que parent, comme veiller à ce que l'enfant fasse de « bonnes » études, aient un « bon » diplôme.
5. Les stressseurs spécifiques liés à une difficulté effective rencontrée par l'enfant, comme un handicap, une maladie chronique.

Le concept de burn-out revient probablement à Freudenberger, un psychanalyste allemand qui a décrit la perte d'enthousiasme de bénévoles qui cherchaient à aider des usagers de drogues dures. Le concept sera ensuite repris par Maslach qui, au début des années 80, étudiera l'épuisement en milieu professionnel, à la suite d'une accumulation de facteurs de stress par rapport aux ressources de la personne (Olié & Légeron, 2016).

Le burn-out est longtemps resté uniquement dans le champ professionnel et la question de savoir si ce concept pouvait être transposé à d'autres domaines comme celui de la parentalité a fait couler de l'encre (Bianchi et al., 2014). Pourtant, la parentalité peut aussi être considérée comme un métier stressant. Roskam, Raes et Mikolajczak (2017) repèrent cinq facteurs importants augmentant les stressseurs et diminuant le temps des parents au 21^{ème} siècle : (1) une parentalité positive idéale très difficilement atteignable en pratique, (2) une législation accrue vis-à-vis de la parentalité, (3) plus de droits pour les enfants (par rapport au passé), accompagnés de plus de devoirs pour les parents, (4) l'augmentation des attentes des enfants au niveau de l'attention, de l'éducation, des possessions et des opportunités que le parent a à lui offrir, et (5) l'augmentation drastique du travail des femmes depuis les années 80. La co-occurrence de ces facteurs expliquerait la manifestation d'une souffrance chez les parents de notre époque et l'intérêt croissant pour le concept de burn-out parental de la part de la communauté scientifique.

Ainsi, bien que le burn-out parental tire ses origines du concept du burn-out professionnel et que ces deux concepts engendrent des conséquences communes, ceux-ci se distinguent par des conséquences et des symptômes spécifiques (Mikolajczak et al., 2020). Le burn-out parental est donc un syndrome à part entière que la recherche scientifique doit étudier pour mieux comprendre les nouveaux défis de la parentalité au 21^e siècle.

Aujourd'hui, la littérature conceptualise le burn-out parental selon un modèle à quatre dimensions (Mikolajczak et al., 2022) présenté dans le tableau 3 (voir page suivante).

2.2. Prévalence du stress parental et du burn-out

Concernant le stress parental, une enquête de l'Institut de la statistique du Québec (2023) montre que la plupart des parents québécois sont heureux dans leur rôle de parent, mais que ce rôle peut aussi être stressant. En effet, 95 % des parents se déclarent satisfaits comme parents et 98 % disent être heureux dans leur rôle parental. Dans cette même enquête, 61 % des parents interrogés considèrent que prendre soin de leurs enfants demande plus d'énergie et de temps qu'ils en ont et 35 % déclarent qu'avoir un enfant leur laisse peu de temps et de flexibilité. 17 % disent que leurs enfants sont la principale source de stress dans leur vie.

Tableau 3*Dimensions du burn-out parental (adapté de Mikolajczak et al., 2022)*

Dimensions	Définitions
Un épuisement dans le rôle parental	cette dimension fait référence à la sensation de fatigue physique et/ou émotionnelle ressentie(s) par le parent qui peut se sentir dépassé par les exigences de son rôle parental.
Une distanciation émotionnelle avec son enfant	il s'agit de la perception subjective d'une détérioration des liens affectifs entre le parent et son enfant. Le parent peut ressentir un détachement émotionnel, voire une indifférence, envers son enfant en raison de son propre épuisement.
Un sentiment de ras-le-bol	cette dimension se réfère à la diminution du plaisir et de la satisfaction associés au rôle parental. Le parent peut ressentir une perte d'intérêt pour les activités parentales et une diminution de la joie ressentie dans les interactions avec son enfant.
Un contraste avec le soi parental	il s'agit de la perception subjective d'un écart entre le parent que l'on était avant de ressentir le burn-out parental et le parent que l'on est devenu. Le parent peut se sentir déçu ou frustré de ne pas être en mesure de répondre aux attentes qu'il avait de lui-même en tant que parent.

En Belgique, il n'existe pas, à notre connaissance, d'enquête sur le stress parental comme celle menée au Québec. Cependant, une étude de Roskam et al. (2021) menée sur 42 pays entre janvier 2018 et novembre 2019 situe la Belgique comme le deuxième pays avec la plus grande prévalence de burn-out parental, après la Pologne. D'après cette étude, 9.8 % de l'échantillon interrogé aurait un score supérieur à 86 au Parental Burn-out Assessment (PBA ; Roskam, Brianda, et al., 2018c). Ce score de 86 correspond au score seuil à partir duquel on considère que les probabilités sont fortes que le parent soit en burn-out sévère. Ce score a été considéré comme le plus conservateur c'est-à-dire qu'il minimise le nombre de faux positifs (Brianda et al., 2023). Cette étude nous permet d'avancer l'idée que les parents belges vivent des niveaux de stress élevés par rapport à d'autres régions du monde pouvant les conduire à un risque de burn-out.

2.3. Le modèle étiologique du burn-out parental : la Balance des Risques et des Ressources (BR²)

La littérature suggère que l'étiologie du burn-out parental serait multifactorielle et proviendrait d'un déséquilibre chronique entre les demandes (ou facteurs de risque) et les ressources parentales (ou facteurs de protection). Les demandes sont considérées comme des éléments qui augmentent le stress parental, alors que les ressources le diminuent (Mikolajczak et Roskam, 2018b).

Selon le modèle de Mikolajczak et Roskam (2018b), certains facteurs sont plus importants que d'autres dans l'explication du burn-out parental. À cet effet, les autrices ont décidé de représenter les plus prépondérants par plusieurs items. Par exemple, les facteurs sociodémographiques n'ont pas été ajoutés dans ce modèle car leur pouvoir explicatif est faible comparé à d'autres variables comme les facteurs familiaux. De même, comme des études montrent que les facteurs parentaux sont plus importants que les facteurs familiaux (45 % versus 21,6 % de variance expliquée ; Mikolajczak, Raes, et al., 2018), il y a plus d'items se rapportant au facteur parental, par rapport aux items du facteur familial.

En plus de son utilité théorique permettant de comprendre l'étiologie du burn-out parental, cet outil est aussi utilisable en clinique pour permettre aux cliniciens de cerner les risques à travailler avec le patient et les ressources mobilisables. Les autrices proposent également d'adapter cet outil à chaque patient en ajoutant ou en retirant des items pour renforcer son caractère clinique (Mikolajczak & Roskam, 2018b).

2.4. Facteurs de risque et de protection du burn-out parental

Pour étudier l'étiologie multifactorielle du burn-out parental, Mikolajczak, Raes, et al. (2018) ont réalisé une recherche sur cinq catégories de facteurs de risque du burn-out parental : les facteurs sociodémographiques, situationnels, les caractéristiques personnelles du parent, les facteurs parentaux et familiaux. Leur étude montre que les facteurs sociodémographiques (comme l'âge, le sexe ou le revenu) et les facteurs situationnels (i.e. des circonstances de la vie comme le stress au travail, le fait d'avoir un enfant atteint d'une maladie chronique, ...) jouent un rôle négligeable dans l'explication de l'étiologie du burn-out parental. Le burn-out parental serait donc un trouble qui peut toucher tous les profils sociodémographiques. La recherche montre que les facteurs les plus prépondérants seraient les caractéristiques personnelles du parent, les facteurs parentaux et les facteurs familiaux.

2.4.1. Les caractéristiques personnelles du parent

Les caractéristiques personnelles du parent expliqueraient 22 % de la variance du burn-out parental. Les auteurs ont repéré des facteurs de personnalité qui auraient plus de risque que d'autres vis-à-vis du syndrome. Ces facteurs sont : un niveau élevé de névrosisme ou de perfectionnisme et un niveau faible de conscienciosité, d'agréabilité ou d'intelligence émotionnelle (Le Vigouroux & Mikolajczak, 2018; Mikolajczak, Raes, et al., 2018).

2.4.2. Les facteurs parentaux

Cette catégorie reprend les pratiques éducatives, les pensées et les représentations de la personne vis-à-vis de la parentalité. Selon les auteurs, l'ensemble de ces facteurs expliquerait

45 % de la variance du burn-out parental. Les facteurs les plus à risque sont le sentiment de ne pas être un bon parent, un haut niveau de restriction dans son rôle de parent, une discipline inconsistante ou un manque de chaleur. Dans une moindre mesure, instaurer des punitions sévères, l'absence de règles ou encore donner peu d'autonomie à son enfant sont aussi des facteurs de risque (Mikolajczak, Raes, et al., 2018; Roskam & Loop, 2018).

2.4.3. Les facteurs familiaux

Enfin, les facteurs familiaux comme la satisfaction conjugale, les conflits conjugaux, la relation coparentale (présence ou absence de désaccords/conflits sur l'éducation, compétition entre les parents) ou encore le niveau de désorganisation familiale (l'absence de routine dans la famille, l'agitation, le bruit,...) expliqueraient, ensemble, 21,6 % de la variance du burn-out parental et seraient, par conséquent, eux aussi des explicateurs de ce syndrome (Derwael, 2018).

Si l'on s'intéresse plus particulièrement à la relation coparentale, une étude récente de Favez et al. (2023) visait à examiner les liens entre la coparentalité et l'épuisement parental. Les résultats suggèrent des relations négatives entre le niveau de coparentalité et l'épuisement parental. Les auteurs ont mis en évidence deux dimensions spécifiques de la coparentalité liées davantage à l'épuisement : l'exposition au conflit et l'approbation du parentage du partenaire.

2.5 Conséquences du stress et du burn-out parental

Certaines données de la littérature montrent que le stress parental peut réduire des variables comme la participation des parents, leur attention ou leur patience envers leurs enfants, ou encore augmenter l'utilisation de pratiques punitives (Bornstein & Zlotnik, 2008). Le burn-out parental, quant à lui, entraîne plusieurs conséquences qui touchent aussi bien la personne, le couple que l'enfant (Mikolajczak, Brianda, et al., 2018).

2.5.1. Au niveau individuel

Le burn-out parental amène des troubles du sommeil, des problèmes de santé, des dépendances, de l'irritabilité et de la colère, de la dépression, des idées suicidaires et l'urgence de fuir (Roskam & Mikolajczak, 2018, p. 42-48). De plus, une étude de Brianda, Roskam et Mikolajczak (2020) suggère que le burn-out parental serait aussi associé à un plus haut taux de cortisol, une hormone considérée comme biomarqueur d'un stress chronique.

2.5.2. Dans la relation conjugale

Des associations ont été montrées entre le burn-out et les conflits de couple et l'éloignement de son partenaire (Mikolajczak, Brianda, et al., 2018).

2.5.3. Dans la relation parent-enfant

Même lorsque la fatigue est encore à un niveau assez bas, la qualité de la relation entre le parent et l'enfant peut être mise à mal. Selon Gillis et Roskam (2019), la fatigue engendrerait une évaluation négative des comportements de son enfant, lorsque le parent interagit avec lui, et cette évaluation négative augmenterait la fatigue en retour. De plus, lorsque le parent montre des niveaux plus élevés de fatigue et de distance émotionnelle, il est possible de voir émerger des comportements de négligence et, plus rarement, des comportements violents portés vers l'enfant (Hansotte et al., 2021).

2.6. Prévention du burn-out parental et interventions possibles

Concernant la prévention au burn-out parental, les auteurs du PBA suggèrent aux cliniciens de considérer un score de 53 au questionnaire comme un résultat qui demande d'investiguer plus en profondeur si la personne a besoin d'une prise en charge (Brianda et al., 2023). Valoriser et travailler sur les ressources du parent tout en diminuant certains stressors restent de bonnes stratégies de prévention, même lorsque les scores au burn-out du parent n'atteignent pas le score seuil de 86 qui correspond au score seuil de burn-out selon les auteurs (Roskam, Raes, et al., 2018). De plus, une méta-analyse sur 25 études montrent que des stratégies thérapeutiques comme la pleine conscience a des conséquences bénéfiques sur le stress parental (Burgdorf et al., 2019). Un court questionnaire de screening à cinq items a aussi été développé récemment pour repérer les personnes à risque (Aunola et al., 2021).

Outre les interventions individuelles, certains dispositifs d'interventions ont été créés et ont des preuves d'efficacité. Il existe des prises en charge de groupe structurées permettant de travailler les facteurs de risque et de protection chez les parents et des groupes de parole (Brianda et al., 2019) Brianda, Roskam, Gross, et al. (2020) montrent que ces deux types d'intervention permettent une diminution des symptômes auto-rapportés du burn-out parental, des émotions négatives et des comportements de négligence et de violence parentale. On remarque aussi une diminution du niveau de cortisol après intervention.

Il est à noter que ces dispositifs sont transversaux et s'appliquent à tout parent. À notre connaissance, il n'existe à l'heure actuelle, aucune prise en charge prenant en compte les spécificités de contextes particuliers comme celui du divorce et de la séparation conjugale.

3. Conclusion du cadre théorique et objectifs de cette étude

Comme nous l'avons vu tout au long de ce chapitre théorique, la séparation conjugale est un processus qui peut provoquer un déséquilibre temporaire entre les stressseurs et les ressources de la famille, avec une prépondérance de facteurs de stress comme des difficultés financières, des tensions liées aux procédures judiciaires, des conflits, etc. La littérature sur le burn-out parental a, jusqu'à présent, considéré la séparation conjugale comme un statut civil et donc une variable démographique. Les données d'une étude de Mikolajczak, Raes, et al. (2018) ne montrent pas d'association significative entre le fait d'être parent seul, en couple ou de famille recomposée et les mesures de stress et de burn-out parental.

Or, comme souligné précédemment, les variables relationnelles comme la coparentalité ou la satisfaction conjugale semblent jouer un rôle significatif dans le développement ou non d'un syndrome de burn-out parental. Pendant le processus de séparation et de divorce, les variables relationnelles sont, justement, en profonde transformation et des difficultés peuvent apparaître dans certaines familles.

Pour cette raison, l'hypothèse suivante pourrait être formulée : l'absence de lien significatif entre burn-out parental et parent séparé pourrait être due à la diversité des vécus parentaux, rendant les moyennes non-significatives. Il existerait cependant des facteurs relationnels spécifiques à certains contextes de séparation et de divorce qui, s'ils s'accumulent pendant longtemps et ne sont pas contrebalancés par des ressources suffisantes, pourraient constituer un terrain fertile au développement de symptômes de burn-out parental.

Cette accumulation de stressseurs peut se manifester de différentes manières selon les configurations familiales post-divorce et selon la qualité de la relation coparentale entre les ex-partenaires. Pour ces raisons, se limiter à l'analyse des valeurs moyennes de burn-out parental pour exclure que les parents dans ces contextes puissent être exposés à un risque de burn-out parental semble être une simplification excessive qui ne prend pas en compte la diversité des configurations et des dynamiques familiales post-divorce.

Nous pensons que les résultats obtenus par cet mémoire pourraient être utiles aux professionnels de la santé mentale afin d'identifier les parents à risque de développer un burn-out parental. Ces résultats pourraient aussi être utiles pour l'élaboration de dispositifs d'accompagnement spécifiques visant la réduction des stressseurs et l'optimisation des ressources dans ces contextes. Cette ambition clinique répondrait à la littérature sur les conséquences négatives du divorce et de la séparation sur le bien-être psychologique des parents et de leurs familles.

Partie II : Méthode

Afin de répondre à notre hypothèse de recherche, il apparaît pertinent d'élargir notre vision en sortant des méthodologies quantitatives dans le but de décrire et de comprendre le vécu et l'expérience des parents qui vivent ou ont vécu une séparation ou un divorce. Cette meilleure compréhension de leur vécu nous permettra de cerner des facteurs de risque, des ressources et des mécanismes entrant en jeu dans les processus de séparation.

Dans ce sens, nous utiliserons une méthode mixte, c'est-à-dire une méthode qui combine à la fois des données qualitatives et des données quantitatives. L'utilisation de questionnaires nous permettra de récolter des données quantifiées sur des variables comme le niveau de burn-out parental du participant, ses facteurs de risque et de protection vis-à-vis du burn-out parental et une mesure de la coparentalité grâce à des questionnaires validés. Le pan qualitatif nous permettra d'explorer le vécu de chaque participant en profondeur par la méthode de l'analyse phénoménologique interprétative (IPA) que nous décrirons en détail plus loin.

1. Participants

Smith et al. (2022) suggèrent un échantillon de trois à six personnes pour une analyse IPA. Cinq participants ont donc été recrutés selon une stratégie d'échantillonnage raisonnée basée sur les critères suivants : (1) avoir vécu ou être en train de vivre un processus de séparation ou de divorce et (2) avoir un ou plusieurs enfant(s) avec son ex-partenaire. La raison derrière ces critères étaient d'atteindre une population tout-venant de parents séparés.

2. Matériel

Un guide d'entretien a été créé afin de structurer les entretiens. Les thèmes principaux abordés sont repris dans le tableau 4. Le guide complet se trouve en Annexe B.

À la suite des entretiens, quatre questionnaires ont été administrés : un questionnaire sociodémographique, le Parental Burn-out Assessment (PBA, Roskam, Brianda, et al., 2018), la Balance des Risques et des Ressources (BR2 ©, Mikolajczak & Roskam, 2018b) et l'échelle de relation coparentale (Coparental Relationship Scale, CRS ; Feinberg et al., 2012, trad. française par Favez et al., 2021).

Le PBA est un questionnaire auto-rapporté de 23 items mesurant le burn-out parental. Chaque phrase doit être évaluée sur une échelle à sept points allant de « Jamais » (0) à « Chaque jour » (6). Le score total varie entre 0 et 138, un score plus élevé indiquant un niveau plus élevé de burn-out parental et peut-être interprétés à partir de scores seuils, un score supérieur à 52.7

suggérant un risque de burn-out parental modéré et un score supérieur à 86.3 suggérant un risque de burn-out parental sévère. De plus, ce questionnaire possède quatre dimensions principales : l'épuisement dans le rôle parental ($m = 13.55$; $ET = 10.87$), le contraste avec le soi parental ($m = 4.92$; $ET = 6.89$), le sentiment de ras-le-bol ($m = 4.6$; $ET = 5.68$) et la distance émotionnelle ($m = 2.58$; $ET = 3.09$).

Tableau 4

Thèmes et questions principales du guide d'entretien (grille complète en annexe B)

Thèmes	Questions
Motivation	En quelques mots, qu'est-ce qui a animé votre intérêt à participer à cette étude ?
Données démographiques et structure familiale	Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ? Pouvez-vous me décrire votre famille ?
Vécu du rôle parental	Comment vous décririez-vous en tant que parent ? Comment s'est passé le processus de la séparation ?
Ligne du temps du processus de séparation, ressources, difficultés et besoins dans le passé	Qu'est-ce qui a été particulièrement difficile pour vous, à ce moment-là, en tant que parent ? Qu'est-ce qui vous a aidé à faire face à cet événement en tant que parent ? Imaginons que nous pouvons revenir un peu dans le passé lors du moment de votre séparation, de quoi auriez-vous eu besoin en termes d'aides selon vous ? Comment décririez-vous les relations au sein de votre famille aujourd'hui ? Comment décririez-vous votre relation actuelle avec votre ex-partenaire ?
État actuel et perspectives futures	Qu'est-ce qui est particulièrement difficile pour vous à aujourd'hui en tant que parent ? Qu'est-ce qui vous aide à faire face à cet événement aujourd'hui en tant que parent ? De quoi avez-vous besoin en termes d'aides selon vous aujourd'hui ? Comment imaginez-vous votre avenir en tant que parent ?
Conclusion	Y-a-t-il d'autres aspects de votre expérience en tant que parent que vous aimeriez partager avant de terminer cet entretien ?

Le BR² est un questionnaire auto-rapporté de 39 items permettant d'évaluer les facteurs de risque et de protection du parent face au stress et au burn-out parental. Chaque item possède deux pôles allant de -5 à +5 : le côté négatif représente les facteurs de risque et le penchant positif, les facteurs de protection. Après avoir fait la somme de chaque item, le résultat s'interprète comme suit : plus le parent penche vers le bien-être parental, plus son résultat sera

positif avec un maximum de +195 ; plus le résultat penche vers le burn-out parental, plus son score sera négatif avec un minimum de -195. Si les ressources compensent exactement les risques, alors le parent obtiendra un score de 0. Selon l'étude de validation du questionnaire, la moyenne est de 31.63 (ET = 21.43). Une étude de Brianda, Roskam, Gross, et al. (2020) montre aussi une moyenne de -7.42 (ET = 51.61) pour un échantillon de 71 parents souffrant de burn-out parental.

La CRS est un questionnaire auto-rapporté de 35 items conçu pour comprendre la relation coparentale. Chaque phrase doit être évaluée sur une échelle à sept points allant de « Ne correspond pas » (0) à « Correspond tout à fait » (6). Le score total varie entre 0 et 210, un score élevé indiquant une relation coparentale de haute qualité. Il n'existe pas de moyenne pour le score total, mais une mesure brève de la coparentalité est disponible en effectuant la moyenne des items 1, 2, 4, 5, 6, 9, 16, 20, 22, 24, 25, 27, 33, 34 (m = 3.59 ; ET = .92). Ce questionnaire possède sept dimensions : l'accord coparental (m = 4.32 ; ET = 1.35), la proximité coparentale (m = 3.52 ; ET = 1.45), l'exposition au conflit (m = 1.54 ; ET = 1.2), le soutien coparental (m = 3.66 ; ET = 1.7), le sabotage coparental (m = .91 ; ET = 1.1), l'approbation du parentage du partenaire (m = 4.19 ; ET = 1.42) et la division du travail (m = 4.28 ; ET = 1.57).

Certaines modifications ont été effectuées pour que les questionnaires correspondent le plus possible aux situations des parents rencontrés. À cet effet, les items du BR² se référant au partenaire ont été modifiés par le terme « ex-partenaire » (les items concernés sont : l'item 24, 25, 26, 27, 29, 33, 36 et 38). De plus, ces mêmes items ont été répliqués à la fin du questionnaire pour permettre aux participants qui le souhaitaient d'évaluer aussi leur relation avec leur nouveau partenaire s'ils s'étaient remis en couple. La CRS a aussi été modifiée. Nous avons notamment changé l'appellation « mon/ma partenaire » par « mon ex-partenaire » et ajouté une case « non-applicable » pour permettre au participant de ne pas répondre à un item qui ne conviendrait pas à sa situation spécifique. Pour plus d'informations, l'ensemble des modifications est repris en annexe C.

3. Procédure

L'accord du comité d'éthique a été obtenu le trois avril 2024. La collecte des données s'est déroulée entre avril et mai 2024. Après présentation des objectifs de l'étude et remise du document d'information, les participants ont donné leur consentement et ont participé à un entretien d'une heure trente à deux heures. Ils ont ensuite été invités à passer trois questionnaires et leur consentement leur a été redemandé à la fin de l'interview pour s'assurer de leur volonté

de participer à cette étude. Les données ont été enregistrées via l'application dictaphone d'un iPhone, puis retranscrites pour les analyses. En juin 2024, les données ont été analysées.

4. Méthode d'analyse

Nous avons décidé d'utiliser une méthode mixte pour récolter des données permettant de répondre à la question de recherche. Cette étude se fait sous un design « en parallèle », ce qui signifie que l'analyse des données consistera à fusionner et comparer les données quantitatives et qualitatives récoltées en même temps pour répondre à la question posée (Creswell et al., 2011).

Une méthode mixte a été choisie car nous espérons allier les qualités de l'approche qualitative et quantitative. D'une part, l'analyse qualitative est indiquée pour accéder aux spécificités du vécu des participants. D'autre part, l'utilisation de questionnaires nous permet de trianguler nos données et d'ajouter, comparer, contraster les résultats de plusieurs variables pertinentes avec le verbatim des participants grâce à des mesures valides et fiables, d'après la littérature.

4.1. Pan qualitatif

Concernant le choix de la méthode d'analyse des données qualitatives, nous avons choisi d'ancrer cette étude dans une approche phénoménologique interprétative (IPA). Pour mieux comprendre ce choix, il est important de définir l'IPA³. L'IPA est une méthode de recherche qualitative qui intègre trois caractéristiques essentielles : la phénoménologie, la double herméneutique et l'idiographie.

Premièrement, elle s'appuie sur les principes de la phénoménologie d'Husserl. Selon lui, il est important en tant que chercheur de mettre de côté ses concepts scientifiques et ses attentes personnelles autant que possible pour laisser les objets se présenter comme ils sont. Son objet d'étude est l'expérience subjective des participants telles qu'ils la vivent et lui donnent du sens.

Ensuite, elle incorpore la notion de double herméneutique. Ce concept se rapporte au fait que les individus donnent du sens au monde qui l'entoure par la narration et l'analyste-chercheur est lui-même en train de donner sens à l'expérience des individus qui interprètent leur réalité. Les analyses du chercheur sont donc prises, en d'autres mots, dans une double subjectivité.

³ Pour une description plus détaillée de l'IPA, nous recommandons l'ouvrage de Smith et al. (2022).

Enfin, l'IPA demande une analyse idiographique des sujets qu'elle étudie, c'est-à-dire que le chercheur souhaitant mener une étude IPA s'engage à analyser en profondeur chaque cas du corpus d'analyse. C'est pour cette raison que ce type d'étude requiert un faible nombre de participants en comparaison à d'autres études qualitatives ou quantitatives. Smith et al. (2022) suggèrent un nombre de participants entre trois et six pour une étude comme celle-ci.

Avec ces notions en tête, il nous apparaît clair que cette étude sur l'expérience subjective des parents dans le contexte de la séparation et du divorce a beaucoup à gagner de l'IPA. En effet, cette méthode d'analyse permet une analyse détaillée du vécu de chaque participant dans une perspective idiographique. Elle permet d'accéder au monde intérieur des participants, leurs émotions, leurs pensées, leurs perceptions et la manière dont ils donnent sens à leur réalité en les plaçant comme experts de leur vécu (Smith et al. 2022). C'est d'ailleurs pour cette raison que ce type d'étude est particulièrement indiqué pour parler d'expériences communes difficiles émotionnellement.

Concrètement, une analyse IPA se mène en plusieurs étapes. Selon Smith et al. (2022), il est important d'écouter et de lire à plusieurs reprises chaque entretien individuel pour s'immerger dans les données et entrer dans le vécu subjectif du participant dans une démarche compréhensive. Ensuite, le chercheur annote des commentaires sur le contenu ou la forme du discours pour dégager des thèmes principaux à chaque entretien. Le chercheur fait ensuite des liens entre les thèmes qui ont émergé de l'analyse et continue cette même procédure pour tous les entretiens. Finalement, le chercheur mène une analyse transversale, cherchant des liens entre les thèmes de chaque entretien pour élaborer des thèmes d'ordre supérieur qui englobent le vécu étudié. Dans la partie résultats de cette étude, nous présentons l'analyse transversale finale. Les tableaux des analyses individuelles sont disponibles dans les analyses confidentielles.

4.2. Pan quantitatif

Le pan quantitatif de cette étude sera composé de plusieurs questionnaires. Chaque résultat sera analysé individuellement en rapport avec les normes des échantillons des études de validation (voir section matériel) et sera comparé avec les données qualitatives récoltées pendant l'entretien. Étant donné le faible effectif que nous avons dans cette étude, aucune généralisation des résultats ne sera possible ici.

Partie III : Résultats

1. Présentation des participants et des résultats quantitatifs

Nous avons interviewé Rose, Sarah, Alice, Paul et Jamal qui seront présentés dans les paragraphes suivants. Le tableau 5. (disponible en page 29) reprend les données socio-démographiques ainsi que les résultats obtenus aux questionnaires PBA, BR² et CRS. De plus, un génogramme permettant une représentation graphique de chaque situation familiale est disponible en Annexe D.

1.1. Rose

Rose est une maman de 61 ans qui travaille comme employée en grande distribution. Le mari de Rose a demandé la séparation en 2011 après 18 années de mariage et 30 années ensemble, pour se mettre en couple avec une autre femme. Rose explique qu'elle a eu des difficultés à « digérer » cette séparation et qu'il lui a fallu quelques années pour reparler avec son ex-compagnon. Depuis la séparation, elle a la garde principale de son fils, Sylvain, 22 ans. En 2021, son ex-compagnon est décédé d'un cancer. Tout au long de l'évolution de sa maladie, Rose explique qu'elle a « rangé [sa] rancune de côté » pour s'occuper du père de son fils en se rapprochant à nouveau de lui. Il est à noter que, même s'ils sont toujours restés séparés, Rose n'a jamais divorcé sur le plan légal.

1.2. Sarah

Sarah est une maman de 38 ans qui travaille comme employée dans le secteur du bien-être. Elle s'est séparée en 2024 de son compagnon après 20 ans passés ensemble, pour se mettre en couple avec sa nouvelle compagne, Célia. Sarah a eu deux enfants avec son ex-compagnon, Mathéo et Léo, qui ont respectivement neuf et six ans. Aujourd'hui, Sarah partage son foyer avec sa nouvelle compagne et a la garde des enfants une semaine sur deux. Il est à noter que Sarah décrit une bonne relation parentale avec son ex-compagnon et une bonne entente qui permet de « privilégier le confort des enfants ».

1.3. Alice

Alice est une maman de 55 ans qui travaille dans le corps médical. Elle et son mari ont divorcé en 2013 lorsqu'Alice a appris que son mari la trompait. Après avoir demandé le divorce, elle et son ex-mari sont restés ensemble pendant une période de six mois, le temps que celui-ci trouve un autre logement et parte de la maison, qui était au nom d'Alice. Depuis, Alice a la

garde complète de sa fille, Laura, 22 ans. Elle décrit sa relation coparentale avec son ex-mari comme une « *monoparentalité* ». Celui-ci a peu de contacts avec sa fille à l'heure actuelle. Alice explique qu'il contribue financièrement, même si elle doit « *batailler* » au tribunal pour demander des interventions aux frais de sa fille. Pendant les premiers moments de la séparation, il est important de noter qu'Alice demandait de l'aide à ses parents, qu'elle appelle « *l'équipe* », et à la maman de son ex-mari, pour reprendre de temps en temps sa fille à l'école ou pour la garder lorsqu'elle travaillait.

1.4. Paul

Paul est un papa de 45 ans qui travaille comme attaché de communication. Il a divorcé à deux reprises : d'une première union, en 2009 et d'une seconde, en 2020. Paul a trois enfants. L'aînée est issue de sa première union et Paul n'a plus de contacts ni avec sa fille, ni avec la maman depuis un an. Les deux autres, Emilie et Rémy, ont respectivement dix et sept ans et sont sous la garde de Paul un week-end sur deux. Concernant la coparentalité avec sa seconde ex-épouse, Paul décrit une relation conflictuelle. Les deux parents se retrouvent régulièrement au tribunal. Il est aussi à noter que, depuis sa séparation en 2020, Paul se décrit dans un « *standby financier* » car les procédures concernant la division des biens, dont la maison, ne sont toujours pas terminées.

1.5. Jamal

Jamal est un papa de 38 ans qui travaille comme indépendant. Il s'est séparé à deux reprises : d'une première union, en 2019 et d'une seconde, en 2023. Jamal a deux filles : Nina, neuf ans, issue de la première union et Lola, quatre ans, issue de la seconde union. Jamal a la garde de Nina tous les week-ends et celle de Lola un week-end sur deux. Concernant la coparentalité, Jamal décrit qu'il s'entend bien avec sa première ex-compagne car ils se concentrent, selon lui, tous les deux sur le bien-être de l'enfant en priorité. Cependant, il décrit une relation conflictuelle avec sa seconde ex-compagne et les procédures de divorce étaient encore en cours au moment de l'interview. Il est à noter que Jamal provient d'une famille nombreuse et que la famille est particulièrement importante pour lui, comme il le décrit plusieurs fois lors de l'entretien.

Tableau 5*Données socio-démographiques et résultats aux questionnaires des participants.*

Nom	Age	Enfant(s)	PBA	BR ²	BR ² (nouvelle relation)	CRS							
						Accord parental	Proximité parentale	Exposition au conflit	Soutien coparental	Sabotage coparental	Approbation du parentage	Division du travail	Mesure brève
Rose	61	1	20	99	+ 0	4	4	2.57	3.40	0	4.40	3.50	3.38
Sarah	38	2	20	65	+ 33	4.50	2.75	2	2.80	.83	3.71	4	3.77
Alice	55	1	2	84	N/A	6	6	N/A	1.20	0	2	3	1.80
Paul	45	3	19	33	+ 12	2.75	0	2.43	.17	4.67	1.71	2	2.54
Jamal	38	2	15	71	N/A	P1 : 3.75 ^a	3.75	2.29	2.67	3.67	4.57	5	4.15
						P2 : 4.75	3	3.86	.83	5.67	4.86	5	3.62

Notes : PBA = score total du questionnaire *Parental Burnout Assessment*. Varie entre 0 et 138. BR² = score total du questionnaire de la *Balance des Risque et des Ressources*. Varie entre - 195 et + 195. BR² (nouvelle relation) = score obtenu aux items additionnels concernant la relation avec un nouveau partenaire. La mention N/A (non-applicable) signifie que le participant n'a pas rempli cette partie. Varie entre - 40 et + 40. CRS = Scores obtenus pour les sous-échelles de la *Coparental Relationship Scale*. Chaque sous-échelle varie entre 0 et 6.

^a Jamal a demandé à remplir deux fois la CRS : P1 représente donc la note obtenue pour sa relation coparentale avec sa première ex-compagne et P2 représente la note obtenue avec la seconde.

2. Analyse phénoménologique des entretiens

Dans cette section, nous présentons les résultats de l'analyse transversale des cinq entretiens. Le tableau complet faisant le lien entre les analyses individuelles et les thèmes transversaux se trouve en annexe E. Les analyses individuelles complètes se trouvent, quant à elles, dans les annexes confidentielles.

Hors de cette analyse transversale, trois thèmes d'ordre supérieur et huit thèmes ont émergé et sont repris dans le tableau 6.

Tableau 6

Présentation des thèmes d'ordre supérieur et des thèmes de l'analyse transversale

Thèmes d'ordre supérieur	Thèmes
Le maintien d'une balance coparentale pour le bien-être de l'enfant peut varier en fonction des objectifs des parents, de la conflictualité de l'ancien couple et de la présence de l'autre partenaire	Le bien-être de l'enfant peut être un objectif parental commun. La conflictualité et les affects négatifs envers l'autre parent peuvent rendre la coparentalité difficile, voire impossible. Un parent seul peut ressentir le besoin de protéger son enfant de la séparation en mettant de côté ses besoins et en masquant ses émotions.
La séparation peut provoquer un sentiment de perte, de manque et de solitude	Se séparer, c'est aussi se séparer de son enfant, perdre des moments passés avec lui et ressentir un manque. Le parent peut ressentir la perte d'un rôle parental et d'une unité familiale. Face à la solitude provoquée par les pertes, l'entourage peut être une ressource importante.
La période qui suit la séparation peut être un moment critique pour le parent	La séparation peut être une période critique avec une prépondérance de stressseurs à court-terme. La séparation peut libérer la famille des tensions et modifier positivement les dynamiques relationnelles.

Comme nous le verrons, l'analyse transversale a fait ressortir trois thèmes d'ordre supérieur. Le premier, concernant la coparentalité, met en évidence que certains parents trouvent un équilibre dans leur relation coparentale grâce à l'objectif commun de privilégier le bien-être de l'enfant. Parfois, cependant, certaines situations conflictuelles semblent détourner les deux parents de leur objectif de privilégier le bien-être de l'enfant. Enfin, un seul des deux

parents peut ressentir un déséquilibre et chercher à protéger son enfant des effets de la séparation en masquant ses émotions et en mettant ses besoins au second plan.

Le second thème d'ordre supérieur souligne qu'un parent peut vivre plusieurs pertes suite à une séparation comme celle de l'enfant, des moments passés avec lui, celle d'un rôle parental ou encore d'une unité familiale. Ces pertes peuvent engendrer un sentiment de solitude. L'entourage peut alors devenir une ressource importante face à ce sentiment de solitude.

Enfin, le dernier thème d'ordre supérieur se concentre sur la période juste après la séparation, qui, d'après les résultats, semble être un moment particulièrement critique avec une prépondérance de stressés à court-termes. Comme nous le verrons, certains participants déclarent cependant avoir une vision plus positive de la séparation, la considérant comme un moment de libération des tensions ou mentionnant des changements relationnels positifs.

2.1. Le maintien d'une balance coparentale pour le bien-être de l'enfant peut varier en fonction des objectifs des parents, de la conflictualité de l'ancien couple et de la présence de l'autre partenaire

Comme nous allons le voir dans ce chapitre, la plupart des participants soulignent que le bien-être de l'enfant est une préoccupation majeure pour eux. Parfois, cette préoccupation peut être partagée et peut être l'occasion de trouver un terrain d'entente malgré certains différends ou désaccords. D'autres fois, il arrive que les affects négatifs envers l'autre parent soient tellement intenses, ou la relation tellement conflictuelle, qu'il est difficile, voire impossible, pour les parents de coopérer. Enfin, notre échantillon montre qu'il arrive aussi qu'un parent se retrouve seul, avec un sentiment d'urgence de protéger son enfant des effets de la séparation. Ces comportements de protection peuvent impliquer de mettre de côté ses besoins ou encore de masquer ses émotions devant l'enfant.

Pour relier ces différents sous-thèmes, nous avons imaginé l'idée d'une balance coparentale. Parfois, cette balance s'équilibre autour d'un objectif commun, celui du bien-être de l'enfant, mais, lorsque les affects négatifs envers l'autre parent et la conflictualité sont prépondérants dans la relation coparentale, la balance peut alors se désaligner du bien-être de l'enfant pour se tourner vers des dynamiques destructrices. Enfin, lorsqu'un des parents perçoit qu'il existe un potentiel déséquilibre pour l'enfant, il peut chercher à compenser les effets de la séparation, à lui seul, en mettant de côté ses propres besoins et émotions.

2.1.1. Le bien-être de l'enfant peut être un objectif parental commun

Malgré les différends et les désaccords au niveau de l'éducation, certains participants ont mentionné que le bien-être et le confort de l'enfant étaient une priorité pour eux et leur

partenaire. Pour ces participants, cet objectif commun semble avoir favorisé une certaine flexibilité et une coopération dans la relation coparentale.

Sarah, par exemple, explique avoir « *bien géré la séparation parce qu’[ils ont] pris toutes les décisions pour que les enfants soient le moins impactés possible* ». Pour illustrer, elle explique qu’elle a changé le jour de changement de garde du dimanche au lundi avec son ex-mari afin de faciliter l’organisation du week-end. Elle souligne aussi qu’ils ne sont pas sur « *l’heure pile* » concernant le changement de garde. Sarah dit ne pas ressentir de stress au niveau des enfants car, autant son ex-mari qu’elle sont « *d’accord pour privilégier [les enfants] et leur confort* ».

De son côté, Jamal explique aussi qu’il est prêt à renoncer à un jour de garde tant que cette décision privilégie le confort de l’enfant.

Jamal : Tant que c'est pour le bien-être de l'enfant, moi je m'en fous. Tant que moi... Moi, la première [ex-compagne], elle me dit : « Moi, j'aimerais bien prendre la petite le dimanche, parce que c'est l'anniversaire de truc et de truc. On va faire ça, on va faire ça. » Écoute, dimanche, je vais venir, moi, je vais devoir réfléchir à une activité, alors qu'elle, elle a déjà une activité toute tracée dans laquelle mon enfant va être content. Même si c'est loin de moi. Il va être heureux. [...]. Pourquoi aller à l'encontre de quelque chose qui va l'épanouir, ton enfant ? Il te remerciera. Il te le revaudra bien, parce qu'il sait que tu lui veux, son bonheur.

Les résultats obtenus aux questionnaires semblent corroborer ces observations. En effet, Sarah et Jamal ont les deux mesures les plus élevées de l’échantillon pour la mesure brève de la CRS et leurs scores aux variables *soutien coparental* et *approbation du coparentage* sont élevés lorsqu’on les compare aux autres participants. Pour rappel, le *soutien coparental* est le degré de soutien que les parents se fournissent mutuellement dans leur rôle de coparents et l’*approbation du coparentage* est la mesure dans laquelle une personne estime que son coparent est un bon parent.

Il est aussi intéressant de noter que Rose, une autre participante, obtient également des scores élevés aux dimensions citées précédemment. Pour comprendre la situation de Rose, il est utile de la décrire en deux temps. Dans un premier temps, son mari s’est séparé d’elle pour vivre avec une autre femme. À cette période, Rose explique qu’elle était en colère contre lui et qu’il « *ne s’occupait pas de son fils* ». Cependant, au fil des années, Rose relate que la relation entre son fils et son mari s’est améliorée et qu’elle le considérait, depuis lors, comme « *un bon père* ». Il est important de souligner que nous avons demandé aux participants de compléter

l'échelle coparentale en se référant aux dernières années, et non à la période de la séparation. Ainsi, bien que nous reviendrons plus en détail sur le cas de Rose lorsque son mari était absent, ces résultats montrent déjà que les dynamiques relationnelles au sein de la famille peuvent évoluer au cours du temps. En effet, même si un parent peut initialement prendre de la distance vis-à-vis de l'autre parent et de l'enfant, les relations futures peuvent se modifier avec le temps.

Même si, comme nous l'avons vu, l'objectif commun de privilégier le bien-être de l'enfant semble aider les parents à conserver une relation coparentale permettant de faire équipe, il est à noter que Sarah et Jamal ont aussi souligné certaines difficultés à faire équipe avec leur ex-partenaire. Jamal parle de la nécessité de « *faire des concessions* » et Sarah admet qu'elle doit « *mettre beaucoup d'eau dans [son] vin* » face aux désaccords. Dans l'extrait suivant, Sarah explique qu'elle essaie de garder le dialogue ouvert, malgré le fait qu'elle et son ex-mari ont deux éducations différentes et que cela peut amener des tensions. Sarah explique qu'elle accepte cela en se disant qu'il y a « *les règles chez papa* » et « *les règles chez [elle]* ».

Sarah : Moi, j'ai une approche qui est vraiment bienveillante, axée sur le développement personnel, très tout ça, fort à l'écoute des enfants, etc. Et lui est plus de l'ancienne génération : « si c'est non, c'est non, et je m'en fiche si tu n'es pas d'accord ». Et voilà. Moi, j'ai beaucoup de mal avec ça, mais, voilà, j'accepte et je lâche prise là-dessus, en me disant que, voilà, les règles de papa sont les règles de chez papa et les règles chez moi sont les règles chez moi et moi, je fais au mieux de mon côté [...]. On essaie de garder le dialogue ouvert, mais c'est sûr que ce n'est pas forcément évident.

Faire équipe et coopérer ne semblent donc pas toujours évidents pour un parent. Cela peut impliquer de faire des concessions ou de devoir discuter pour recentrer l'objectif sur l'enfant, comme le précise Jamal :

Jamal Ben, c'est difficile [quand on a des désaccords]. J'argumente, mais moi, en général, les désaccords, c'est par rapport à des trucs dans lequel je conteste, parce qu'il y a une forme d'égoïsme où c'est centré pour le bien-être de la maman, et pas du papa... [se corrige] et pas de l'enfant. [...]. Le bien-être de l'enfant, c'est simple. On a un désaccord ? L'important, c'est le bien-être de l'enfant. Si c'est pour ça, ok. Sinon, ben je... je tiens tête. Et voilà. [...] Il faut faire des concessions.

En résumé, il semblerait que l'objectif commun de privilégier le bien-être de l'enfant permettrait de favoriser la relation entre les deux parents après la séparation. Même si cet objectif peut favoriser la relation coparentale, il est important de noter que faire équipe peut

représenter un défi qui peut exiger de faire des concessions ou de devoir recentrer les échanges autour du bien-être de l'enfant.

2.1.2. La conflictualité et les affects négatifs envers l'autre parent peuvent rendre la coparentalité difficile, voire impossible

Lors des entretiens, tous les participants ont mentionné qu'il était important pour eux de s'engager à assurer le bien-être de l'enfant après la séparation. Cependant, certains participants ont mentionné que les difficultés relationnelles avec l'autre parent pouvaient compliquer la relation coparentale, voire rendre impossible toute forme de coopération. Par exemple, Jamal décrit des difficultés avec sa seconde ex-compagne.

Jamal : « Donc, on est allé au tribunal, ce qui est complètement con parce qu'on peut trouver un terrain d'entente. Mais non, elle était là : « tribunal, les trucs ... Oh, ça tu vas payer ! [...] C'est beaucoup plus compliqué, parce qu'il y a encore cette rancune qui n'est pas encore partie. »

Il décrit que *« l'autre partie [...] te voit comme un ennemi qu'il faut enterrer sous terre »*. Jamal espère un jour *« enterrer cette hache de guerre, cette ... qui en fin de compte brouille les yeux et ne permet pas de [se]concentrer sur le bonheur de l'enfant »*.

Paul illustre aussi cette dynamique conflictuelle en soulignant que, *« quand on est face à quelqu'un qui ne veut pas comprendre et écouter et qui est dans la haine de l'autre plutôt que... de façade, le bien-être des enfants, les choses ne peuvent pas fonctionner »*. Paul relate plusieurs exemples où la coopération avec son ex-partenaire n'a pas été possible.

Paul : Plusieurs exemples : quand c'est les week-ends de la fête des mères, que les enfants sont chez moi, les deux, trois dernières années, j'ai proposé qu'elle les prenne un peu, beaucoup, passionnément... refus complet... Euh. J'avais une fois ramené mon fils une demi-heure plus tard que le jugement, parce qu'il était chez le médecin. Elle était prévenue... Dépôt de plainte pour non-respect du jugement... Emilie, une fois, s'est blessée et j'ai dû aller aux urgences avec elle, et donc je devais déposer mon fils et je me suis dit : « je vais le déposer chez sa maman une heure ». On était en plein covid. Refus de prendre son fils. Quand notre fils était opéré, il y a deux ans, je lui ai proposé de venir à la clinique... euh... le voir, etc. Quitte même à sortir de la chambre ou peu importe. Refus complet. Donc, voilà. On ne sait rien dire d'autre. [silence]. C'est son choix. [silence]. Donc, il y a bientôt la fête des mères. Je ne propose plus, maintenant. C'est fini.

On remarquera dans son discours un sentiment d'impuissance lorsqu'il dit « *c'est son choix* ». Paul souligne que la coparentalité avec son ex-femme est impossible et inexistante : « *Inexistante. Inexistante. Impossible. Impossible [...] Téléphoner-lui. Impossible. Totalement impossible... [silence]. C'est comme si l'objectif c'était [...] rayer l'autre de l'arbre généalogique* ». Paul a d'ailleurs souhaité supprimer le « nous » de certaines questions de la CRS comme : « *Nous devenons plus matures ensemble, grâce à nos expériences en tant que parents* ». Il a d'ailleurs noté à la fin du questionnaire : « *Nous n'existe pas. Pas de coparentalité.* »

Soulignons aussi que Paul est le participant qui a la note la plus faible sur la Balance des Risques et des Ressources. En regardant les items de plus près, on peut voir un score négatif maximal (- 5) pour des énoncés comme : « *mon ex-partenaire me dénigre en tant que père* », « *mon ex-partenaire n'écoute jamais les préoccupations que j'ai en tant que parent* » ou encore « *mon ex-partenaire ne m'aide pas du tout avec les enfants* ». Nous pourrions donc émettre l'hypothèse que la relation conflictuelle entre Paul et son ex-femme joue un rôle prépondérant dans l'explication du score à la Balance.

Face à une relation conflictuelle, un parent pourrait s'en tenir strictement au jugement du tribunal et n'accorder aucun écart à l'autre parent. Tout compromis pourrait alors être vu comme une concession offerte à l'autre parent. Dans le passage suivant, on peut observer comment Paul explique qu'il ne proposera plus de demander à son ex-compagne d'avoir les enfants lors de la fête des mères.

Paul : Non, rien n'est négociable. Je ne suis plus d'accord. Elle n'a pas respecté le jugement à plusieurs reprises... Donc, voilà... Je... j'arrête de dire oui... ou de proposer... quel que soit la... l'événement. Il y aurait un décès dans sa famille, les enfants n'iront pas, hein. [...] Moi, j'ai tenté. Si elle ne veut, pas, elle ne veut pas, hein. Je n'en peux rien, moi. C'est pour elle, la fête des mères, ce n'est pas pour moi, hein.

On pourrait émettre l'hypothèse que Paul s'inscrit dans un cycle de refus et de représailles dans ce contexte de tensions élevées. À force de refus, il refuse à son tour et semble rigidifier ses décisions autour de la stricte ordonnance du tribunal. Paul explique aussi, qu'à l'avenir, il « *s'occupe[ra] de [ses] enfants quand ils sont chez [lui] et, quand ils sont chez leur mère, [il] n'[aura] plus rien à voir là-dedans* ». Nous pourrions interpréter cela comme une scission complète de la coparentalité, une stratégie que Paul finirait par adopter après plusieurs tentatives de coopération qui ont échouées.

Dans la situation de Paul et de Jamal, les parents ont eu recours au système judiciaire. Paul le perçoit comme rigide. Selon lui, « *la procédure judiciaire va venir anéantir ce qu'il restait encore [de la relation entre les parents]* ». Il l'explique dans de passage suivant.

Paul : [...] C'est parti au tribunal avec une avocate adverse qui est extrêmement compliquée et... À partir de ce moment-là, c'est procédure sur procédure, quoi... qui est totalement inutile, en fait. Parce que la problématique, c'est, une fois que les procédures et que la haine ont été déversées de l'un vers l'autre ou de l'autre vers l'un... Il y a un moment, où les parents vont devoir se reparler, même plusieurs années plus tard... Mais comment fait-on pour se reparler quand il n'y a plus que des miettes et que tout a été détruit ? Et accepter, en fait, tout ce qui s'est passé lors de la procédure ? Parce que, à un moment donné, ça laisse des traces... Et de là, on en fait quoi, de ça, après ? [Silence] C'est pour se disputer qu'on a la haine, mais après on en fait quoi ?

Dans l'extrait précédent, Paul s'interroge sur la possibilité de reparler à l'autre parent pour les enfants quand la haine a été déversée au tribunal. À partir de ce passage, nous pourrions penser que certains parents peuvent perdre l'espoir de récupérer, un jour, une relation coparentale permettant de discuter pour les enfants, face à la violence de l'autre et aux cycles de refus qui les enchaînent.

Alice se présente aussi régulièrement au tribunal pour demander une contribution financière à son ex-mari vis-à-vis des frais pour sa fille. Elle explique mener une « *bataille* » pour qu'il apporte sa « *part contributive* ». Cependant, elle mentionne que les moments au tribunal sont difficiles et qu'il existe « *une agressivité latente* » dont elle préférerait se passer.

En conclusion, certains parents peuvent développer des affects négatifs intenses envers l'autre parent suite à une séparation. Certains perçoivent l'autre comme « *un ennemi à enterrer sous terre* » ou peuvent voir la vision d'un « *nous coparental* » comme impossible. Dans certains cas, la conflictualité peut être intense et aucune concession n'est alors possible, les parents s'enchaînant dans des cycles de refus où chacun se rigidifie dans ses positions. Tout écart au jugement peut alors être tranché au Tribunal. Cependant, notre échantillon montre aussi que les dynamiques relationnelles peuvent changer au cours du temps, comme le montre le cas de Rose. En effet, même si elle relate avoir eu de la rancune envers son ex-mari suite à la tromperie, elle explique qu'elle a « *fini par ranger [sa] rancune de côté* » car son mari tombait malade et qu'elle souhaitait une bonne entente pour le bien de son fils. Pour illustrer cette

entente, nous pouvons reprendre ce passage où Rose explique qu'elle est allée sur la tombe de son ex-compagnon le jour de la diplomation de son fils :

Rose : Il y a des fois où je me dis : « T'es bien folle ». Par exemple, quand il a eu fini ses secondaires, par exemple, quand il a été diplômé et qu'ils ont fait une fête, etc. Eh bien, après... je suis folle, je suis allée au cimetière et j'ai dit : « Regarde un peu, ton fils, comme il a réussi, quoi ». Je lui parle comme si c'était son père... quelques secondes, quoi... je dis : « Regarde un peu ce qu'est devenu ton fils, quoi ». Et je pense qu'il serait fier de son fils.

Ce passage illustre que deux parents peuvent rester en lien tout au long de la vie et que la relation avec l'autre parent peut rester importante, même après le décès.

2.1.3. Un parent seul peut ressentir le besoin de protéger son enfant de la séparation en mettant de côté ses besoins et en masquant ses émotions

Comme nous l'avons vu précédemment avec Sarah et Jamal, le bien-être de l'enfant peut être un objectif partagé par l'ancien couple facilitant leur mission coparentale. Cependant, il arrive dans certains cas qu'un seul parent prenne cette tâche de protéger son enfant des effets de la séparation. Dans notre échantillon, deux mamans, Rose et Alice, ayant toutes les deux la garde complète de l'enfant, ont présenté ce pattern spécifique.

Rose : On est obligé de se prendre en main. On est obligé de réagir. C'est ça, ou alors on coule. Moi, je pense que si j'avais pas réagi comme ça, euh... Je me serais laissée allée, alors je coulais... mais je coulais avec mon fils, quoi...

Alice aussi explique qu'elle a eu ce sentiment d'obligation d'aller de l'avant.

Alice : Ça ne pouvait pas ne pas aller, quoi. De toute façon, je n'avais pas le choix, j'étais seule avec ma fille... Fallait aller de l'avant. Je... Donc, il y avait... C'était... Voilà, non, quand faut y aller, faut y aller.

Elle explique, par exemple, avoir changé de comportement en tant que parent depuis la séparation pour être plus protectrice envers sa fille.

Alice : En tant que parent, je vais dire, j'ai peut-être été plus présente que ce que je ne l'aurais été si on avait été... si on était restés mariés. Parce que, là, je me suis retrouvée seule, avec ma fille, avec une volonté de la soutenir en tout et qu'elle ne soit pénalisée pour rien. C'est-à-dire, qu'à la limite, je refusais des demandes de sorties, entre amis ou... ou des demandes pour aller au cinéma car j'estimais que je ne pouvais pas pénaliser ma fille par rapport au fait que ses parents étaient

séparés. Donc, j'ai beaucoup... j'ai été fort focus sur elle, ce que j'aurais très certainement moins été, si on avait été une famille... Je ne sais pas si on peut dire « ordinaire », je ne sais pas le... Enfin, voilà.

Eric : *Donc vous décririez que vous étiez plus présente depuis la séparation pour elle ?*

Alice : *Non, pas... plus... protectrice, pas présente. Plus protectrice, on va dire.*

Ce comportement de protection pourrait être interprété comme un besoin pour le parent de préserver son enfant des effets de la séparation et de combler un vide laissé par l'autre parent. Dans le cas d'Alice, après le départ de son ex-compagnon, celle-ci a ressenti une nécessité de protéger sa fille pour qu'elle ne soit « *pénalisée pour rien* » par cette situation. Elle décrit comment, tandis que son mari vivait « *libre de toute attache* », elle peinait à répondre à « *la fragilité de [sa] fille* ». Alice aurait ainsi concentré toute son attention sur le bien-être de sa fille, en négligeant ses propres besoins et en se désinvestissant d'autres activités personnelles, telles que les sorties entre amis.

De son côté, Rose explique que sa préoccupation majeure était de pouvoir subvenir aux besoins de son fils. Elle relate qu'elle était prête à se priver pour que son fils puisse se nourrir.

Rose : *C'était surtout voir comment j'allais arriver à m'en sortir. Est-ce que j'y arriverais avec mon salaire à subvenir aux besoins de la mai... enfin au loyer etc., aux besoins de mon fils, et aussi aux loisirs ? Parce que, je me dis, comme on a un budget plus restreint, est-ce que je pourrai toujours offrir des loisirs à mon fils ? Parce que, je me dis, comme on a un budget plus restreint, est-ce que je pourrai toujours offrir des loisirs à mon fils, quoi ? Voilà. C'était plus pour Sylvain que je m'inquiétais que pour moi... À la rigueur, j'aurais pas à manger tous les jours, moi, je m'en fous.*

En plus de mettre ses besoins de côté, un parent peut aussi masquer ses émotions pour maintenir un « *semblant de normalité* » pour l'enfant. Par exemple, dans l'extrait suivant, Alice relate les difficultés qu'elle vivait lorsque son mari et elle étaient en train de se séparer et que ce dernier restait chez elle le temps de trouver un logement. Cette situation a duré six mois et Alice explique qu'elle a souhaité maintenir « *une façade* » et « *éviter les confrontations* » pour que sa fille « *souffre le moins possible* » de la situation.

Alice : *Début décembre, il est parti en week-end avec sa maîtresse. A ce moment-là, j'étais en plein... affolée, inimaginable. [...] Donc à ce moment-là, c'était juste impossible à partir du moment où il partait même en week-end... Je ne me voyais pas*

continuer... Mais on ne savait même pas rester tous les deux dans une même pièce. On avait rien à se dire donc... C'était une pièce de Feydeau, quoi : un entre, l'autre sort... Enfin, c'était éprouvant psychologiquement, physiquement, éprouvant à tout point de vue... Euh... En essayant de garder une façade pour faire souffrir le moins possible notre fille, parce que, moi, c'était ça, le but. C'était que, Laura, en sachant que, de toute façon, elle allait en pâtir, elle allait... en... enfin, garder une normalité tant qu'on actait pas la chose.

Alice continue son récit en expliquant qu'il lui a fallu du temps pour accepter de laisser sa fille seule et « s'autoriser » à s'occuper d'elle-même.

Alice : Enfin, il m'a fallu du temps pour accepter de la laisser seule et d'accepter de dire que je pouvais vivre pour moi, plutôt. C'est pas que j'étais plus présente. C'était accepter de m'autoriser à m'occuper de moi, ou à profiter pour moi.

En conclusion, il semble que lorsqu'un parent perçoit un déséquilibre pour son enfant à cause de la séparation, il peut se sentir contraint de puiser dans ses ressources personnelles, parfois au détriment de son propre bien-être et cela peut prendre du temps avant que ce même parent s'autorise à prendre du temps pour lui-même.

En résumé de ce chapitre, l'objectif commun de privilégier le bien-être de l'enfant peut favoriser la collaboration entre les parents après une séparation, bien que cela puisse ne pas être toujours évident et demander des concessions des deux parties. Toutefois, des affects négatifs intenses peuvent dominer la relation et conduire certains à percevoir l'autre comme un ennemi, rendant la relation coparentale difficile, voire impossible. Aussi, un parent peut ressentir une urgence de protéger son enfant des effets de la séparation. Il peut ainsi puiser excessivement dans ses ressources personnelles, mettre de côté ses besoins ou encore masquer ses émotions pour favoriser le bien-être de son enfant.

2.2. La séparation peut provoquer un sentiment de perte, de manque et de solitude

Dans tous les entretiens, les participants ont parlé de pertes, de manque ou encore d'un sentiment de solitude. Ces sentiments pouvaient être directement liés à l'enfant et aux occasions manquées avec celui-ci. Le parent pouvait ressentir un manque qui pouvait le pousser à avoir peur de perdre son enfant et entamer des procédures rapidement ou à vouloir rattraper le temps perdu. Ces sentiments pouvaient aussi être liés à la perte d'un rôle parental ou d'une unité familiale. Enfin, la plupart des participants ont mentionné un sentiment de solitude. Face à ce sentiment, l'entourage familial ou amical a constitué un ressource importante pour les participants de cette étude.

2.2.1. Se séparer, c'est aussi se séparer de son enfant, perdre des moments passés avec lui et ressentir un manque

La thématique de la séparation de son enfant a été mentionnée par tous les participants qui n'étaient pas en garde exclusive (Sarah, Jamal et Paul). Cependant, nous avons remarqué qu'elle prenait plus de place dans les entretiens chez les deux papas interrogés, Jamal et Paul, qui ont leurs enfants un week-end sur deux. Dans son discours, Jamal explique que l'aspect le plus difficile d'une séparation est la séparation de l'enfant.

Jamal : [...] ce qui est dur, c'est de te dire que, ton enfant, tu ne peux plus le voir comme tu le veux, quand tu le veux, et ça, c'est très difficile. Dans une séparation, c'est affreux [...] de te dire que cet enfant-là, il est plus sous ta responsabilité à 100 %. Il n'est plus à ton autorité à 100 %. [...] Et ça, je trouve que c'est le plus douloureux pour une séparation. Mis à part le chamboulement, les habitudes, etc... Parce que tu as réfléchi, tu as pensé mûrement à ça, mais, malheureusement, cette réflexion et l'aboutissement de cette réflexion t'amènent à une séparation... ben, t'amène aussi à une séparation de tes enfants, qui, eux, ne t'ont rien fait. [...] Là, c'est un boum de malade. Franchement, j'avais l'impression d'avoir ramassé un coup de marteau. C'est affreux...

Se séparer de son enfant implique aussi de rater des occasions et des moments privilégiés avec lui. Paul mentionne parmi les difficultés de la séparation « *les moments de solitude* » et les « *moments de séparation des enfants* ». Il utilise les expressions « *ce n'est pas assez* » ou encore « *[prendre] tout ce qu'[il] peut* » pour parler du temps passé avec ses enfants. Jamal ajoute qu'il rate des moments de l'évolution et de l'apprentissage de ses deux filles, comme on peut le lire dans l'extrait suivant.

Jamal : [...] Tu n'es pas libre de voir ton enfant quand tu veux. Donc ça veut dire quoi ? Ca veut dire que tu rates des moments importants de son évolution, de sa... son apprentissage au quotidien... Tu sais, c'est un peu comme un lotto : toi et ta chance, ben... elle perd sa première dent quand tu es chez toi. Tu vois ? [...] C'est beau, tu le vois, mais la maman l'a raté. Donc, c'est pas bon non plus, hein. Tu vois ? Il y a quelqu'un qui rate quelque chose. Son premier vélo... la première fois qu'elle a réussi à pédaler... Ben, moi, je n'étais pas là. C'est des bêtises, mais c'est important quand t'as... quand t'as un peu de sentiment, quoi.

Face à ce sentiment de perte des moments passés avec l'enfant, Jamal répond qu'il est important pour lui de passer du temps de qualité lorsqu'il récupère ses enfants le week-end.

Ceci pourrait être interprété comme une stratégie utilisée pour surmonter la perte de quantité de temps passé par la qualité des moments d'échange.

Jamal : L'important, c'est que, quand ils sont là, faut en profiter un max. Pour, pour lutter... et... et passer du temps de qualité avec eux... Parce qu'ils peuvent rester avec toi toute la journée, si, toi, t'es assis ici et eux sont devant la TV, c'est pas du temps de qualité [...] Et ça, c'est important... C'est de vivre des choses, rattraper, parler beaucoup, communiquer, essayer de mettre quand même ton empreinte dans leur éducation, et ça, c'est quelque chose qui n'est pas négligeable.

On notera ici les mots « rattraper » et « essayer de mettre [son] empreinte dans leur éducation » qui résonnent avec les mots de Paul « ce n'est pas assez » et « tout ce que je peux ». On repère, ici, deux expériences similaires quant au temps passé avec les enfants, qui peut être significativement diminué lors d'une séparation, ce qui peut engendrer un sentiment de perte et de manque de l'enfant pour un parent.

Même si ce sentiment de perte de l'enfant était moins présent chez les mamans de cet échantillon, qui avaient toutes un temps de garde plus élevé que les papas de cet échantillon (garde exclusive pour Rose et Alice, garde alternée pour Sarah), Sarah mentionne des moments de solitude quand ses enfants n'étaient pas chez elle. Chez Rose, on peut observer une anxiété de perdre son fils, lorsqu'elle explique ne pas vouloir de garde alternée.

Rose : Moi je lui ai dit : « Écoute, tu m'as pris 30 ans de ma vie, tu ne me prendras pas mon fils ». Donc, la première chose que j'ai voulu régler tout de suite, presque le mois suivant qu'il m'a annoncé que c'était fini, c'était aller au juge. Je lui dis : « Écoute, je vais au juge de paix, on règle la garde du petit ». Et donc, voilà, on a réglé la garde du petit. [...] J'ai pris rendez-vous moi-même. J'ai payé moi-même, pour moi et lui, parce qu'il me dit : « Ah, mais faut payer ! ». Ben, je dis : « Tracasse pas, moi je vais payer », pour être sûre qu'il vienne au rendez-vous. Et voilà, donc, on a expliqué à la juge de paix qu'on se séparait et que, pour la garde du petit, elle m'a dit : « Il a 9 ans, donc il a encore besoin plus de sa maman que de son papa ». Mais je dis, voilà, on a une garde... Moi, je ne voulais pas une garde alternée, je ne voulais pas une semaine moi, une semaine lui. Je voulais, voilà, un week-end et pas l'autre, moitié des vacances, pas de souci.

On notera dans son discours les mots : « Tu ne prendras pas mon fils ». On peut donc supposer qu'elle a souhaité faire les démarches concernant la garde « tout de suite » car la séparation a peut-être pu activer une anxiété de perdre son fils et des moments passés avec lui.

2.2.2. Le parent peut ressentir la perte d'un rôle parental et d'une unité familiale

Les extraits précédents se sont essentiellement concentrés sur le sentiment de perte de l'enfant et des moments passés avec lui. Nous pourrions aussi interpréter ces extraits comme un sentiment de perdre un rôle de parent à temps plein. En effet, Jamal mentionnait le fait que son enfant « *n'est plus sous [sa]responsabilité à 100* ». Jamal évoque aussi le fait de mettre « *quand même [son] empreinte dans leur éducation* ». Dans son contexte de vie, il s'est séparé de sa femme et celle-ci s'est remise en couple avec un autre homme. Voir une autre personne s'occuper de sa fille a été une expérience difficile pour Jamal:

Jamal : Ça c'est difficile, ça. Ça aussi, ça, c'est pas facile, de te dire que quelqu'un, là, un inconnu qui va être plus avec ton enfant que toi. C'est bizarre, hein... Et qui va plus participer à son éducation directement.

Une interprétation à ce phénomène pourrait être que Jamal compare le temps passé avec ses enfants par rapport à ce nouveau partenaire (« *un inconnu qui va être plus avec ton enfant que toi* »). N'ayant plus la responsabilité à 100 % de sa fille, Jamal perçoit moins d'occasion de pouvoir « *mettre son empreinte* » et de remplir son rôle de papa.

De plus, Jamal souligne que la perte de ce qui fait une maison, le foyer et la perte d'un avenir peuvent provoquer un « *coup émotionnel* » lors des premiers moments de la séparation :

Jamal : Tu reviens entre quatre murs, complètement, quasi-vides. Imagine-toi un peu la moitié des meubles qui sont plus là, etc. Vraiment vide... et tu sais que ta famille... Parce que... Allais, les meubles on s'en fout un petit peu parce que ça, c'est pas ça qui fait une maison, mais la famille, hein. C'est ça, un foyer, former un foyer, fonder un foyer. C'est... Tout est acheté. Tu vois pas qu'il y a quelqu'un qui s'est séparé il y a un an. Il y a rien qui manque. Tu vois ? Mais... Mais un foyer, c'est beaucoup plus important. C'est, c'est une famille, c'est une stabilité, c'est ... C'est un futur, un avenir... Tu vois ? Ça, c'est difficile. La première fois, ça m'avait fait un coup émotionnel assez fort, hein. Ouais, t'as quand même perdu cinq-six ans de ta vie comme ça. C'est jamais perdu hein, mais, tu viens de... Il y a cinq, six ans de ta vie qui ont été mis à néant. Tu recommences tout à zéro.

Alice semble converger dans cette même idée de perte de ce qui constitue l'unité familiale. Dans ce passage, elle relate, elle aussi, la difficulté de « *toutes les premières fois* » où elle s'est retrouvée seule, avec sa fille, sans son ex-mari qui était parti du domicile familial.

Alice : *[parlant de ce qui a été particulièrement difficile, pour elle, en tant que maman] Toutes les premières fois ! Ben, toutes les premières fois où on était plus ensemble pour faire les... Enfin, pas par rapport à moi, par rapport à Laura. [...] Lui est parti avec elle [la nouvelle compagne] pour le Nouvel An. Donc ça a été, Noël, Laura en pleurs. Elle n'avait pas son papa et sa maman. C'était : « Qu'est-ce que j'ai fait ? Pourquoi ? » Donc c'était des questionnements. « Pourquoi, est-ce qu'on est pas ensemble ? » Voilà, à ces moments-là... Donc, à chaque fois, Pâques, ben ça, les œufs de Pâques, c'était moi toute seule à la maison.*

On peut ressentir dans le discours d'Alice une ambiance de tristesse et de questionnements de sa fille lors de « *chaque première fois* » où le père n'était plus présent. Nous pourrions supposer que ces moments particuliers rappelaient la perte de ce qui faisait, autrefois, une famille unie dans ce foyer.

À la lumière de tous ces témoignages, nous pouvons donc observer qu'une séparation peut engendrer aussi des pertes au niveau de l'identité parentale ou de l'unité familiale. Ces pertes peuvent aussi être particulièrement douloureuses pour un parent.

2.2.3. Face à la solitude provoquée par les pertes, l'entourage peut être une ressource importante

Face aux différentes pertes que nous avons mentionnées jusqu'à présent, la séparation a pu provoquer un sentiment de solitude chez certains participants. Jamal le mentionne dans le passage suivant : « *C'est pas facile, hein... Tu rumines et tu... Comment ? tu réfléchis, tu penses, t'as un manque. [...] T'as la solitude, la perte d'un être cher, et, surtout, des enfants...* ».

Ce sentiment de solitude peut se vivre au niveau parental. Alice explique qu'elle s'est « *retrouvée seule avec [sa] fille, avec une volonté de la soutenir en tout et qu'elle ne soit pénalisée pour rien* ». Comme nous l'avons vu dans la section précédente, ce sentiment d'être seul à assurer le rôle parental peut provoquer un repli sur soi et sur son enfant afin de le protéger des effets de la séparation. Paul souligne aussi une difficulté due à cette solitude dans le rôle de parent : « *On est tout seul. Il n'y a jamais moyen de passer le relais à quelqu'un, ne fut-ce que cinq minutes. [...] On fait tout de A à Z* ».

L'entourage peut jouer un rôle important face à ce sentiment de solitude. Jamal et Alice mentionnent l'importance de la famille. Rose parle de « *bulles d'air* » grâce aux moments passés en famille, mais aussi entre collègues de travail.

Rose : *Des bulles d'air de réunions de famille avec mes frères et Sandy [sa nièce] où on a rigolé. Avec mes collègues, aussi. Et je pense que ces petites bulles d'air-là m'ont fait... Même si le soir, des fois, je ne disais pas que, en rentrant, quand mon fils était au lit et tout ça, je n'avais pas la larme à l'œil. Pas tout le temps, mais ça m'arrivait encore bien... Mais ces petites bulles d'air-là, franchement, ça m'a fait... oui, changer d'idée, quoi... changer...*

Notons que, dans certaines situations, un parent peut se retrouver isolé lorsque son entourage le considère comme responsable de la séparation et prend parti pour l'autre parent. Par exemple, Sarah explique que, contrairement à son ex-mari qui s'est « épanché » auprès de leurs amis communs, elle a choisi de ne pas partager sa version des faits : « *Mon ex-mari a eu vraiment le besoin d'aller s'épancher et pleurer auprès de tous nos amis. Moi, j'ai souhaité pas le faire. Déjà, parce que c'est moi qui partais, donc j'estime que, voilà, je n'avais pas à le faire.* ». Sarah relate aussi qu'elle a perdu contact avec certaines personnes de son entourage : « *Les gens ont eu vraiment besoin aussi de choisir un camp, et, ben, forcément, la plupart des personnes ayant eu uniquement la version de Nicolas [son ex-mari], ben, se sont rangées.* »

Ce sentiment de solitude se serait intensifié car Sarah ne se sentait pas légitime de demander de l'aide, endossant le « rôle de la méchante » dans cette situation. Elle reconnaît que, bien qu'elle aurait eu besoin de soutien, elle ne s'est pas sentie légitime d'en demander. « *Les gens se disent : 'Oui, c'est bon, là, Sarah, elle est partie. Elle est amoureuse. Tout va bien pour elle.' Ben non, il y a des jours aussi où j'ai dur et ça, les gens n'ont pas forcément vu, parce que, ben, je ne suis pas allée pleurer chez les gens* ». À partir de ce passage, nous pourrions interpréter qu'un parent se blâmant comme fautif de la séparation pourrait ne pas se sentir légitime de chercher du soutien, ce qui pourrait intensifier son sentiment de solitude : « *Je n'ai pas demandé de l'aide non plus, quoi. Peut-être que si je l'avais demandée, peut-être qu'il y en a qui [...] aurait répondu présent. Enfin... Je crois que j'aurais attendu effectivement qu'on vienne vers moi, surtout dans la situation... vu que c'est moi qui partais* ».

Cependant, même si Sarah explique avoir éprouvé beaucoup de moments seule, elle exprime que la présence de sa nouvelle-compagne lui a permis de passer ces moments de solitude : « *j'ai quand même des moments où j'étais toute seule, toute seule, mais je savais quand même que, derrière, si j'avais besoin d'envoyer un message, si, voilà, il y avait toujours quelqu'un qui allait m'écouter* »

En conclusion de ce chapitre, la séparation peut provoquer plusieurs pertes, comme celles de l'enfant, d'un rôle de parent ou d'une unité familiale. Nous avons repéré que ces pertes

pouvaient engendrer un sentiment de solitude pour les participants de cet échantillon, surtout lorsqu'ils n'avaient pas la garde majoritaire de l'enfant. Enfin, l'entourage semble être une ressource importante contre ce sentiment de solitude. Cependant, dans certaines situations, lorsqu'un parent est jugé comme fautif dans la séparation par l'entourage, celui-ci peut se détourner de lui et ce parent pourrait ressentir un sentiment de solitude de manière plus intense.

2.3. La période qui suit la séparation peut être un moment critique pour le parent

Le guide d'entretien prévoyait des questions aussi bien sur la période de la séparation que sur les difficultés, ressources et besoins du participant à l'instant présent. Dans ce chapitre, nous allons voir que les participants mentionnent une prépondérance de facteurs de stress à court-terme durant les premiers mois qui suivent la séparation. Enfin, nous verrons que la séparation peut aussi être l'occasion de libérer les parents des tensions qui existaient dans l'ancien foyer et permettre de modifier les dynamiques relationnelles au sein de la famille.

2.3.1. La séparation peut être une période critique avec une prépondérance de stressseurs à court-terme

La période de séparation peut représenter une période particulièrement intense sur le plan physique et émotionnel et ces difficultés peuvent être exacerbées dès la décision de se séparer. Certains participants expliquent qu'ils ont dû cohabiter ensemble, le temps que l'autre parent puisse trouver un logement. Sarah, Rose et Alice ont vécu cette situation et ont dû respectivement rester sous le même toit que leur ex-compagnon un mois, cinq mois et six mois. Durant cette période, les trois participantes relatent une augmentation des tensions au sein du couple. Rose qualifie la situation « *d'intenable* » et Alice parle d'un « *cataclysme* ». Sarah explique que « *si ça [le moment de la cohabitation post-séparation] s'était prolongé dans le temps, indéniablement, il y aurait eu trop d'accumulation de la frustration et, oui... ça aurait pu dégénérer* ».

Rose : Pendant un petit moment on a continué à habiter ensemble. Comme c'était une grosse maison, lui était au-dessus. Et bon, on a fait ça pendant presque 5 mois, mais c'était intenable. Moi, je ne lui parlais pas, pas du tout. Donc je m'étais dit : « à partir de maintenant, voilà, le temps que tu aies ta maison... Voilà, moi, je m'occupe de moi, du petit. Le souper, c'est pareil. Toi, si tu veux manger, tu te fais à manger. » Mais c'était pas une vie non plus, quoi.

D'autres participants ne sont pas restés ensemble après l'annonce de la séparation. Jamal, par exemple, est reparti vivre chez ses parents pendant six mois, le temps que son ex-

femme trouve un nouveau logement. Jamal met en avant une perte d'autonomie et des difficultés à être à la fois chez ses parents et s'occuper de ses enfants lorsqu'il en avait la garde.

Jamal : Je restais avec mes parents. C'était affreux. Tu reviens. Tu dors sur le canapé pendant six mois. C'était catastrophique. Et en plus de ça, tu reviens... Tu sais, tu as ton autonomie, la vie, etc. Revenir chez tes parents, c'est pas la même chose. Ils sont adorables, mais... T'es père de famille et tu viens chez tes parents. T'es plus du tout... c'est très difficile...

La séparation physique ne marque pas la fin des stressseurs. Dans les premiers mois, Rose, Paul et Sarah racontent avoir eu plusieurs difficultés financières. De plus, comme Rose le souligne, ces nouveaux stressseurs peuvent engendrer une série d'inquiétudes quant à l'avenir :

Rose : C'était surtout voir comment j'allais arriver à m'en sortir. Est-ce que j'y arriverais, avec mon salaire, à subvenir aux besoins de la mai... enfin au loyer, etc, aux besoins de mon fils, et aussi aux loisirs ? » Parce que, je me dis, comme on a un budget plus restreint, est-ce que je pourrai toujours offrir des loisirs à mon fils ?

Même si la plupart des participants ont souligné que les difficultés financières et les inquiétudes se concentraient sur le court-terme après la séparation et diminuaient avec le temps, on remarque chez Paul que les difficultés ont continué à plus long-terme. Il explique que son ex-compagne et lui n'ont toujours pas réglé les biens immobiliers au niveau notarial et que cela dure depuis cinq années. Paul rapporte vivre des « *inquiétudes liées au Tribunal* ».

Paul : Elle [son ex-compagne] est tellement sournoise que... je me demande ce qui va arriver et que tout ce qui est dit et fait va être interprété ou utilisé au niveau judiciaire.

Eric : Oui, vous parliez tantôt d'inquiétudes vis-à-vis de la procédure.

Paul : Oui, c'est tout le temps. Ca n'arrête pas. Avec des blocages permanents, des refus de médiation. [...] Moi ça ne me permet pas, si je reprends ma maison, de refaire des travaux dans ma maison et de... voilà, tout simplement. Je vis en standby depuis cinq ans.

On peut donc observer que la séparation peut provoquer une série de nouveaux stressseurs, soit à court-terme, comme dans les cas de Rose et Sarah, ou à plus long-terme, comme dans le cas de Paul.

2.3.2. La séparation peut libérer la famille des tensions et modifier positivement les dynamiques relationnelles

Parfois, la séparation a aussi été perçue de manière positive car elle a pu apaiser les tensions ou encore modifier les dynamiques relationnelles dans la famille de manière positive. Sarah, par exemple, explique que la séparation l'a influencée positivement dans son rôle de maman :

Sarah : La maman que j'étais avant la rupture n'a plus rien à voir avec la maman... enfin, si, les grandes bases restent, mais voilà, j'ai quand même beaucoup... La séparation m'a fait énormément de bien, en fait. [...] Avant, j'étais une maman qui n'avait jamais le temps, qui se noyait dans le travail. Euh... et du coup qui commençait à ne plus trop ressembler à la maman que j'avais envie d'être parce que je m'énervais beaucoup, j'étais à bout, clairement... Donc voilà, et là, maintenant, au final, la semaine où je les ai, eh bien, je peux prendre le temps avec eux, lire des histoires, faire des jeux de société... refaire des choses, en fait, que j'adorais faire avant, mais auxquelles je ne prenais plus plaisir parce que je ne prenais plus le temps de les faire.

Lors de la complétion des questionnaires, Sarah a ajouté qu'elle avait fait un « *burn-out familial* » lors de l'arrivée de son deuxième enfant. La séparation a été une occasion pour elle de sortir d'un contexte familial dans lequel elle ne s'épanouissait plus et où elle « *gér[ai]t tout* ». De plus, en se séparant, il semblerait que Sarah ait rééquilibré le temps alloué à d'autres rôles et activités dans sa vie en remettant notamment de l'importance à son rôle de femme, ce qui a un effet bénéfique sur ses enfants, selon elle.

Sarah : j'ai décidé, à un moment, de m'écouter moi et de me respecter, de vivre pour moi, en tant que personne, en tant que femme, avant d'être maman et avant d'être épouse, quoi. [...] Moi, je me sens beaucoup mieux dans ma peau et donc ça déteint aussi sur les enfants qui sont aussi... Je trouve qu'ils sont bien. Ils sont... Je les trouve mieux, eux, qu'avant et je suis sûre que c'est parce que, en tout cas quand ils sont chez moi, moi, je me sens bien et l'atmosphère, elle est légère et, voilà, eux peuvent se sentir bien aussi.

Jamal, dans la même perspective, explique que la séparation l'a libéré « *d'un poids énorme* » et a permis de stopper les « *disputes continues* » :

Jamal : Ça arrête les tensions parce que ça sert à rien et il faut arrêter l'hémorragie. Tu vois bien que... en fait, tu veux... Tu dis que je vais mordre sur ma chique, je vais rester en couple, etc. Non, non, non. Pour les enfants, mais, non, les enfants vont en pâtir. Ils vont en ramasser quand même dans le truc parce que des disputes continues, ben, ça va jouer sur le mental, le moral, le truc, ... ils vont avoir peur... Ils seront... Ben oui la petite : « papa, papa, papa... » Comme ça, ça ne va pas, tu vois ? Elle commence à pleurer, t'es obligé de la prendre dans tes bras et l'autre qui est complètement nerveuse. C'est pas une vie...

En conclusion de ce chapitre, le moment qui suit la séparation peut être une période critique caractérisée par une prépondérance de stressseurs. Chez les participants, ces stressseurs semblaient principalement se localiser à court-terme, mais, comme dans le cas de Paul, ceux-ci pouvaient se prolonger sur le long-terme. Enfin, la séparation pourrait aussi être l'occasion pour la famille de sortir d'un contexte conflictuel, d'apaiser les tensions et de modifier positivement les dynamiques relationnelles.

2.4. Résumé synthétique des résultats obtenus

Le tableau 7 situé à la page suivante résume les différents résultats parcourus tout au long de cette analyse.

Tableau 7 Résumé des résultats obtenus

Thème d'ordre supérieur	Thème transversal	Résumé des résultats obtenus
Le maintien d'une balance coparentale pour le bien-être de l'enfant peut varier en fonction des objectifs des parents, de la conflictualité de l'ancien couple et de la présence de l'autre partenaire	Le bien-être de l'enfant peut être un objectif parental commun.	<ul style="list-style-type: none"> - L'objectif de privilégier le bien-être de l'enfant peut faciliter la relation coparentale. - Il n'est pas toujours évident de coopérer. Cela demande des concessions et des discussions pour recentrer l'objectif sur le bien-être de l'enfant.
	La conflictualité et les affects négatifs envers l'autre parent peuvent rendre la coparentalité difficile, voire impossible.	<ul style="list-style-type: none"> - Certaines relations conflictuelles peuvent entraver ou empêcher la relation coparentale. - Le jugement du Tribunal peut être suivi strictement, tout écart étant vu comme « un cadeau » pour l'autre partie que l'on ne veut pas concéder. - Les parents peuvent entrer dans un cycle où les refus de l'un rigidifie les positions de l'autre. - Avec les années, les dynamiques relationnelles peuvent changer et la relation coparentale s'améliorer.
	Un parent seul peut ressentir le besoin de protéger son enfant de la séparation en mettant de côté ses besoins et en masquant ses émotions.	<ul style="list-style-type: none"> - Un parent peut ressentir l'urgence de protéger son enfant en se retrouvant seul à assurer ses besoins. - Un parent peut mettre ses besoins de côté et masquer ses émotions pour protéger son enfant. - Un parent peut prendre du temps avant de s'autoriser à prendre du temps pour lui.
	Se séparer, c'est aussi se séparer de son enfant, perdre des moments passés avec lui et ressentir un manque.	<ul style="list-style-type: none"> - Un parent peut ressentir la perte de son enfant, ce qui peut provoquer un sentiment de manque. - Ce sentiment de manque peut engendrer un besoin de « rattraper » le temps perdu. - La séparation peut provoquer une anxiété de perdre son enfant.
La séparation peut provoquer un sentiment de perte, de manque et de solitude.	Le parent peut ressentir la perte d'un rôle parental et d'une unité familiale.	<ul style="list-style-type: none"> - La séparation peut faire ressentir une perte dans l'identité du parent. - La séparation peut provoquer une perte de ce qui constituait autrefois l'unité familiale.
	Face à la solitude provoquée par les pertes, l'entourage peut être une ressource importante.	<ul style="list-style-type: none"> - Les différentes pertes provoquées par la séparation peuvent engendrer un sentiment de solitude. - L'entourage familial, amical, le collègues de travail ou un nouveau partenaire peuvent être une ressource face aux moments de solitude. - Un parent jugé fautif de la séparation par son entourage peut perdre contact avec certaines personnes et ressentir un sentiment de solitude plus intense.
Le moment qui suit la séparation peut être une période critique au niveau physique et émotionnel	La séparation peut être une période critique avec une prépondérance de stressseurs à court-terme.	<ul style="list-style-type: none"> - Il peut y avoir une prépondérance de stressseurs dans la période qui suit la séparation. - Il peut y avoir une augmentation des tensions dans la famille lorsque les deux parents doivent cohabiter sous le même toit, le temps de retrouver un autre logement. - Les difficultés peuvent aussi se prolonger à long-terme.
	La séparation peut libérer la famille des tensions et modifier positivement les dynamiques relationnelles.	<ul style="list-style-type: none"> - La séparation peut diminuer les tensions au sein de la famille. - La séparation peut permettre à un parent de sortir d'un contexte dans lequel il ne s'épanouissait plus. - La séparation peut provoquer un changement positif dans les dynamiques relationnelles.

Partie IV : Discussion

1. Discussion des résultats et implications cliniques

1.1. Rappel des objectifs

La présente étude est née de la constatation qu'il existait, encore à ce jour, peu de recherches qualitatives sur le vécu des parents, leurs difficultés, leurs ressources et leurs besoins dans les contextes de séparation et de divorce. Nous sommes partis de deux constats divergents. D'un côté, la littérature existante a montré que le divorce peut provoquer une série de stressseurs et de changements relationnels pour les parents et leur famille. D'un autre côté, les recherches sur le stress et le burn-out parental suggèrent qu'il n'existe pas de corrélation significative entre score de burn-out parental et le statut de parent seul, en couple ou remarié.

Nous sommes donc partis de l'idée que se limiter à l'analyse des différences des valeurs moyennes de burn-out parental chez les familles monoparentales, en couples ou remariées pour exclure la possibilité qu'un parent puisse être exposé, ou non, à un risque de développer un syndrome de burn-out parental pouvait être une simplification qui ne prend pas en compte la diversité des configurations et des dynamiques familiales post-divorce. En effet, nous avons pour hypothèse que cette divergence dans la littérature pouvait s'expliquer par la diversité des vécus qui se cachent derrière les mots séparation et divorce. Nous pensons qu'il existe des facteurs relationnels spécifiques à certains contextes de séparation et de divorce qui, s'ils s'accumulent sur une longue période et ne sont pas contrebalancés par des ressources suffisantes, pourraient constituer un terrain fertile au développement de symptômes de burn-out parental. Cette accumulation de stressseurs peut se manifester de différentes manières selon les configurations familiales post-divorce et selon la qualité de la relation coparentale entre les ex-partenaires.

Ainsi, cette recherche avait pour objectif d'investiguer plus en profondeur le vécu personnel des parents séparés ou divorcés. Plus spécifiquement, nous avons pour but de mettre en lumière des facteurs de risque ou de protection spécifiques aux contextes de séparation et de divorce. Le repérage de ces facteurs de risque ou de protection pourrait permettre une meilleure compréhension des vécus parentaux dans les situations de divorce et contribuer à l'amélioration de la prise en charge des familles qui vivent une séparation ou un divorce.

1.2. Intégration des résultats et perspectives cliniques

Nos résultats vont dans le sens de notre première hypothèse sur la diversité des configurations familiales post-divorce. À partir de notre échantillon de cinq personnes provenant de la population générale, nous avons pu observer que chaque histoire est unique et que les conséquences d'une séparation peuvent considérablement varier d'un individu à un autre. Par exemple, pour Sarah, la séparation a été une occasion de s'émanciper d'une dynamique familiale dans laquelle elle ne se sentait plus épanouie et a pu modifier positivement les dynamiques relationnelles au sein de sa famille. Pour Alice, en revanche, le divorce a été une période douloureuse où elle a décidé de mettre ses besoins de côté pour sa fille. In fine, une série de configurations et de vécus différents se cachent derrière cette étiquette de séparation ou de divorce, faisant qu'une même variable pouvait parfois se présenter comme un facteur de stress ou comme un facteur de protection.

1.2.1. La conflictualité de l'ancien couple

De manière plus spécifique, nous avons pu observer différentes dynamiques coparentales. Certains parents décrivaient une relation où chacun avait pour objectif commun de privilégier le bien-être de l'enfant, alors que d'autres vivaient une relation conflictuelle avec leur ex-partenaire ne permettant pas de coopérer pour l'enfant.

La conflictualité entre les deux parents peut être particulièrement critique comme nous l'avons vu. Les affects négatifs envers l'autre parent et les conflits peuvent entraver, voire empêcher toute collaboration au niveau parental. Le jugement du tribunal peut être alors suivi de manière stricte et tout écart peut être vu comme une « concession » pour l'autre. Boszormenyi-Nagy propose l'idée d'un « grand livre des comptes » qui serait comme une mémoire de la justice relationnelle où seraient inscrits les dons que nous recevons et les contre-dons que nous offrons. À partir de cette théorie, nous pourrions émettre l'hypothèse que, lorsque les affects négatifs sont trop intenses, un parent peut percevoir une injustice dans son vécu parental. Cette injustice peut amener à une légitimité destructrice, c'est-à-dire un droit ou une justification à la vengeance. Ce vécu d'injustice peut mener à une tragédie, comme l'explique Nagy, car celui qui a été lésé se sent légitime de créer un nouveau dommage à son tour et peut provoquer un cercle vicieux d'injustice (Michard & Lemaire, 2017).

Les entretiens des participants montrent qu'il n'y a pas de case figée, mais que les relations peuvent évoluer au cours du temps et s'améliorer. Ce résultat a déjà été soulevé dans la littérature. Markham et Coleman (2012) montrent, par exemple, que les relations entre les mères et les pères peuvent s'améliorer au cours du temps, mais une étude de Stolnicu et

Hendrick (2017) suggère aussi que les parents peuvent avoir besoin de temps avant de mettre de côté le conflit et se concentrer sur le bien-être de l'enfant.

Le temps peut certes changer les relations, mais il pourrait aussi être pertinent, en tant qu'intervenant, de s'intéresser aux notions de pardon et d'exonération. Le pardon, qui peut être défini comme l'action d'arrêter de sentir du ressentiment envers une personne qui nous a causé un dommage ou qui nous a trahi, a longtemps été discuté dans la littérature (Legaree et al., 2007). L'exonération, quant à elle, est le fait de rechercher un équilibre équitable et d'acquiescer une compréhension éthique de ce qui s'est produit en comprenant l'autre comme un être humain (Michard & Lemaire, 2017, p. 348). Un travail sur le pardon ou l'exonération pourrait aider certaines familles à sortir d'un cycle où chacun rigidifie ses positions et permettre de concentrer les discussions et les décisions sur le bien-être de l'enfant comme priorité. Concernant le divorce, certaines études ont pu montrer un effet du pardon sur la qualité de la relation coparentale post-divorce (Bonach & Sales, 2002).

Travailler sur la relation coparentale, et éventuellement sur la notion de pardon ou d'exonération, peut être d'autant plus important lorsque nous considérons que la variable coparentalité est prépondérante dans l'explication de l'étiologie du burn-out d'après certaines études (Mikolajczak, Raes, et al., 2018). D'après les résultats de cette étude, rechercher le bien-être de l'enfant pourrait être un levier pertinent pour favoriser la relation coparentale.

1.2.2. Mettre de côté ses besoins et masquer ses émotions

Comme nous l'avons vu, certains parents peuvent faire équipe autour de l'objectif commun du bien-être des enfants, ce qui peut faciliter la gestion de la coparentalité. Cependant, dans certaines situations, un seul des deux parents cherchait à protéger son enfant des effets de la séparation, comme le cas d'Alice. Un parent peut alors masquer ses émotions pour le bien-être de son enfant. La littérature sur la parentalité s'est intéressé à la suppression des émotions et aux règles spécifiques sur l'affichage de ses émotions devant l'enfant, c'est-à-dire des règles sur comment, pourquoi, quand et où nous avons le droit d'exprimer une émotion, comme, par exemple, le fait de penser qu'un parent doit contrôler son stress ou sa tristesse en présence de l'enfant. Plusieurs études montrent que ces deux variables sont des formes de travail émotionnel qui auraient des associations avec le stress chronique (Moore et al., 2008) et le burn-out parental (Lin et al., 2021; Lin & Szczygieł, 2022).

1.2.3. Sentiment de solitude et support social

La séparation peut aussi provoquer des affects liés à une série de pertes. Face à ces pertes, les résultats montrent qu'un parent peut ressentir un sentiment de solitude qui peut être

modulé par certaines ressources comme la famille, l'entourage ou encore le travail. Le sentiment de solitude semble être une variable importante qui a également été soulevée dans la littérature sur le divorce (Amato, 2000; Van Tilburg et al., 2015). La solitude peut avoir des effets sur la santé et le bien-être des individus. En effet, une méta-analyse de Park et al. (2020) suggère que la solitude aurait un effet sur plusieurs variables de santé comme le bien-être, la santé physique et mentale, le sommeil ou le risque suicidaire. Les parents qui ressentent un sentiment de solitude élevé pourraient donc être particulièrement vulnérables. Dans ce sens, le support social de la famille ou des proches semblent être des ressources particulièrement importantes à activer lors d'une séparation. Une étude de Kołodziej-Zaleska et Przybyła-Basista (2016) montre un effet du support social comme modérateur mitigeant le lien entre le sens de la perte associé au divorce et le bien-être psychologique. La méta-analyse de Krumrei et al. (2007) montre aussi des associations positives entre le support social et l'ajustement positif d'un parent après le divorce. Selon les résultats de ces études et de notre recherche, il serait donc particulièrement important d'évaluer et de promouvoir le réseau social d'un parent qui vit une situation de divorce.

1.2.4. Sentiment de culpabilité et légitimité à demander de l'aide

Soulignons aussi que certains parents, comme Sarah, peuvent se sentir coupable de la séparation ou endosser « *le rôle du méchant* ». Kalmijn (2020) montre dans ses travaux que les parents divorcés peuvent ressentir plus de culpabilité envers leurs enfants que les couples mariés. Plusieurs études montrent que le sentiment de culpabilité peut avoir des associations négatives avec le bien-être psychologique, y compris chez les parents divorcés (Kalmijn, 2020; Kim et al., 2023; Leopold & Kalmijn, 2016). Il est aussi important de noter que la recherche de Kalmijn (2020) suggère aussi que certains parents divorcés pourraient estimer ne « pas être un bon parent ». En mettant ce résultat en lien avec la littérature sur le burn-out parental, nous pourrions supposer qu'un niveau élevé de culpabilité pourrait augmenter le sentiment d'être « un mauvais parent », ce qui pourrait augmenter le contraste avec le parent que l'on était avant la séparation, le contraste étant une des dimensions du burn-out parental (Mikolajczak et al., 2022).

La notion de culpabilité est aussi importante à prendre en compte car elle peut amener un parent à ne pas se sentir légitime de demander de l'aide. Bien que la littérature montre que l'initiateur a souvent plus de facilités à s'ajuster aux conséquences du divorce, probablement car il a plus de temps pour s'y préparer (Amato, 2000; Wilder, 2016), l'histoire de Sarah montre qu'elle a pu expérimenter un niveau élevé de solitude car son entourage, la considérant comme la fautive de la séparation, se serait détournée d'elle. L'initiateur d'un divorce pourrait donc

également rencontrer des difficultés importantes, comme un sentiment de culpabilité et de solitude, qu'il pourrait taire car il ne se sentirait pas légitime d'en parler ou de demander de l'aide. À notre connaissance, il n'existe pas encore d'étude portant spécifiquement sur la légitimité de demander de l'aide en lien avec le statut d'initiateur du divorce, mais ces résultats suggèrent que ce mécanisme potentiel pourrait être pertinent à investiguer.

1.2.5. Prépondérance des facteurs de stress dans la période suivant la séparation

Enfin, les résultats montrent que les mois qui suivent la séparation peuvent être particulièrement critiques pour un parent. Ce résultat a déjà été soulevé par la littérature qui suggère une prépondérance de facteurs de stress, demandant une adaptation rapide de la famille (Amato, 2000, 2010). Si ces facteurs ne sont pas contrebalancés par des ressources suffisantes, cette période pourrait être particulièrement à risque pour un parent. De plus, bien que nous ayons pu observer que les difficultés semblent se situer principalement à court-terme, certains participants pouvaient avoir des stressors qui se prolongeaient sur le long-terme, comme des difficultés relationnelles. Remarquons aussi que nous avons sélectionné un échantillon de la population générale, où nous pouvons déjà constater que les facteurs de stress peuvent prendre une place prépondérante après la séparation. Si de tels niveaux de souffrance sont présents dans la population générale, il est probable que certains individus éprouvent une souffrance extrême, nécessitant une attention particulière des intervenants. Notons toutefois que la séparation peut être une occasion de diminuer les tensions au sein de la famille et de changer positivement les dynamiques relationnelles, ce qui peut constituer une ressource.

1.2.6. Résumé et implications cliniques générales

En résumé, le tableau 8 reprend les différentes implications cliniques obtenues à partir des résultats de cette recherche de manière synthétique.

De manière générale, ces résultats présentent un potentiel intéressant pour les interventions cliniques, notamment en travaillant sur les facteurs de risque identifiés et en optimisant les ressources disponibles pour les parents. Par exemple, ces résultats suggèrent qu'il serait pertinent d'intervenir sur le renforcement de la relation coparentale et de promouvoir la mobilisation du réseau social de l'individu.

Tableau 8*Tableau résumé des implications cliniques des résultats obtenus*

Catégories	Facteurs de risque	Facteurs de ressource
Variables personnelles et parentales	Sentiment de solitude	Support social et mobilisation du réseau
	Sentiment de culpabilité envers les enfants	Vécu subjectif de soulagement de la séparation et amélioration des relations avec l'enfant post-divorce
Variables coparentales et familiales	Mise de côté de ses propres besoins et masquage de ses émotions	Bonne entente coparentale
	Relation coparentale conflictuelle, dynamique rigide de refus affectifs négatifs envers l'autre parent	Objectif commun de privilégier le bien-être des enfants

Ces résultats pourraient également s'avérer intéressants pour la prévention ou le dépistage précoce en permettant d'identifier les situations à risque. Une détection précoce pourrait permettre de limiter l'évolution de troubles plus graves, en accord avec les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (2015). Toutefois, il est important de souligner que ces résultats ne sont pas généralisables à l'ensemble de la population (voir section sur les limites) et nécessitent des enquêtes quantitatives supplémentaires pour être confirmés ou infirmés. À ce stade, ils doivent donc être considérés comme des hypothèses, ouvrant la voie à de futures recherches dans ce domaine.

Un dernier point de vigilance clinique important est la nécessité de prendre en compte les expériences vécues par chaque membre de la famille. Cette étude s'est concentrée sur le vécu des parents. En tant qu'intervenants auprès des familles, nous devons cependant être attentifs à tous ses membres. Bien que certaines stratégies soient bénéfiques à court terme, nous devenons nous questionner si ces mêmes stratégies peuvent devenir problématiques à long-terme ou nuire à d'autres membres du système comme l'autre parent, l'enfant, le nouveau partenaire, ... Nous pensons particulièrement au masquage des émotions qui pourrait être une tentative inefficace de régulation des émotions sur le long-terme ou au clivage entre deux parents qui peut amener des problématiques telles que le clivage de loyauté chez l'enfant (Ducommun-Nagy, 2013).

2. Forces, limites et perspectives

2.1. Forces

L'une des principales forces de cette étude est qu'elle s'ancre dans une approche méthodologique mixte. D'une part, l'analyse qualitative permet d'obtenir un corpus riche qui permet d'améliorer la description et la compréhension du vécu des parents dans les contextes de séparation et de divorce. D'autre part, les données recueillies par des questionnaires validés scientifiquement permettent de trianguler les données obtenues lors des entretiens avec des mesures quantitatives et ainsi renforcer la qualité des observations présentées.

Plus spécifiquement, l'approche phénoménologique interprétative met l'accent sur l'expérience subjective et permet de capturer la complexité des émotions vécues par les participants. À notre connaissance, peu d'études ont déployé cette méthode d'analyse dans le domaine du stress et du burn-out parental, ce qui ajoute une contribution originale de cette recherche dans ce domaine.

2.2. Limites

Cette étude présente aussi certaines limites. Tout d'abord, l'échantillon étudié se compose de parents de la population générale avec des scores relativement bas au Parental Burnout Assessment. Ceci limite donc la généralisation de nos résultats et leur applicabilité sur des populations cliniques expérimentant des niveaux de stress ou de burn-out plus élevés.

De plus, les participants ont vécu des séparations à des moments variés, allant de quelques mois à plusieurs années. Cette variabilité, bien qu'elle ait permis de recueillir une diversité d'expériences différentes, a également augmenté l'hétérogénéité dans l'échantillon alors que les recommandations des études IPA recommandent un échantillon le plus homogène possible. De plus, certaines séparations ayant eu lieu plusieurs années, il peut y avoir eu des biais de mémoire chez les participants.

De plus, la taille d'échantillon de cette étude ne permet pas de généralisation statistique sur des populations plus larges, ce qui aurait été possible avec une étude quantitative à grande échelle. Notre visée était plutôt de comprendre et de décrire le vécu parental dans les situations de séparation et de divorce. Cette taille d'échantillon est donc acceptable pour une méthode qualitative, mais ne permet pas de généralisation. De plus, cette étude repose essentiellement sur une population belge, ce qui rend difficile la généralisation des résultats à d'autres contextes culturels. La parentalité étant fortement influencée par des facteurs culturels, il est essentiel de considérer ces variables si l'on souhaite valider ces conclusions sur de plus larges échelles.

De plus, la méthode de recrutement, par le biais des réseaux sociaux et du bouche-à-oreille, pourrait introduire un biais de sélection et réduire la validité des résultats de cette étude.

Enfin, l'absence de triangulation par plusieurs chercheurs est à souligner. Une telle démarche aurait pu renforcer l'objectivité des résultats et réduire les biais de subjectivité en renforçant la validité inter-juge.

2.3. Perspectives

Plusieurs pistes pour les recherches futures peuvent être avancées. Tout d'abord, il serait intéressant de faire analyser les entretiens réalisés dans le cadre de cette étude par d'autres chercheurs entraînés à l'IPA. Une telle démarche permettrait de renforcer la validité inter-juge des résultats en obtenant un consensus sur les thèmes et regroupements identifiés.

Ensuite, il apparaît pertinent de reproduire le design de cette étude sur d'autres populations plus homogènes. Il serait particulièrement important d'interroger une population de parents séparés ou divorcés expérimentant des niveaux de stress ou de burn-out parental cliniquement élevés afin d'identifier les mécanismes en jeu. Ces résultats sur une population clinique seraient particulièrement utiles pour le développement de futures interventions.

Par ailleurs, même si le design qualitatif est particulièrement adapté pour décrire et comprendre les vécu individuels et les mécanismes sous-jacents, la réalisation d'enquêtes quantitatives à large échelle pourrait apporter un nouveau point de vue sur la thématique du stress et du burn-out dans les contextes de séparation et de divorce. Dans un premier temps, nous pensons qu'il faudrait continuer à développer les données qualitatives pour obtenir une description approfondie des mécanismes en jeu. Dans un second temps, les enquêtes quantitatives permettraient d'examiner les corrélations entre les variables repérées lors des entretiens qualitatifs. Nous pourrions, par exemple, examiner les corrélations entre le sentiment de solitude ou l'isolement social et le niveau de burn-out parental. Cette démarche permettrait de valider les résultats obtenus dans les analyses qualitatives et généraliser les résultats.

En somme, ces perspectives permettraient d'apporter une complémentarité aux résultats recueillis dans cette première étude et nous permettraient d'améliorer notre compréhension des difficultés, ressources et besoins des parents dans les contextes de séparation et de divorce. Ces nouvelles données pourraient ainsi contribuer à l'élaboration de guides d'intervention et de prévention basés sur des preuves et permettraient de nourrir la pratique clinique en améliorant la prise en charge des familles confrontées à la séparation ou au divorce.

Conclusion

L'objectif de cette étude était d'explorer le vécu des parents divorcés ou séparés, leurs ressources, leurs difficultés et leurs besoins dans le contexte de la séparation. Plus spécifiquement, notre recherche visait à identifier des facteurs de risque et de protection spécifiques à ces situations, dans le but de mieux comprendre les dynamiques et mécanismes qui peuvent influencer le stress parental et éventuellement conduire à un syndrome de burn-out parental. Les résultats de cette recherche pourraient être intéressants pour le développement futur d'interventions spécifiques et de programmes de prévention adaptés aux contextes de séparation et de divorce.

Notre hypothèse principale proposait que l'absence de lien significatif dans la littérature entre le burn-out parental et la séparation pourrait s'expliquer par la diversité des vécus parentaux. Cette hétérogénéité rendrait les moyennes statistiques non représentatives de la réalité. Il existerait des facteurs relationnels propres à certains contextes de séparation et de divorce qui, s'ils s'accumulent, ne sont pas contrebalancés par des ressources suffisantes, et persistent sur le long terme, pourraient favoriser le développement de symptômes de stress ou de burn-out parental.

Les résultats de notre étude ont mis en lumière plusieurs variables personnelles et relationnelles importantes. Premièrement la relation coparentale peut s'allier autour de l'objectif commun de privilégier le bien-être de l'enfant. Parfois, la conflictualité de l'ancien couple et les affects négatifs envers l'autre parent sont si intenses qu'ils ne permettent pas la coopération et peuvent renvoyer le couple parental à des logiques clivées, voire destructrices de l'autre parent. Il arrive aussi qu'un parent se retrouve seul à ressentir l'urgence d'aller de l'avant et à masquer ses besoins et ses émotions pour protéger son enfant. Deuxièmement, nous avons vu que la séparation peut engendrer une série de pertes comme celle de l'enfant, des moments passés avec lui, d'un rôle de parent ou encore d'une unité familiale. Ces différentes pertes peuvent engendrer un sentiment de solitude qui peut être contrebalancé par des ressources comme l'entourage familial, amical, le travail ou encore un nouveau partenaire. Troisièmement, les résultats montrent que la période qui suit la séparation peut être particulièrement critique avec une prépondérance de stressseurs à cette temporalité spécifique. Nous pouvons cependant aussi voir que la séparation peut être l'occasion de sortir d'un contexte de tensions et de modifier, de manière positive, les dynamiques relationnelles au sein de la famille.

Ces résultats suggèrent qu'il existe une pluralité de situations différentes derrière le mot divorce ou séparation. Certaines variables comme la conflictualité du couple, le sentiment de solitude ou le masquage de ses émotions pourraient constituer des facteurs de stress qui pourraient potentiellement mener à des niveaux intenses de stress parental ou au développement d'un syndrome de burn-out parental, s'ils se prolongent dans le temps ou ne sont pas contrebalancés par d'autres facteurs de protection comme l'entourage ou encore une relation coparentale positive.

En conclusion, ces premières observations représentent un pas important vers une meilleure compréhension des ressources, des difficultés et des besoins des parents dans les contextes de séparation et de divorce. Cette étude apporte une contribution au domaine de la parentalité en contexte de séparation en approfondissant la compréhension du vécu subjectif des parents séparés. En poursuivant les recherches dans cette direction, il deviendrait possible de développer des interventions plus ciblées et individualisées, permettant ainsi une prise en charge plus efficace des familles qui endurent une séparation ou un divorce.

Liste de références

- AFFC. (2003). *Understanding the Parenting Coordination Process*. <https://www.afccnet.org/Resource-Center/Family-Resources/Understanding-the-Parenting-Coordination-Process>
- Ahrons, C. R. (2014). Chapter 18 : Divorce : An Unscheduled Family Transition. In M. McGoldrick, B. Carter, & N. Garcia-Preto, *The expanded family life cycle : Individual, family and social perspectives* (Fourth edition, Pearson new international edition). Pearson Education Limited.
- Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Amato, P. R. (2010). Research on Divorce : Continuing Trends and New Developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650-666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Andolfi, M., Mascellani, A., & Bardou, D. (2022). Chapitre 13 : Le couple dans le divorce. In *Comment aider les couples en crise ? Le modèle multigénérationnel en thérapie de couple*. De Boeck supérieur.
- Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health – A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 119, 107-115. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.09.011>
- Aunola, K., Sorkkila, M., Tolvanen, A., Tassoul, A., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2021). Development and validation of the Brief Parental Burnout Scale (BPBS). *Psychological Assessment*, 33(11), 1125-1137. <https://doi.org/10.1037/pas0001064>
- Avis du Conseil Supérieur de la Santé n° 9194 Définition et profil de compétences de la psychologie clinique en Belgique (2015).
- Bastais, K., & Mortelmans, D. (2017). Parenting and Family Structure After Divorce : Are They Related? *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(7), 542-558. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1345200>
- Bianchi, R., Truchot, D., Laurent, E., Brisson, R., & Schonfeld, I. S. (2014). Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(4), 357-361. <https://doi.org/10.1111/sjop.12119>
- Bjarnason, T., & Arnarsson, A. (2011). Joint Physical Custody and Communication with Parents : A Cross-National Study of Children in 36 Western Countries. *Journal of Comparative Family Studies*, 42, 871-890. <https://doi.org/10.2307/41604494>
- Bonach, K., & Sales, E. (2002). Forgiveness as a Mediator Between Post Divorce Cognitive Processes and Coparenting Quality. *Journal of Divorce & Remarriage*, 38(1-2), 17-38. https://doi.org/10.1300/J087v38n01_02
- Bornstein, M. H., & Zlotnik, D. (2008). Parenting Styles and their Effects. In *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development* (p. 496-509). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012370877-9.00118-3>
- Boss, P. (1999). *Ambiguous loss : Learning to live with unresolved grief*. (p. 155). Harvard University Press.
- Boss, P. (2004). Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice : Reflections After 9/11. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 551-566. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00037.x>

- Botterman, S., Sodermans, A. K., & Matthijs, K. (2015). The social life of divorced parents. Do custody arrangements make a difference in divorced parents' social participation and contacts? *Leisure Studies*, 34(4), 487-500. <https://doi.org/10.1080/02614367.2014.938768>
- Brianda, M. E., Mikolajczak, M., Bader, M., Bon, S., Déprez, A., Favez, N., Holstein, L., Le Vigouroux, S., Lebert-Charron, A., Sánchez-Rodríguez, R., Séjourné, N., Wendland, J., & Roskam, I. (2023). Optimizing the Assessment of Parental Burnout : A Multi-informant and Multimethod Approach to Determine Cutoffs for the Parental Burnout Inventory and the Parental Burnout Assessment. *Assessment*, 10731911221141873. <https://doi.org/10.1177/10731911221141873>
- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating Parental Burnout : Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(5), 330-332. <https://doi.org/10.1159/000506354>
- Brianda, M. E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2019). *Comment traiter le burn-out parental ? Manuel d'intervention clinique*. De Boeck supérieur.
- Brianda, M. E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout. *Psychoneuroendocrinology*, 117, 104681. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104681>
- Bullens, Q. (2022). Approche qualitative et psychologie systémique : Un mariage heureux ? Mise en perspective par l'identification des processus clés de la reconstruction identitaire des foyers après le divorce. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 69(2), 117-150. <https://doi.org/10.3917/ctf.069.0117>
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 1336. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Carter, B., & McGoldrick, M. (Éds.). (1989). *The changing family life cycle : A framework for family therapy* (2. ed). Allyn and Bacon.
- Cigoli, V. (2010). Chapitre 4 : La douleur du divorce et ses effet générationnels : Une lecture relationnelle-symbolique. In S. D'Amore, *Les nouvelles familles : Approches cliniques*. De Boeck.
- Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2016). A Stage Model of Stress and Disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456-463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
- Creswell, J. W., Klassen, A. C., Clark, V. L. P., & Smith, K. C. (2011). *Best Practices for Mixed Methods Research in Health Sciences : (566732013-001)* [Jeu de données]. <https://doi.org/10.1037/e566732013-001>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001>
- Deater-Deckard, K., & Panneton, R. (2017). Chapter 1 : Unearthing the Developmental and Intergenerational Dynamics of Stress in Parent and Child Functioning. In K. Deater-Deckard & R. Panneton (Éds.), *Parental Stress and Early Child Development* (p. 1-11). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4>
- Delage, M. (2022). 3. Cycle de vie familial et évolution des liens d'attachement: In *Le cycle de vie des familles contemporaines* (p. 69-90). Érés. <https://doi.org/10.3917/eres.dupon.2022.01.0069>

- Derwael, C. (2018). Chapitre 12 : « Dis-mois comment va ton couple, je te dirai si tu es à risque de burn-out... » : L'effet de la satisfaction conjugale et de la coparentalité sur le burn-out parental. In I. Roskam & M. Mikolajczak, *Le burn-out parental*. De Boeck Supérieur.
- Doignon, Y., Eggerickx, T., & Sanderson, J.-P. (2022). L'évolution de la géographie du divorce en Belgique et les effets des migrations des divorcés récents. *Espace populations sociétés*, 2022/1. <https://doi.org/10.4000/eps.12536>
- Ducommun-Nagy, C. (2013). Comprendre les loyautés familiales à travers l'œuvre d'Ivan Boszormenyi-Nagy: *Enfances & Psy*, n° 56(3), 15-25. <https://doi.org/10.3917/ep.056.0015>
- Dupont, S. (2022). 10. Maintenir le dialogue parental après la séparation : Une tâche développementale: In *Le cycle de vie des familles contemporaines* (p. 211-233). Érès. <https://doi.org/10.3917/eres.dupon.2022.01.0211>
- Educaloi. (2024). *Séparation et divorce*. Educaloi. <https://educaloi.qc.ca/categories/separation-et-divorce/>
- Edwards, A. C., Ohlsson, H., Salvatore, J. E., Stephenson, M. E., Crump, C., Sundquist, J., Sundquist, K., & Kendler, K. S. (2024). Divorce and risk of suicide attempt : A Swedish national study. *Psychological Medicine*, 54(8), 1620-1628. <https://doi.org/10.1017/S0033291723003513>
- Eurostat. (2023). *Marriage and divorce statistics : Fewer marriages, fewer divorces*. Eurostat. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Marriage_and_divorce_statistics#Fewer_marriages.2C_fewer_divorces
- Favez, N., Max, A., Bader, M., & Tissot, H. (2023). When not teaming up puts parents at risk : Coparenting and parental burnout in dual-parent heterosexual families in Switzerland. *Family Process*, 62(1), 272-286. <https://doi.org/10.1111/famp.12777>
- Favez, N., Tissot, H., Golay, P., Max, A., Feinberg, M. E., & Bader, M. (2021). French Adaptation of the Coparenting Relationship Scale : A Scale for the Assessment of the Interparental Relationship. *European Journal of Psychological Assessment*, 37(6), 433-439. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000633>
- Feinberg, M. E., Brown, L. D., & Kan, M. L. (2012). A Multi-Domain Self-Report Measure of Coparenting. *Parenting*, 12(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.638870>
- Fjeldsted, R., Teasdale, T. W., Jensen, M., & Erlangsen, A. (2017). Suicide in Relation to the Experience of Stressful Life Events : A Population-Based Study. *Archives of Suicide Research*, 21(4), 544-555. <https://doi.org/10.1080/13811118.2016.1259596>
- Gillis, A., & Roskam, I. (2019). Daily Exhaustion and Support in Parenting : Impact on the Quality of the Parent-Child Relationship. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 2007-2016. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01428-2>
- Goldbeter-Merinfeld, E. (2010). Chapitre 9 : Familles recomposées, familles décomposées : Banalisation des deuils. In S. D'Amore, *Les nouvelles familles : Approches cliniques*. De Boeck.
- Guillet, L. (2012). Chapitre 1. Les modèles de stress. In *Le stress* (p. 9-38). De Boeck Supérieur. <https://www.cairn.info/le-stress--9782804174378-p-9.htm>
- Gumina, J. M. (2009). Communication of the Decision to Divorce : A Retrospective Qualitative Study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(3), 220-232. <https://doi.org/10.1080/10502550902717921>

- Hald, G. M., Ciprić, A., Strizzi, J. M., & Sander, S. (2020). "Divorce burnout" among recently divorced individuals. *Stress and Health*, 36(4), 457-468. <https://doi.org/10.1002/smi.2940>
- Hansotte, L., Nguyen, N., Roskam, I., Stinglhamber, F., & Mikolajczak, M. (2021). Are all Burned Out Parents Neglectful and Violent? A Latent Profile Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 30(1), 158-168. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01850-x>
- Institut de la statistique du Québec. (2023). *Les parents québécois : Heureux dans leur rôle de parent, mais stressés*. <https://statistique.quebec.ca/fr/communiqué/parents-quebecois-heureux-mais-stresses>
- Jamison, T. B., Coleman, M., Ganong, L. H., & Feistman, R. E. (2014). Transitioning to Postdivorce Family Life : A Grounded Theory Investigation of Resilience in Coparenting. *Family Relations*, 63(3), 411-423. <https://doi.org/10.1111/fare.12074>
- Kalmijn, M. (2020). Chapitre 13 : Feelings of Guilt in the Family : The Case of Divorced Parents. In D. Mortelmans (Éd.), *Divorce in Europe New Insights in Trends, Causes and Consequences of Relation Break-ups* (1st ed. 2020). Springer International Publishing : Imprint: Springer.
- Kim, A., Jeon, S., & Park, I. (2023). Influence of Parenting Guilt on the Mental Health among Single-Parent Women : Multiple Additive Moderating Effect of Economic Well-Being and Level of Education. *Healthcare*, 11(13), 1814. <https://doi.org/10.3390/healthcare11131814>
- Kivnick, H. Q. (1982). Grandparenthood : An Overview of Meaning and Mental Health. *The Gerontologist*, 22(1), 59-66. <https://doi.org/10.1093/geront/22.1.59>
- Kołodziej-Zaleska, A., & Przybyła-Basista, H. (2016). Psychological well-being of individuals after divorce : The role of social support. *Current Issues in Personality Psychology*, 4(4), 206-216. <https://doi.org/10.5114/cipp.2016.62940>
- Kposowa, A. J. (2003). Divorce and suicide risk. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57(12), 993-993. <https://doi.org/10.1136/jech.57.12.993>
- Krumrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., & Mahoney, A. (2007). Post-Divorce Adjustment and Social Relationships : A Meta-Analytic Review. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 145-166. https://doi.org/10.1300/J087v46n03_09
- Kunz, J. (2001). Parental Divorce and Children's Interpersonal Relationships : A Meta-Analysis. *Journal of Divorce & Remarriage*, 34(3-4), 19-47. https://doi.org/10.1300/J087v34n03_03
- La Ligue des Familles. (2022). *Le Baromètre des Parents 2022*. <https://liguedesfamilles.be/storage/23805/221122-Barom%C3%A8tre-2022-OK.pdf>
- Le Vigouroux, S., & Mikolajczak, M. (2018). Chapitre 10 : « Dis-moi qui tu es, je te dirai si tu es à risque de burn-out... » : L'influence des caractéristiques psychologiques des parents sur le risque de burn-out parental. In I. Roskam & M. Mikolajczak, *Le burn-out parental*. De Boeck Supérieur.
- Lebow, J. L. (2019). Chapter 4 : Intervention with divorce. In *Treating the difficult divorce : A practical guide for psychotherapists*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000116-000>
- Legaree, T., Turner, J., & Lollis, S. (2007). Forgiveness and Therapy : A Critical Review of Conceptualizations, Practices, and Values Found in the Literature. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(2), 192-213. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00016.x>

- Leopold, T. (2018). Gender Differences in the Consequences of Divorce : A Study of Multiple Outcomes. *Demography*, 55(3), 769-797. <https://doi.org/10.1007/s13524-018-0667-6>
- Leopold, T., & Kalmijn, M. (2016). Is Divorce More Painful When Couples Have Children? Evidence From Long-Term Panel Data on Multiple Domains of Well-being. *Demography*, 53(6), 1717-1742. <https://doi.org/10.1007/s13524-016-0518-2>
- Lin, G.-X., Hansotte, L., Szczygieł, D., Meeussen, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). Parenting with a smile : Display rules, regulatory effort, and parental burnout. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(9), 2701-2721. <https://doi.org/10.1177/02654075211019124>
- Lin, G.-X., & Szczygieł, D. (2022). Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 184, 111187. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111187>
- Losso, R., & Losso, A. P. (2010). Divorce terminé, divorce « interminable » : Les processus de transformation du lien: *Le Divan familial*, N° 24(1), 123-132. <https://doi.org/10.3917/difa.024.0123>
- Madden-Derdich, D. A., & Leonard, S. A. (2002). Shared Experiences, Unique Realities : Formerly Married Mothers' and Fathers' Perceptions of Parenting and Custody After Divorce *. *Family Relations*, 51(1), 37-45. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00037.x>
- Mancini, A. D., Bonanno, G. A., & Clark, A. E. (2011). Stepping Off the Hedonic Treadmill : Individual Differences in Response to Major Life Events. *Journal of Individual Differences*, 32(3), 144-152. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000047>
- Markham, M. S., & Coleman, M. (2012). The Good, the Bad, and the Ugly : Divorced Mothers' Experiences With Coparenting. *Family Relations*, 61(4), 586-600. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00718.x>
- Martin, C. (2007). Des effets du divorce et du non-divorce sur les enfants. *Recherches et Prévisions*, 89(1), 9-19. <https://doi.org/10.3406/caf.2007.2306>
- Mayorga-Muñoz, C., Lee-Maturana, S., Tereucan-Angulo, J., & Riquelme-Segura, L. (2023). Coparenting After Divorce : An Approach to Typologies and Context of Intervention. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(5), 522-534. <https://doi.org/10.15379/ijmst.v10i5.2544>
- McGoldrick, M., Carter, B., & Garcia-Preto, N. (2014). Chapter 1 : Overview : The Life Cycle in Its Changing Context Individual, Family and Social Perspectives. In M. McGoldrick, B. Carter, & N. Garcia-Preto, *The expanded family life cycle : Individual, family and social perspectives* (Fourth edition, Pearson new international edition). Pearson Education Limited.
- McHale, J. P., & Lindahl, K. M. (Éds.). (2011). *Coparenting : A conceptual and clinical examination of family systems* (1st ed). American Psychological Association.
- Michard, P., & Lemaire, J.-G. (2017). *La thérapie contextuelle de Boszormenyi-Nagy : Enfant, dette et don en thérapie familiale* (2e éd). De Boeck supérieur.
- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2022). 15 years of parental burnout research : Systematic review and agenda. *Current Directions in Psychological Science*.
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout : Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>

- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is Parental Burnout Distinct From Job Burnout and Depressive Symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673-689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Mikolajczak, M., Raes, M.-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents : Sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602-614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018a). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout : The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018b). Chapitre 13 : La Balance des Risques et des Ressources (BR² ©) : Un modèle explicatif et clinique du burn-out parental. In I. Roskam & M. Mikolajczak, *Le burn-out parental*. De Boeck Supérieur.
- Minuchin, S. (1974). *Families & family therapy*. (p. viii, 268). Harvard U. Press.
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993-1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- Öksüzler Cabilar, B., & Yilmaz, A. E. (2022). Divorce and Post-divorce Adjustment : Definitions, Models and Assessment of Adjustment. *Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 1-11. <https://doi.org/10.18863/pgy.910766>
- Olié, J.-P., & Légeron, P. (2016). Le burn-out. *Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*, 200(2), 349-365. [https://doi.org/10.1016/S0001-4079\(19\)30765-4](https://doi.org/10.1016/S0001-4079(19)30765-4)
- Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., Nasri, F., Lee, Y., Rosenblat, J. D., Wong, E., & McIntyre, R. S. (2020). The Effect of Loneliness on Distinct Health Outcomes : A Comprehensive Review and Meta-Analysis. *Psychiatry Research*, 294, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514>
- Poussin, G., & Martin-Lebrun, É. (2011). *Les enfants du divorce : Psychologie de la séparation parentale* (2e éd). Dunod.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe : A 42-Country Study. *Affective Science*, 2(1), 58-79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout : The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., & Loop, L. (2018). Chapitre 11 : « Dis-moi quel parent tu es, je te dirai si tu es à risque de burn-out... » : L'effet des cognitions et des pratiques éducatives sur le burn-out parental. In I. Roskam & M. Mikolajczak, *Le burn-out parental*. De Boeck Supérieur.
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2018). *Le burn-out parental*. De Boeck Supérieur.

- Roskam, I., Raes, M.-E., Hubert, S., & Mikolajczak, M. (2018). Chapitre 3 : Diagnostiquer le burn-out parental : Le Parental Burn-out Inventory et le Parental Burn-out Assessment. In I. Roskam & M. Mikolajczak, *Le burn-out parental*. De Boeck Supérieur.
- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents : Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Sands, A., Thompson, E. J., & Gaysina, D. (2017). Long-term influences of parental divorce on offspring affective disorders : A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 218, 105-114. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.015>
- Sbarra, D. A., & Whisman, M. A. (2022). Divorce, health, and socioeconomic status : An agenda for psychological science. *Current Opinion in Psychology*, 43, 75-78. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.007>
- Segalen, M., & Martial, A. (2019). *Sociologie de la famille*. Armand Colin.
- Shaw, L. A. (2010). Divorce mediation outcome research : A meta-analysis. *Conflict Resolution Quarterly*, 27(4), 447-467. <https://doi.org/10.1002/crq.20006>
- Shor, E., Roelfs, D. J., Bugyi, P., & Schwartz, J. E. (2012). Meta-analysis of marital dissolution and mortality : Reevaluating the intersection of gender and age. *Social Science & Medicine*, 75(1), 46-59. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.03.010>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis : Theory, method and research* (2nd edition). Sage.
- SPF économie. (2021). *Qu'est-ce que le droit collaboratif?* <https://economie.fgov.be/fr/themes/line/belmed-mediation-en-ligne/reglement-alternatif-de/sortes-de-reglements-des/le-droit-collaboratif>
- SPF Justice. (2020). *La médiation. Une alternative au tribunal*. Jean-Paul Janssens. https://justice.belgium.be/sites/default/files/la_mediation.pdf
- SPF Justice. (2024). *Divorce*. Service Public Fédéral Justice. https://justice.belgium.be/fr/themes_et_dossiers/personnes_et_familles/divorce
- Statbel. (2022a). *Le mariage en hausse de 25% en 2021*. Statbel, la Belgique en chiffres. <https://statbel.fgov.be/fr/nouvelles/les-mariages-en-hausse-de-25-en-2021>
- Statbel. (2022b, octobre 18). *Thème : Partenariat—Mariages, divorces, cohabitation légale*. Stabel, la Belgique en chiffres. <https://statbel.fgov.be/fr/themes/population/partenariat/divorces>
- Stolnicu, A., & Hendrick, S. (2017). Vers une coparentalité satisfaisante après la séparation conjugale... : *Thérapie Familiale*, Vol. 38(4), 415-435. <https://doi.org/10.3917/tf.174.0415>
- Strohschein, L. (2005). Parental Divorce and Child Mental Health Trajectories. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1286-1300. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00217.x>
- Van Tilburg, T. G., Aartsen, M. J., & Van Der Pas, S. (2015). Loneliness after Divorce : A Cohort Comparison among Dutch Young-Old Adults. *European Sociological Review*, 31(3), 243-252. <https://doi.org/10.1093/esr/jcu086>
- Vanassche, S., Sodermans, A. K., Declerck, C., & Matthijs, K. (2017). Alternating Residence for Children After Parental Separation : Recent Findings from Belgium: Alternating Residence for Children After Parental Separation. *Family Court Review*, 55(4), 545-555. <https://doi.org/10.1111/fcre.12303>

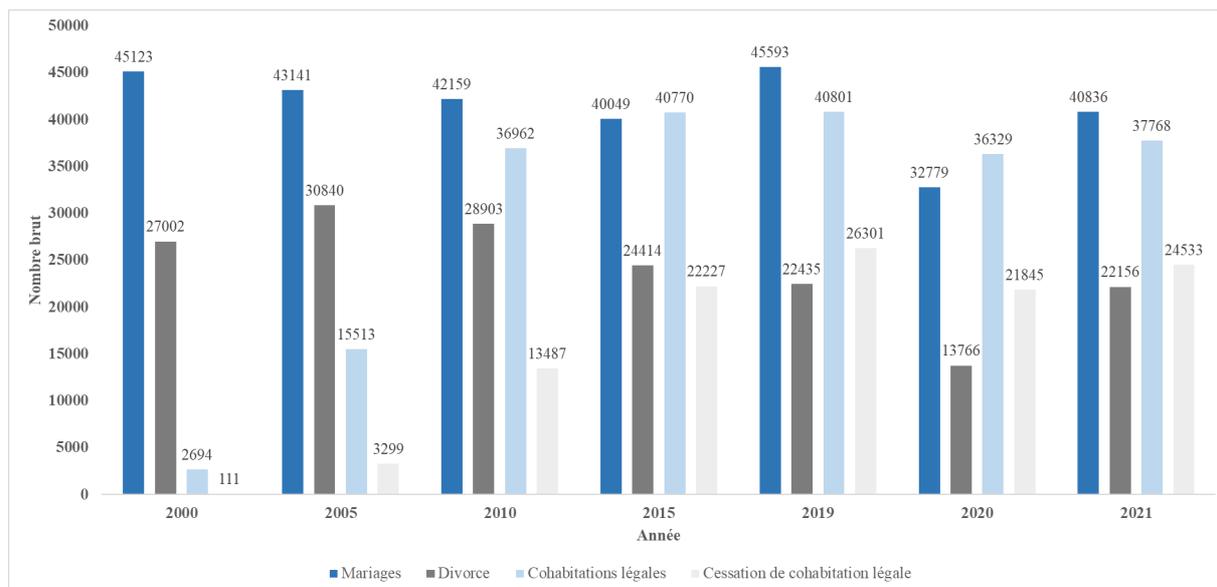
- Wilder, S. E. (2016). Predicting Adjustment to Divorce from Social Support and Relational Quality in Multiple Relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(8), 553-572. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1233844>
- Yip, P. S. F., Yousuf, S., Chan, C. H., Yung, T., & Wu, K. C.-C. (2015). The roles of culture and gender in the relationship between divorce and suicide risk : A meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 128, 87-94. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.12.034>
- Zaidi, B., & Morgan, S. P. (2017). The Second Demographic Transition Theory : A Review and Appraisal. *Annual Review of Sociology*, 43(1), 473-492. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-060116-053442>

Annexes

Annexe A

Figure A1

Histogramme évolutif du nombre brut de mariages, divorces, cohabitations légales et cessation de cohabitation légale entre 2000 et 2021 (Statbel, 2022b)



Note. Les données reprises entre 2019 et 2021 montrent, qu'en moyenne, 51,78 % des cohabitations légales se sont terminées par un mariage et 38,79 % par une déclaration de commun accord (une séparation légale du couple). Statbel opendata.

Annexe B

Guide d'entretien semi-dirigé

Introduction

[Après signature des documents de consentement.] Je tiens tout d'abord à vous remercier pour votre participation à cette étude. Aujourd'hui, je vous propose de discuter ensemble sur votre expérience en tant que parent. Dans le cadre de mon mémoire, je m'intéresse à l'expérience des parents séparés. La séparation peut être un événement difficile pour certains parents et, aujourd'hui, nous en savons encore très peu sur les ressources, les difficultés et les besoins spécifiques des parents lorsqu'ils traversent ce type d'événement.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, c'est votre vécu qui compte. Après cette discussion, je vous proposerai de passer quelques questionnaires pour compléter notre entretien. Cet entretien sera enregistré. Les données recueillies seront retranscrites, anonymisées et analysées dans le cadre de ce mémoire de fin d'étude. Par la suite, nous souhaiterions reprendre les résultats des analyses obtenues pour contribuer au développement de dispositifs d'accompagnement et de prévention en psychologie clinique.

Avant que nous ne commençons, je souhaite vous rappeler que cette participation est volontaire. Vous pouvez donc décider d'arrêter cet entretien à tout moment. Vous pouvez aussi décider de ne pas répondre à certaines questions. Avez-vous des questions sur le cadre de ce travail avant que nous ne commençons ? *[Lancer l'enregistrement après questions.]*

Motivation

1. En quelques mots, qu'est-ce qui a animé votre intérêt à participer à cette étude ?

Données démographiques et structure familiale

j'aimerais que nous prenions le temps de vous présenter et de parler de votre famille. En même temps que nous parlons, je vais tracer un schéma qui me permettra de mieux comprendre comment s'organise votre famille. *[génogramme]*

2. Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?
3. Pouvez-vous me décrire votre famille ?

Exemples de prompts : (1) Avec qui vivez-vous actuellement ? (2) Comment s'organise la garde des enfants ? (3) Quelles sont les personnes importantes qui gravitent autour de vous et que nous pourrions inclure dans ce schéma ? (amis, membres de la famille élargie, voisins, professionnels, ...). [Un génogramme sera utilisé par le mémorant pour garder trace des informations collectées.]

Le vécu du participant dans son rôle de parent

4. Comment vous décririez-vous en tant que parent ?

Exemples de prompts : (1) Comment vivez-vous votre parentalité ? (2) Comment décririez-vous votre relation avec vos enfants ? [Si évoqué par le participant, des questions seront posées pour mieux comprendre son état de bien-être ou mal-être si nécessaire.]

La ligne du temps du processus de séparation

Une ligne du temps pourra être utilisée par le mémorant pour guider l'échange.

5. Comment s'est passé le processus de la séparation ?

Exemples de prompts : (1) Quels ont été les déclencheurs de la rupture (et qui a pris la décision/qui a été l'initiateur) ? (2) Comment se sont prises les décisions importantes lors de la séparation (annonce, déménagement, garde, administratif, communication aux enfants, ...) ? (3) Est-ce qu'il y a eu de procédure juridique ? (4) Comment se sont organisés les jours/semaines/mois qui ont suivi cet événement ?

6. Qu'est-ce qui a été particulièrement difficile pour vous à ce moment-là en tant que parent ?

Exemples de prompts : (1) Comment vous êtes-vous senti (quel impact cela a eu sur vous) ? (2) Comment avez-vous géré ces émotions ? (3) Quel impact au niveau relationnel (relations avec les enfants, l'ex-partenaire, la famille élargie, le réseau) ? (4) Parfois, on peut avoir des facteurs de stress extérieurs à une situation. Y avait-il des facteurs contextuels/situationnels qui se sont ajoutés à votre séparation (comme des difficultés financières, liées au travail, difficultés de l'enfant à l'école) ?

7. Qu'est-ce qui vous a aidé à faire face à cet événement en tant que parent ?

Exemples de prompts : (1) Quelles ont été vos forces ? (2) Quelles ressources dans le contexte relationnel familial ? (3) Quelles ressources au niveau contextuel/situationnel ?

8. Imaginons que nous pouvons revenir un peu dans le passé lors du moment de votre séparation, de quoi auriez-vous eu besoin en termes d'aides selon vous ?

Exemples de prompts : (1) Besoins personnels (2) Besoins relationnels (3) Besoins concernant des facteurs contextuels/situationnels (4) Besoins concernant le suivi du processus (judiciaire, psychologique, professionnels, etc.)

L'état actuel et perspectives futures

Remettons maintenant le focus sur aujourd'hui..

9. Comment décririez-vous les relations au sein de votre famille aujourd'hui ?

Exemples de prompts : (1) relations avec les enfants, la famille d'origine, l'ex-belle famille ; (2) Qu'est-ce que la séparation a changé ? (3) [si nouveau partenaire] Comment décririez-vous votre relation entre votre nouveau partenaire, vos enfants et vous ?

10. Comment décririez-vous votre relation actuelle avec votre ex-partenaire ?

Exemples de prompts : (1) comment communiquez-vous ? (2) comment prenez-vous les décisions parentales concernant votre enfant ? (3) Pouvez-vous me donner un exemple de comment ça se passe en cas d'imprévu ?

11. Qu'est-ce qui est particulièrement difficile pour vous à aujourd'hui en tant que parent ?

Exemples de prompts : (1) Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? (2) Comment gérez-vous ces émotions ? (3) Quel impact au niveau relationnel (relations avec les enfants, l'ex-partenaire, la famille élargie, le réseau) ? (4) Parfois, on peut avoir des facteurs de stress extérieurs à une situation. Y a-t-il des facteurs contextuels/situationnels qui sont présents aujourd'hui (comme des difficultés financières, liées au travail, difficultés de l'enfant à l'école) ?

12. Qu'est-ce qui vous aide à faire face à cet événement aujourd'hui en tant que parent ?

Exemples de prompts : (1) Quelles ont été vos forces ? (2) Quelles ressources dans le contexte relationnel familial ? (3) Quelles ressources au niveau contextuel/situationnel ?

13. De quoi avez-vous besoin en termes d'aides selon vous aujourd'hui ?

Exemples de prompts : (1) Besoins personnels (2) Besoins relationnels (3) Besoins concernant des facteurs contextuels/situationnels (4) Besoins concernant le suivi du processus (judiciaire, psychologique, professionnels, etc.)

14. Comment imaginez-vous votre avenir en tant que parent ?

Exemples de prompts : (1) Quels sont vos nouveaux objectifs ? (2) Quelles sont les nouvelles étapes qui vous attendent selon vous ? (3) De quoi avez-vous besoin pour vous outiller/vous équiper pour la suite de votre aventure en tant que parent ?

Conclusion

15. Y-a-t-il d'autres aspects de votre expérience en tant que parent que vous aimeriez partager avant de terminer cet entretien ?

Conclusion de l'entretien et remerciements : Nous arrivons à la fin de cet entretien. Je vous remercie pour votre participation à cette étude. Avez-vous des questions sur l'entretien ou sur l'étude en général avant que nous ne passions aux questionnaires ?

Consignes supplémentaires pour les questionnaires :

CRS :

Pour chaque affirmation, veuillez sélectionner la réponse qui correspond au mieux à la façon dont vous et votre ex-partenaire travaillez ensemble comme parents. Certaines questions peuvent ne pas être applicable dans votre situation. Dans ce cas, entourez N/A.

Par exemple, énoncé 17, « Je me sens proche de mon ex-partenaire quand je le/la vois jouer ou interagir avec notre enfant », cochez 0 si vous pensez que vous ne vous sentez pas proche de votre ex-partenaire quand vous le voyez jouer/interagir avec votre enfant. Cochez N/A, si cette situation n'a jamais lieu. N/A signifie donc ici « Je ne vois jamais mon partenaire interagir avec mon enfant, donc je ne peux pas évaluer cet énoncé ».

Un deuxième exemple : énoncé 31 : « Avez-vous une discussion tendue ou sarcastique avec votre ex-partenaire? ». Cochez 0 si vous considérez que vous n'avez jamais de discussion tendue ou sarcastique avec votre ex-partenaire. Cochez N/A si vous ne discutez jamais avec votre ex-partenaire et que vous ne pouvez donc pas évaluer cet énoncé.

Annexe C

Afin de rendre les questionnaires de cette étude applicables aux situations de séparation et de divorce, ceux-ci ont été revus et légèrement modifiés. Le but était de rendre ces questionnaires utilisables pour tous les participants, quelle que soit leur situation.

Tableau A1

Liste des changements effectués aux échelles

Échelle	Modifications
PBA	/
BR2	Les mentions « mon/ma partenaire » ont été remplacées par « mon ex-partenaire ». Duplication des items 24, 25, 26, 27, 29, 33, 36 et 38 concernant le partenaire à la fin du questionnaire BR2 pour permettre aux parents qui se sont remis en couple de compléter les items par rapport au nouveau partenaire, si applicable.
CRS	Ajout d'une case N/A (non-applicable) pour permettre aux parents qui ne se reconnaissent pas dans un item de cocher cette case. Suppression de l'item 2 car non-applicable. Ajout de la mention « ou interagir » après « jouer » pour les items 5, 8 et 17 pour prendre en considération des enfants plus âgés (adolescents ou jeunes adultes). Ajout de la mention « S'il ne vous arrive jamais d'être tous les trois ensemble, cochez N/A pour permettre aux parents qui ne se fréquentent jamais de ne pas répondre à la question. Suppression de la mention « ou votre couple » pour l'item 33.

Annexe D

Figure A2

Légende des génogrammes

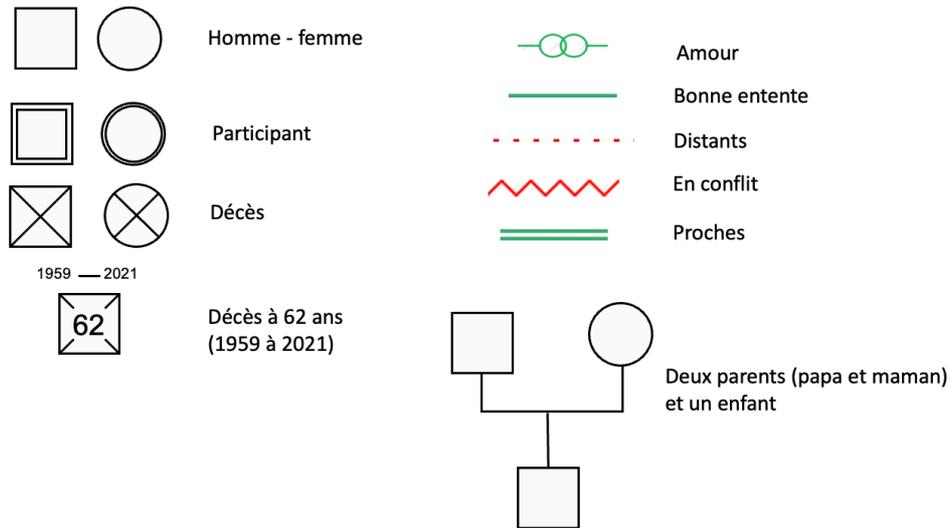
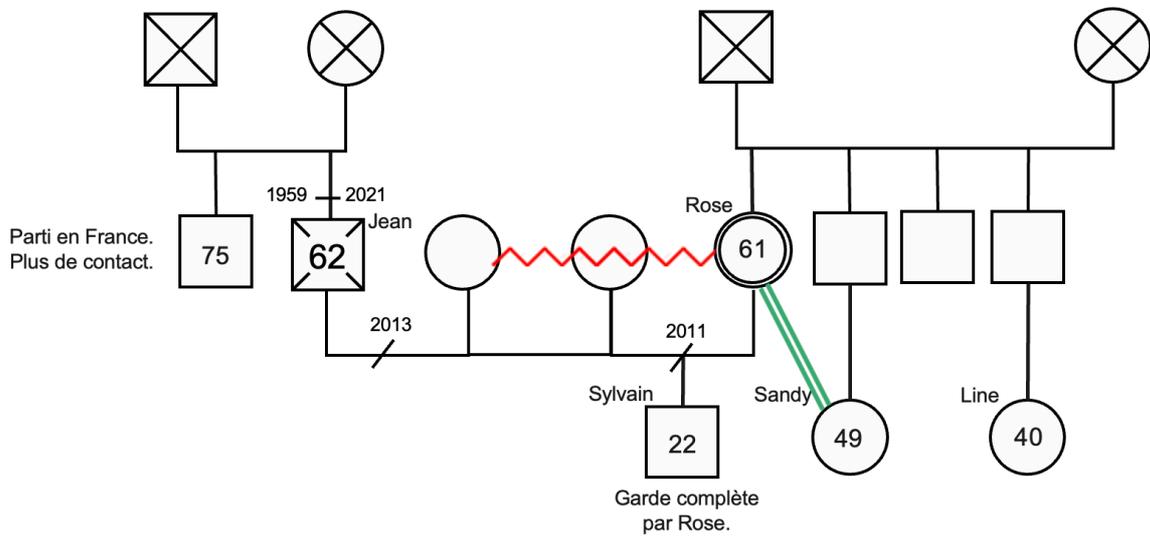


Figure A3

Génogramme de Rose



Note. Jean s'est remis en couple à deux reprises. La première relation a duré deux ans (jusqu'en 2013) et Rose est toujours en mauvais termes avec cette femme. La seconde relation a duré jusqu'à la mort de Jean et Rose avait une bonne entente avec la compagne de Jean.

Figure A4

Génogramme de Sarah

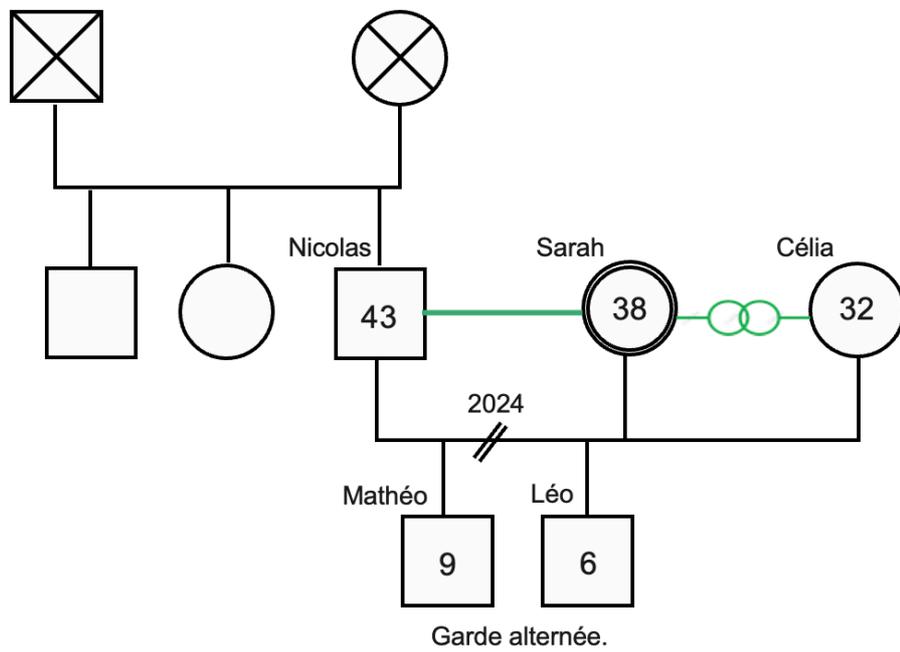


Figure A5

Génogramme d'Alice

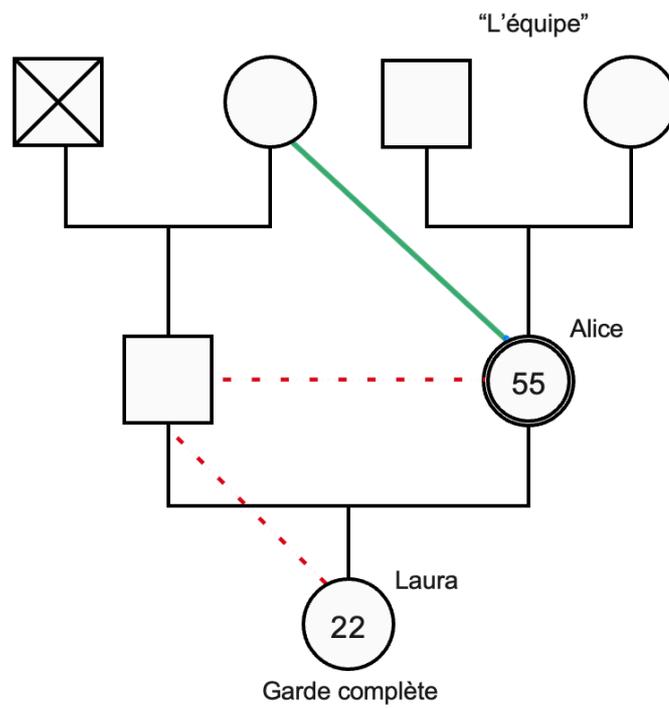


Figure A6

Génogramme de Paul

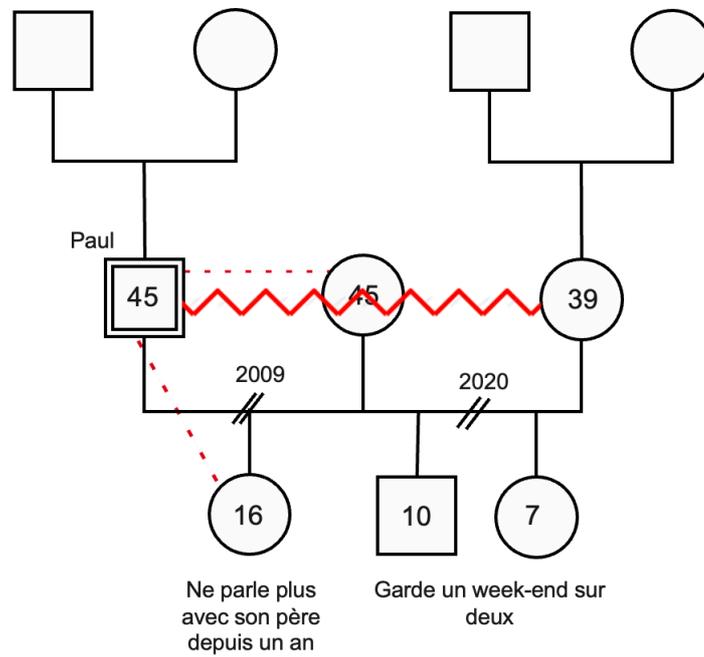
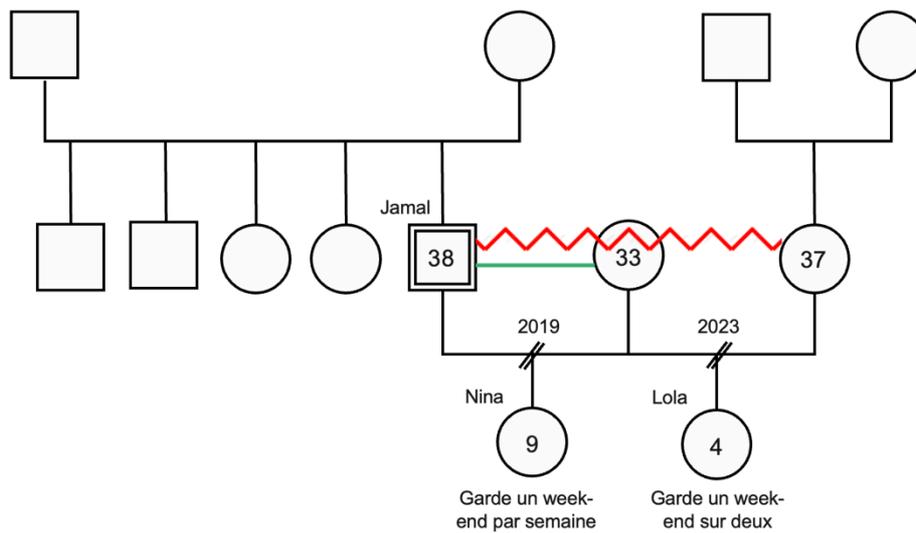


Figure A7

Génogramme de Jamal



Annexe E

Tableau A2 *Analyse transversale des entretiens*

Thème supérieur	Sous-thème	Thème individuel	Participant
Le maintien d'une balance coparentale pour le bien-être de l'enfant peut varier en fonction des objectifs des parents, de la conflictualité de l'ancien couple et de la présence de l'autre partenaire	La conflictualité et les affects négatifs envers l'autre parent peuvent rendre la coparentalité difficile, voire impossible	Les procédures peuvent être longues et la relation conflictuelle avec l'autre parent peut être une charge mentale constante pour le parent séparé. Tout ce qui est dit ou fait doit être contrôlé pour éviter une confrontation au tribunal.	Paul
		La tromperie peut provoquer des affects négatifs d'un parent envers l'autre. Ces affects peuvent prendre du temps avant d'être "digérés" et compliquer la relation coparentale.	Rose
		Un parent peut se sentir impuissant de coopérer. Face à la conflictualité avec l'autre et ses refus, le parent peut décider de rigidifier ses positions à son tour. Les deux parents s'en tiennent alors strictement au jugement du tribunal.	Paul
		La belle-famille peut aussi alimenter le conflit parental et saboter un parent.	Paul
		Lors d'une séparation, le parent peut se retrouver dans une logique en tort/en droit.	Rose
		Dans une relation conflictuelle et chargée en affects négatifs, deux parents peuvent vivre une coparentalité clivée entre ce qu'il se passe chez le père d'un côté et ce qu'il se passe chez la mère de l'autre, l'un n'existant plus quand l'enfant se trouve chez l'autre.	Paul
		Garder un lien avec l'autre parent pendant des années peut-être difficile. Parfois, il faut batailler pour obtenir une contribution de l'autre. Les échanges peuvent être tendus.	Alice
		Un parent peut ressentir un sentiment d'injustice par rapport à la procédure au Tribunal.	Paul
		Le règlement à l'amiable peut manquer de cadre, mais la procédure judiciaire est énergivore et prend du temps.	Jamal
		Le bien-être de l'enfant peut être un objectif parental commun	Lorsque la séparation est consentie, les deux parents n'ont pas d'animosité et peuvent conserver une relation parentale, mais, lorsque la séparation n'est pas consentie, l'animosité peut compliquer cette relation.

Suite du tableau (1)

Thème supérieur	Sous-thème	Thème individuel	Participant	
Le maintien d'une balance coparentale pour le bien-être de l'enfant peut varier en fonction des objectifs des parents, de la conflictualité de l'ancien couple et de la présence de l'autre partenaire (suite)	Le bien-être de l'enfant peut être un objectif parental commun (suite)	Lorsque l'on se remet en couple, on peut souhaiter que le nouveau partenaire prenne une place de parent. La variable confiance peut être particulièrement importante pour assurer une coparentalité entre le parent, son ex-partenaire et le nouveau partenaire.	Sarah	
		Il peut être difficile de donner une place au nouveau partenaire de l'autre comme coparent.	Jamal	
		Lors de la séparation, les deux parents peuvent avoir la volonté de ne pas mêler leur enfant au conflit parental en réglant les désaccords entre eux	Rose	
		Avoir comme objectif commun le bien-être des enfants peut faciliter la relation coparentale et les décisions.	Sarah	
	Un parent seul peut ressentir le besoin de protéger son enfant de la séparation en mettant de côté ses besoins et en masquant ses émotions		Après des années et certains événements de vie, un parent peut souhaiter ranger sa rancune de côté pour s'occuper de l'autre parent. Une des raisons est de bien s'entendre pour le bien de l'enfant.	Rose
			Lors de la séparation, la coparentalité n'est pas toujours évidente car les parents peuvent avoir des divergences dans l'éducation, mais garder le dialogue ouvert et communiquer aident.	Sarah
			L'adoption d'une attitude de lâcher-prise et "mettre de l'eau dans son vin" aident aussi à surmonter les difficultés liées à la séparation.	Sarah
			L'éducation se fait à deux.	Jamal
			Le bien-être de l'enfant doit être une priorité dans les prises de décision.	Jamal
			La non-contribution de l'autre parent peut amener une charge supplémentaire pour le parent séparé.	Alice
			Durant le moment de crise de la séparation, un parent peut ressentir que le bien-être de l'enfant doit passer en priorité avant ses propres besoins.	Rose
			Lors d'une séparation, un parent peut chercher à combler le vide laissé par l'autre parent en étant plus présent et protecteur envers son enfant.	Alice
			La période qui suit la séparation peut être une période critique au niveau émotionnel et un parent peut chercher à masquer ses émotions et éviter la confrontation pour le bien-être de son enfant.	Alice
			L'autonomie de l'enfant qui prend de l'âge peut alléger la charge parentale.	Alice

Suite du tableau (2)

Thème supérieur	Sous-thème	Thème individuel	Participant	
La séparation peut provoquer un sentiment de perte, de manque et de solitude	Face à la solitude provoquée par les pertes, l'entourage peut être une ressource importante	En se séparant pour se mettre en couple avec une nouvelle personne, un parent peut endosser le rôle "du méchant" et prendre toute la responsabilité devant l'autre parent, les enfants et l'entourage. Il peut se sentir moins légitime pour demander de l'aide, faire une remarque à l'autre parent et ressentir "un prix à payer".	Sarah	
		Le rôle de l'entourage est important pour aider à penser à autre chose.	Rose	
		L'entourage permet de passer le temps et moins ressentir la solitude.	Jamal	
		Le support social peut agir comme ressource au niveau émotionnel ou logistique pour un parent séparé	Alice	
		La foi est une ressource qui aide à relativiser sur ses difficultés	Jamal	
	Le parent peut ressentir la perte d'un rôle parental et d'une unité familiale	La séparation peut amener à un sentiment de solitude (perte de l'entourage, perte des enfants). Avoir un nouveau partenaire permet de moins se sentir seul.	Sarah	
		La séparation peut provoquer un sentiment de perte d'une unité familiale et engendrer une ambiance de tristesse dans les premiers moments où l'autre parent n'est plus présent.	Alice	
		Ressentir le vide de la maison et celui de la famille est douloureux	Jamal	
		Se séparer, c'est aussi se séparer de son enfant, perdre des moments passés avec lui et ressentir un manque	Lors d'une séparation, un parent se sépare aussi des enfants et peut avoir moins de contact avec eux et ressentir un manque et vouloir prendre "tout le temps qu'on lui donne". Il arrive aussi que le parent ne fréquente plus son enfant.	Paul
			La séparation amène aussi à une séparation de l'enfant, une perte de moments passés avec lui. En conséquence, on peut vouloir rattraper le temps perdu et essayer de donner son empreinte.	Jamal
La séparation peut provoquer une anxiété de perdre son fils et son rôle de maman.	Rose			

Suite du tableau (3)

Thème supérieur	Sous-thème	Thème individuel	Participant
La période qui suit la séparation peut être un moment critique pour le parent	La séparation peut être une période critique avec une prépondérance de stressseurs à court-terme	La période juste après la séparation peut être critique pour un parent au niveau émotionnel (baisse d'estime de soi, risque de dépression, ...)	Alice
		La procédure judiciaire et les épisodes conflictuels peuvent être des moments critiques pour la relation parentale. Il peut-être difficile de mettre de côté tout ce qu'il s'est passé pendant cette période entre les deux parents pour trouver une entente suffisante pour parler des enfants et faire équipe parentale.	Paul
		La période juste après la séparation peut être critique (intenable) pour un parent et demande une réorganisation rapide. Sentiment d'être perdu, de ne pas savoir quoi faire, stressseurs à courts-termes.	Rose
		La période juste après la séparation peut être particulièrement critique et amène de nouveaux stressseurs financiers ou des tensions dans l'ancien couple qui se sépare, le temps de trouver un autre logement.	Sarah
		Les six premiers mois peuvent être critiques (vivre chez ses parents, s'organiser autour des gardes, tensions, ...)	Jamal
	La séparation peut libérer la famille des tensions et modifier positivement les dynamiques relationnelles	La séparation peut aussi être un événement d'adversité qui aide à forger le caractère.	Rose
		La séparation peut aider le parent à sortir d'un système familial dans lequel il ne s'épanouissait plus et changer les dynamiques relationnelles positivement.	Sarah
		La séparation permet aussi de se libérer des tensions et de partir d'une dynamique dans laquelle nous n'étions plus heureux (parents, enfants, famille)	Jamal