

La relation conjugale et coparentale face aux défis de la parentalité : une étude qualitative

Auteur : Chauveau, Cécile

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 : 2024-2025

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/22526>

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.

*La relation conjugale et coparentale
face aux défis de la parentalité :
une étude qualitative*

Mémoire réalisé par Cécile CHAUVÉAU en vue de l'obtention du Master en
Sciences Psychologiques, à finalité spécialisée en Psychologie clinique

Promotrice : Maria Elena BRIANDA

Co-promotrice : Chloé JEANNE

Lecteurs : Angélique REMACLE & Maxime MORSA

Année académique 2024-2025

Remerciements

Le mémoire que vous vous apprêtez à lire est le fruit d'un travail passionnant. Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont accompagnée, soutenue, encouragée dans sa réalisation.

Mes plus vifs remerciements s'adressent tout d'abord à Madame Maria Elena Brianda. Merci d'avoir été un si bon guide dans la découverte passionnante de la systémique. Merci pour votre enthousiasme communicatif concernant le burnout parental. Merci enfin pour votre soutien, votre disponibilité et vos encouragements dans les moments de doutes. Ils ont été précieux.

Je remercie également Chloé Jeanne, avec qui j'ai eu la joie d'échanger et de travailler. Merci tout particulièrement pour ce si riche premier entretien et pour votre sens du détail.

Merci à mes lecteurs, Angélique Remacle et Maxime Morsa, pour l'attention et l'intérêt qu'ils porteront à ce travail.

J'adresse également des remerciements tous particuliers aux mamans qui ont participé à ce mémoire : merci pour vos partages, votre réflexion et, surtout, pour votre grande confiance.

Merci, enfin, à Nathalie et à la *team* Chauveau, mon efficace équipe de relectrices.

Ce mémoire est aussi le fruit d'un parcours universitaire riche d'apprentissages, de découvertes et de rencontres. Merci à vous, Eva, Emilie, Lucie, François, JS. Merci tout particulier à toi, Kevin pour nos échanges, tes belles réflexions et ton enthousiasme stimulant : tu as été un vrai soutien dans la réalisation de ce travail et dans cette reprise d'études.

Merci à tous ceux qui, souvent sans le savoir, m'ont donné l'envie de me reformer.

Enfin, je tiens à exprimer mon immense reconnaissance à mes tout-proches. Merci Romain pour ta présence à mes côtés et ton soutien inconditionnel dans le quotidien de nos vies et dans nos plus grands défis. Merci à vous, Samuel, Noémie et Alice, pour vos encouragements et votre patience.

Résumé

Ce mémoire a pour objectif de comprendre le vécu de la relation conjugale et coparentale chez des parents qui se sentent en difficulté dans leur parentalité. Ces questions ayant encore été peu abordées dans la littérature, une méthodologie qualitative a été mise en place, menant la chercheuse à rencontrer six participantes et à explorer avec elles leur vécu subjectif.

Au-delà du parcours de vie et du vécu singulier de ces participantes, une lecture transversale des différents entretiens nous a mené à mettre en lumière cinq thèmes majeurs qui peuvent éclairer notre compréhension de leur expérience : la difficulté à concilier parentalité et relation conjugale, la manière dont les difficultés à gérer les émotions et la communication au sein du couple coparental et conjugal peut apporter des tensions, la difficulté que peuvent avoir les coparents à trouver leur place et leur rôle auprès des enfants, le sentiment de solitude dans la coparentalité et, enfin la difficulté à faire équipe, tant dans la relation conjugale que dans la relation coparentale.

Cette étude est venue compléter la compréhension actuelle de la relation conjugale et coparentale chez les parents en difficulté. Elle a mis en lumière des éléments inédits et propose plusieurs pistes de recherches ultérieures, toujours dans le but de mieux comprendre ces phénomènes et d'améliorer la prise en charge clinique des parents en difficulté.

Table des matières

Remerciements	1
Résumé	2
Table des matières	3
Introduction	5
Revue de la littérature	7
I. Le concept de burnout parental	7
II. Conjugalité et coparentalité.....	13
III. Liens entre burnout parental, conjugalité et coparentalité : synthèse	17
Méthodologie	21
I. Description de la problématique	21
II. Population étudiée	22
III. Mode de recrutement.....	23
IV. Protocole de recherche	24
V. Déroulé des entretiens	26
VI. Méthode d'analyse	27
Résultats : Analyse transversale	28
I. Description de l'échantillon	28
II. Analyse transversale : présentation graphique globale	30
III. Difficulté à concilier vie conjugale et parentalité	32
IV. Les difficultés à communiquer et à gérer nos émotions provoquent des tensions ...	37
V. Faire équipe est un défi à tous niveaux	41
VI. Le sentiment de solitude dans la coparentalité	44
VII. Coparentalité : chacun cherche sa place.....	48
VIII. Conclusion de l'analyse transversale	52

Discussion	54
I. Enjeux et méthodologie de la recherche : rappels	54
II. Atouts de cette recherche	55
III. Limites de cette étude.....	55
IV. Analyse des résultats	56
V. Implications cliniques	60
VI. Perspectives de recherche.....	61
VII. Réflexivité et subjectivité du chercheur	62
Conclusion.....	64
Bibliographie	65

Introduction

Tapez « devenir parents » dans Google Images ou n'importe quel autre moteur de recherche et vous tomberez sur des photos de couples béats entourant des bébés, voire des nourrissons, tout aussi béats. Tout au plus apercevrez-vous un papa, biberon en main, endormi sur le canapé.

La réalité est souvent bien plus nuancée que cela, la joie et l'émerveillement se mêlant généralement à la fatigue, aux craintes, au stress et aux inquiétudes liées à la vie de l'enfant, à son éducation, aux contraintes organisationnelles, financières, etc.

Être parents, pour certains, est d'ailleurs une rude épreuve : l'idéal fantasmé, qu'il soit relatif à l'enfant, à son propre rôle de père ou de mère ou à son couple de coparents, se brise sur une réalité qui est bien éloignée des images d'Epinal trompeuses que les média nous présentent.

Une maman témoigne : « *La première fois que votre bébé vous dit « Maman », c'est le plus beau jour de votre vie. Aujourd'hui, ce n'est plus un mot que je suis heureuse d'entendre. « Maman », c'est devenu un mot de torture* » (Roskam & Mikolajczak, 2018b). Comment en est-elle arrivée à vivre une telle réalité ?

Être parent est un travail de longue haleine complexe, prenant, et, à bien des égards, stressant : avoir des enfants implique de les éduquer et de réaliser toute une série de tâches visant à répondre aux besoins de base du ou des enfants (les nourrir, les vêtir, les soigner, les aider à s'endormir, les changer) mais aussi à leurs besoins émotionnels et affectifs (gérer leur mal-être, leur colère, leurs éventuels caprices, les consoler, gérer les disputes dans la fratrie...), tout en faisant face à ses propres besoins et en répondant aux stressseurs qui préexistaient dans la vie des parents avant l'arrivée du ou des enfants et à ceux qui continuent d'impacter les parents.

Dans certains cas, l'accumulation de stress peut être telle qu'on parle de burnout parental. Ce dernier désigne une forme d'épuisement lié à l'excès de stress dans la parentalité et touche environ 8% des parents en Belgique (Roskam et al., 2021). Ce phénomène a été largement exploré dans la littérature depuis une quinzaine d'années, et il semble de moins en moins confidentiel. Jusqu'à présent, il surtout été étudié dans sa dimension individuelle.

Cependant, cet épuisement prend place dans un contexte plus large : celui du couple, de la famille. Bon nombre des parents qui font face à des difficultés parentales vivent en couple et/ou partagent la responsabilité de l'éducation des enfants avec un autre parent. Comment vivent-ils ces différentes relations ? Quels liens peut-on établir entre les relations conjugales, coparentales, et les difficultés dans la parentalité, voire avec le burnout parental ? Ces questions ont été peu explorées à ce stade par la littérature, et c'est ce qui constituera le cœur de notre recherche.

Cette dernière vise à comprendre la manière dont des parents, qui font face aux défis de la parentalité, vivent subjectivement leur relation conjugale et coparentale. Nous chercherons, avec une méthodologie qualitative à comprendre ce qu'ils en disent, ce qu'ils en comprennent, le sens que ces relations revêtent pour eux. La dimension subjective de leur vécu sera donc au centre de notre recherche.

Dans un premier temps, nous ferons un état de la littérature disponible sur le burnout parental d'une part, sur les relations conjugales et coparentales d'autre part, et nous établirons un premier lien entre ces notions, en explorant les quelques articles scientifiques ayant été publiés sur ce sujet. Dans un deuxième temps, nous décrirons la méthodologie utilisée pour notre recherche, avant de présenter les différents résultats obtenus. Enfin, ceux-ci seront discutés au regard de la littérature existante, nous permettant de relever quelques pistes pour des recherches ultérieures et pour une prise en charge clinique affinée.

Revue de la littérature

I. Le concept de burnout parental

1. *Historique, définition et approche sociétale*

Dérivé du concept de burnout professionnel, le terme de burnout parental a été mentionné dans la littérature scientifique pour la première fois dans les années 1980, et a fait l'objet de recherches plus approfondies à partir des années 2010. Il est défini comme un syndrome d'épuisement qui résulte d'un stress chronique excessif dans le rôle de parents : « ce qui fait le lit du burnout, c'est un déséquilibre important et prolongé de la balance résultant de l'accumulation de facteurs de risques, sans que les ressources puissent être suffisamment ou efficacement mobilisées » (Mikolajczak, Roskam, et al., 2018).

Le burnout parental est un trouble bien spécifique, qui se distingue clairement du burnout professionnel ou de la dépression par exemple, bien qu'il y soit partiellement corrélé (Mikolajczak et al., 2023).

En Belgique, la prévalence oscille entre 8,1 et 9,8% des parents en fonction du score-seuil utilisé (Roskam et al., 2021). Selon une large étude menée dans 42 pays (Roskam et al., 2021), ces chiffres varient énormément en fonction des pays et des cultures. Sur base des travaux de Meeussen et al. (2018) d'une part, et de Lin et al. (2021) d'autre part, Mikolajczak et al. (2023) affirment que la prévalence du burnout parental est notamment liée au niveau d'individualisme des pays concernés et à la pression croissante mise par la société sur les parents, et en particulier la pression liée à la parentalité positive.

Un bref détour par l'histoire permet de comprendre en quoi l'évolution sociétale du regard posé sur la parentalité peut expliquer que le burnout parental soit particulièrement présent aujourd'hui dans les pays occidentaux : selon François & Roberti-Lintermans (2021), une profonde mutation de la parentalité s'est opérée depuis la première moitié du XX^e siècle : l'enjeu de l'enfance n'est plus seulement la survie mais l'éducation et le bien-être. Ces enjeux sont peu à peu devenus des attentes puis des injonctions faites aux parents. Ils définissent ce qu'est être parent, comment l'être et ce qu'on peut ou doit attendre d'eux : épanouissement de

l'enfant, du parent, notions de 'parenté responsable' et de 'normes procréatives', relation mère-enfant comme centre des préoccupations, etc. Aussi bénéfiques soient-ils, ces éléments se sont transformés en modèles normatifs qui font peser une pression grandissante sur les épaules des parents.

2. *Conceptualisation et évaluation du burnout parental*

Le burnout parental recouvre en réalité quatre dimensions (Roskam et al., 2018) :

- L'épuisement dans le rôle de parent, qui peut être physique et/ou émotionnel : les parents ont le sentiment d'être « épuisés, vidés, au bout du rouleau » et ne parviennent pas à récupérer de cette fatigue ; la seule perspective de passer une journée de plus avec leurs enfants semble inatteignable. Certains parents ont du mal à se lever le matin, fonctionnent *a minima*, rêvent de quitter la maison pour enfin se reposer.
- Le sentiment de saturation et de perte de plaisir, voire de ras-le-bol : les parents concernés ne se supportent plus dans leur rôle de parents, ils redoutent et ne tirent plus de plaisir des moments partagés avec leurs enfants : leur parentalité n'est plus du tout une source d'épanouissement.
- La notion de « distanciation émotionnelle des enfants » : les parents s'investissent de moins en moins dans leur rôle de parent et dans la relation avec leurs enfants ; celle-ci se limite de plus en plus aux aspects fonctionnels au détriment des aspects émotionnels et affectifs ; les parents épuisés fonctionnent « comme des robots », ne montrent plus leur affection à leurs enfants, les délaissent plus ou moins.
- Enfin, il existe un sentiment de contraste important entre la façon dont le parent se perçoit et ce qu'il estimait être ou souhaitait être avant son burnout : les parents ne se reconnaissent plus, ne comprennent plus leur manière de se comporter avec leurs enfants ; leur parentalité est très éloignée de celle qu'ils vivaient avant ou de celle qu'ils avaient imaginée, rêvée avant l'arrivée de leurs enfants.

Le principal outil utilisé pour évaluer la gravité des symptômes de burnout parental et ses différentes dimensions est le Parental Burnout Assessment (PBA - Brianda et al., 2023), un questionnaire évaluatif auto-rapporté en 23 items, qui a été élaboré sur base de témoignages de parents épuisés et qui permet d'obtenir une bonne représentation du vécu de ces parents. Le PBA propose deux scores-seuil, l'un permettant de déterminer un parent en burnout

modérément sévère (52,7) et l'autre permettant de déterminer le burnout sévère (86,3) (Brianda et al., 2023).

3. Conséquences du burnout parental

Les conséquences du burnout parental peuvent être graves tant pour le parent lui-même que pour son entourage, ce qui justifie qu'il doive être étudié, dépisté et pris en charge. Selon Mikolajczak, Roskam, et al., (2018), la quasi-totalité des parents en burnout parental souffrent de troubles du sommeil. Elles soulignent cependant que le lien entre les deux est bidirectionnel et circulaire et non pas causal.

Le burnout parental est également corrélé aux problèmes de santé chez le parent. Il peut également mener à des dépendances (alcool, travail, jeux...), certaines addictions « ayant pour fonction d'aider à 'tenir le coup', d'autres ayant plutôt pour but de se détendre et/ou de se distraire », selon la même étude. D'autres éléments corrélés au burnout parental sont la colère et l'irritabilité (lien significatif mais de taille modeste), ainsi que la violence verbale ou physique à l'égard des enfants ou encore la négligence infantile. Ces éléments justifient à eux seuls la nécessité de continuer à investiguer le burnout parental et à le détecter.

La littérature mentionne également des liens suivants :

- Lien, probablement circulaire, entre burnout parental et difficultés conjugales (fréquence accrue des conflits, des pensées et passages à l'acte adultère) (Mikolajczak, Brianda, et al., 2018).
- Lien entre burnout et dépression (Séjourné et al., 2018).
- Lien entre burnout parental et burnout professionnel (Mikolajczak et al., 2023).
- Lien entre burnout parental, idées suicidaires et urgence de fuir (Mikolajczak, Brianda, et al., 2018).

Le burnout parental est donc un phénomène complexe qui s'ancre tant dans une histoire individuelle, celle du parent qui en souffre, que dans le système et les sous-systèmes dans lesquels il évolue : la famille, le couple, la relation coparentale, etc. En effet, parmi les facteurs de risque pouvant mener au burnout parental, plusieurs ont trait aux relations familiales et de

couple, à l'organisation familiale, au soutien social, etc. Réciproquement, le burnout parental impacte indéniablement la famille et ses sous-systèmes.

4. Modèle théorique

Comment comprendre que des parents *a priori* heureux d'accueillir ou d'avoir des enfants, investis dans leur parentalité, et aptes à s'occuper de leurs enfants puissent arriver à un tel niveau de fatigue, se sentent si las de s'occuper de leurs enfants, si éloignés d'eux affectivement, au point de ne plus se reconnaître dans leur rôle de parents ou d'être si différents de ce qu'ils s'étaient imaginés être ? La réponse n'est pas linéaire ni simple, mais la recherche montre qu'il existe une grande diversité de facteurs personnels, circonstanciels, parentaux, familiaux, sur lesquels nous reviendrons ultérieurement.

Plutôt que de considérer ces facteurs de risques indépendamment les uns des autres, Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam ont considéré les interactions entre ces différents facteurs de risque de manière intégrative. Elles ont abouti à la conclusion que ces facteurs, pris individuellement, ne suffisaient pas à expliquer le burnout parental mais que l'accumulation de ces facteurs de risques pouvait devenir, *elle*, problématique. Elles ont ainsi publié en 2018 le modèle « Balance Between Risks and Resources (BR²) » (Mikolajczak & Roskam, 2018), qui peut être schématisé de la façon suivante :

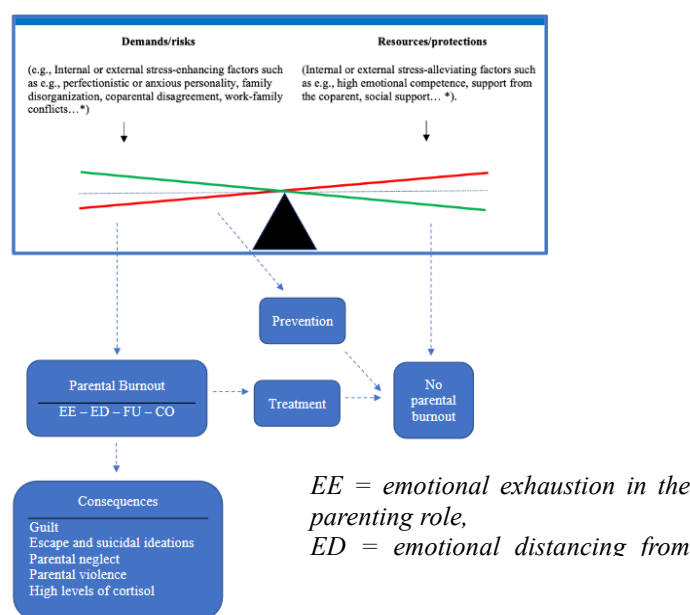


Figure 1. Etiologie, processus et conséquences du burnout parental (Mikolajczak et al., 2023)

Cette balance (Roskam & Mikolajczak, 2018a) présente deux plateaux :

- Sur le premier plateau peuvent s'accumuler l'ensemble des stressors et facteurs de risque qui peuvent fragiliser les parents : avoir un enfant souvent ou gravement malade par exemple, avoir un tempérament anxieux ou perfectionniste, manquer d'organisation, manquer de soutien ou être en permanence dénigré par son partenaire ou coparent, avoir des enfants très jeune, avoir plusieurs enfants rapprochés, etc. Ce n'est pas un de ces facteurs qui va provoquer un burnout parental mais le poids de ce plateau de la balance résulte de la combinaison de différents facteurs qui auront chacun une pondération propre.
- Sur le deuxième plateau de la balance s'accumulent des facteurs de protection qui peuvent venir compenser le stress émanant des facteurs de risque en présence. Par exemple, de bonnes compétences émotionnelles, une bonne organisation familiale, un bon réseau de soutien, une bonne confiance en soi en tant que parent, sont autant d'éléments qui peuvent venir réduire la vulnérabilité au burnout du parent concerné.

Selon ce modèle, une série de facteurs personnels, parentaux et conjugaux viennent peser d'un côté ou l'autre de la balance. Celle-ci pourrait être équilibrée ou pencher vers le bien-être parental, si le poids des ressources excède celui des risques, ou encore pencher vers le mal-être parental, si le poids cumulé des stressors excède le poids cumulé des ressources. Notons que c'est le déséquilibre durable et excessif entre les deux plateaux de cette balance qui pourrait mener au burnout parental.

Nous reviendrons plus en détails sur ces différents ressources et facteurs de risque. Notons cependant déjà que les auteurs ont intégré dans leur modèle les ressources et les facteurs de risques qui sont ressortis de la littérature comme étant les plus fortement associés au burnout parental. Elles ont pondéré ces éléments en fonction de leur importance et ont ainsi abouti à la création de 39 échelles bipolaires correspondant aux facteurs ayant au moins une faible association avec le niveau de burnout parental.

La validation de ce modèle étiologique sur des vastes échantillons a permis de mettre au point le BR², un outil théorique et clinique utile aux cliniciens et aux chercheurs. Ce dernier a été

conçu dans le but de « *prédire* quels parents étaient à risque de burnout, d'*expliquer pourquoi* tel ou tel parent subissait à un moment T un tel syndrome et de *proposer des pistes d'intervention* pour ces parents ». Il permet donc de faciliter l'étude du burnout parental, ainsi que sa compréhension et sa prise en charge clinique.

Cet outil permet d'envisager la notion de continuum du burnout parental. En effet, il ne s'agit pas d'un tout ou rien mais plutôt d'une accumulation d'éléments – risques ou ressources – qui vont petit à petit faire pencher la balance d'un côté ou de l'autre.

5. Antécédents du burnout parental

De nombreux facteurs étiologiques potentiels viennent peser sur la balance du BR².

Ses principaux prédicteurs peuvent être réunis dans les catégories suivantes. Pour chacune d'entre elles, vous trouverez entre parenthèses le pourcentage de la variance du burnout parental qu'elle explique (Mikolajczak, Raes, et al., 2018).

- Les facteurs liés à la parentalité ($r^2 = 45\%$). Cette catégorie comporte notamment les pratiques éducatives, les croyances du parent concernant son auto-efficacité ainsi que les restrictions du rôle parental.
- Le fonctionnement familial ($r^2 = 29\%$), qui recouvre à la fois la satisfaction conjugale, toutes les dimensions de la relation coparentale et les capacités d'organisation de la famille.
- Les caractéristiques psycho-sociales des parents, telles que le perfectionnisme, les faibles compétences émotionnelles et de gestion du stress, etc. ($r^2 = 25\%$).
- Les caractéristiques socio-démographiques de la famille ($r^2 = 3\%$). Cette catégorie contient par exemple, parmi les éléments pesant le plus dans la balance, le fait d'avoir de jeunes enfants, le fait de travailler à temps partiel, le niveau d'éducation, les revenus moyens du ménage, etc.
- Les caractéristiques des enfants : besoins spéciaux, immaturité liée à l'âge etc. ($r^2 < 1\%$)

Notons déjà que la catégorie « fonctionnement familial », qui nous intéresse particulièrement dans le cadre de notre recherche, explique quasiment un tiers de la variance du burnout parental.

II. Conjugalité et coparentalité

1. La relation conjugale et ses composantes

Selon Favez (2013), la relation de couple est « *un type de relation spécifique, émotionnellement importante pour chacun des partenaires, qui vise à être stable dans le temps et dans laquelle la sexualité peut-être, mais pas obligatoirement, l'un des domaines relationnels* ».

Le couple et sa capacité à durer ont été largement étudiés dans la littérature scientifique. La relation conjugale comporte notamment les dimensions suivantes :

- **La satisfaction conjugale (ou satisfaction relationnelle)**

Elle désigne le « jugement que l'individu porte sur sa relation ainsi qu'au degré de concordance entre ses attentes et les comportements de son partenaire » selon Derwael (2018) qui affirme que le niveau de satisfaction conjugale est un bon prédicteur de la stabilité et de la durée du couple, mais également de la santé physique et psychologique des partenaires. La satisfaction conjugale repose sur quatre facteurs qui s'influencent mutuellement : le consensus, la confiance qui règne dans le couple, la cohésion et l'expression d'affection, qui passe entre autres par la sexualité.

Selon Favez (2013a), « la satisfaction est à la fois cause et conséquence de la qualité de la relation », ce qui souligne son importance, et la nécessité pour le couple d'en prendre soin, d'autant qu'elle a naturellement tendance à diminuer avec le temps.

- **La gestion des conflits et des désaccords conjugaux**

Selon Favez (2013b), qui récapitule les travaux de recherche de Gottman (1998, 1999), les conflits sont présents dans tous les couples et contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, ce qui va faire la différence, ce n'est pas le niveau de conflits (fréquence, intensité) mais la manière qu'ont les couples de composer avec ces désaccords et ces conflits. « L'évitement des conflits ou l'absence permanente de divergences se voit surtout dans les couples en difficulté, et non dans les couples qui vont bien », ajoutent-ils. Toujours selon Favez (2013d), c'est plutôt la chronicisation et l'amplification des conflits qui sont source de danger pour le couple.

- **Le soutien réciproque que s'apportent les deux partenaires est une forme de soutien social.**

Selon Favez (2013c), celui-ci comporte deux sous-dimensions :

- Le soutien comme réponse aux besoins interpersonnels de l'autre dans la vie quotidienne, tant au niveau instrumental qu'au niveau émotionnel.
- Le soutien comme réponse aux besoins d'aide face à des moments critiques de la vie (deuil, maladie, etc.).

- **Le coping dyadique**

C'est la manière dont le couple va faire face aux stress auxquels il est confronté : « *c'est un processus actif dans lequel les deux partenaires sont impliqués et qui sont caractérisés par un enchaînement de comportements réciproques* » (Favez, 2013b).

Les travaux de Bodenmann (2005) démontrent que ce coping dyadique comporte plusieurs phases successives :

1. Communication verbale ou non-verbale d'un stress vécu par un partenaire à son conjoint ;
2. Perception et analyse de ces signaux par le deuxième partenaire et réponse éventuelle à ces signaux. Ces réponses peuvent être positives (réponse aidantes) ou négatives (réponse non-aidante, par exemple hostile ou dévalorisante) ;
3. Le premier partenaire donne un feedback à son partenaire concernant la réponse perçue. Ce processus systémique et dynamique est un élément important de la relation conjugale, en particulier dans les situations où le couple est confronté à des difficultés (par exemple dans la parentalité).

Les différentes dimensions évoquées, à savoir la satisfaction conjugale, la gestion des conflits conjugaux, le soutien réciproque au sein du couple et le coping dyadique sont autant d'éléments ayant un impact à long terme sur le couple. Nous pourrions déjà les mettre en lien avec les notions de stress parental et de burnout. Cependant, ce serait mettre de côté une partie non-négligeable de la relation de couple qui va se développer avec l'arrivée des enfants : la coparentalité.

2. La coparentalité

Irace (2011) propose une définition minimale de la coparentalité : « *Activité partagée entreprise par les adultes responsables du soin et de l'éducation des enfants* ». Cette définition nécessite sans doute d'être approfondie. Pour Feinberg (2003), la coparentalité est un terme conceptuel se référant à la manière dont les parents / figures parentales interagissent entre eux dans leurs rôles de parents. Elle existe à partir du moment où des individus ont une responsabilité partagée concernant l'éducation d'enfants spécifiques ou que leurs responsabilités à leur égard se chevauchent. La coparentalité se situe sur un continuum allant du soutien et la coordination dont les parents font preuve dans l'éducation des enfants à l'absence de soutien et de coordination. La relation coparentale peut donc être vue comme une des dimensions de la relation conjugale, celle qui concerne l'éducation des enfants.

Irace (2011) propose un modèle permettant à la fois de visualiser ce qu'est la coparentalité au regard de la conjugalité et de passer d'une analyse dyadique de la relation parent-enfant à une analyse triadique des relations parent-parent-enfant(s).

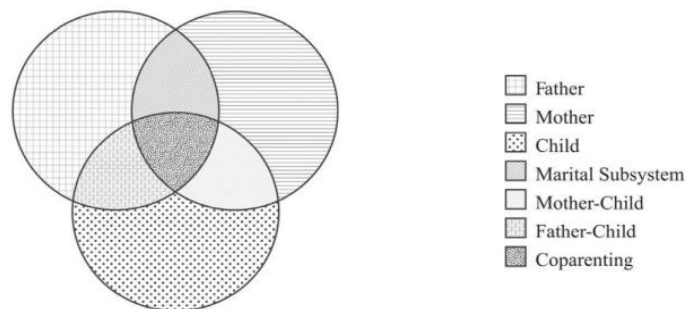


Figure 2. La coparentalité dans une famille nucléaires à enfant unique (Irace, 2011)

Pour cet auteur, le sous-système coparental est à l'intersection du sous-système conjugal, du sous-système fratrie (ici : enfant unique) et des relations dyadiques père-enfant et mère-enfant. Ces auteurs introduisent ainsi un degré de complexité en plus dans leur lecture des différentes situations familiales.

Dans le cadre de notre étude des relations entre burnout et relation conjugale, ce modèle permet déjà d'ébaucher une réflexion quant à l'impact potentiel du burnout d'un des parents sur les différents sous-systèmes et sur les différentes interactions. Nous y reviendrons plus en détail ultérieurement ;

La relation coparentale comprend 7 sous-dimensions (Feinberg et al., 2012) :

- **L'entente coparentale**, qui correspond au degré auquel les parents sont en accord sur la parentalité et l'éducation (par exemple sur les valeurs, la discipline, les besoins émotionnels des enfants, les normes et les priorités éducatives, etc.).
- **La proximité coparentale**, c'est-à-dire le sentiment d'unité entre les parents, le sentiment d'appartenir à une même équipe et de travailler ensemble.
- **L'exposition au conflit**, qui évalue la fréquence / l'intensité des conflits entre les parents en présence des enfants.
- **Le support coparental**, c'est-à-dire le support émotionnel et instrumental que les parents s'apportent l'un à l'autre en validant leurs efforts parentaux mutuels et en reconnaissant leurs contributions respectives.
- **La sape de la coparentalité**, qui se réfère aux critiques et dénigrement de la parentalité de l'autre.
- **L'approbation de la parentalité du partenaire**, c'est-à-dire l'appréciation positive de l'autre dans son rôle de parent.
- **La division du labeur**, c'est-à-dire le partage des devoirs, tâches et responsabilités liées aux soins des enfants et du foyer au quotidien, ainsi que la responsabilité financière, légale et médicale des enfants. Ici, la question principale est le degré de satisfaction des deux parents quant au processus de négociation de cette répartition et à la répartition en soi. Idéalement, celle-ci doit être à la fois structurée et flexible.

Parmi ces dimensions qui coexistent au sein du couple parental, cinq sont considérées comme positives (l'entente, la proximité et le support coparental, ainsi que l'approbation de la parentalité du partenaire et la division du labeur), tandis que deux sont considérées comme négatives (sape de la parentalité et exposition au conflit).

La relation conjugale est donc un sous-système dyadique du système familial qui comporte plusieurs dimensions. Parmi celles-ci, nous nous sommes particulièrement intéressés à la notion de coparentalité, qui implique un autre sous-système : le ou les enfant(s).

Il est maintenant temps de faire le lien entre les deux premières parties de notre recherche.

III. Liens entre burnout parental, conjugalité et coparentalité : synthèse

Quelles relations établir entre relation conjugale, relation coparentale et niveau de burnout parental ? Quelques pistes se sont dévoilées au fur et à mesure de notre étude de la littérature concernant ces trois domaines : plusieurs éléments liés à la sphère familiale ou plus spécifiquement à la relation conjugale sont en lien avec le burnout parental. On peut citer par exemple l'organisation familiale, le soutien social (et particulièrement le soutien du coparent), les désaccords parentaux, la qualité de la relation avec le coparent. Cependant, même si la littérature atteste l'existence d'un lien entre burnout parental et relation conjugale, la nature et la direction de ce lien sont encore inconnus.

Approfondir cette question permettrait pourtant de mieux comprendre le burnout parental, de mieux le prévenir et, par extension, de mieux le prendre en charge : au lieu de considérer le burnout comme un diagnostic individuel nécessitant une prise en charge individuelle, une nouvelle forme de clinique du burnout parental pourrait inclure les deux parents et leur relation, proposent Favez et al. (2022). D'autres formes de prises en charge clinique, incluant le couple et les relations triadiques, pourraient donc émerger.

Que nous dit, à ce stade, la littérature sur les liens entre burnout parental, relation conjugale et relation coparentale ?

1. Liens entre conjugalité et burnout parental dans la littérature

Commençons par rappeler que les facteurs liés au fonctionnement familial - à savoir la satisfaction conjugale, la relation coparentale et ses sous-dimensions, et les capacités d'organisation de la famille - expliquent 29% de la variance du burnout parental.

Des chercheurs ont mené des études plus spécifiques afin de mieux comprendre ces liens : tout d'abord, le niveau de burnout parental a un lien significatif à la fois avec la désorganisation familiale (lien positif), avec la satisfaction conjugale (lien négatif) et avec toutes les dimensions de cette dernière (Mikolajczak, Raes, et al., 2018).

Par ailleurs, le niveau de burnout parental est également associé, quoique de manière modérée à des difficultés de couple, que ce soit en termes de conflits ou en termes de pensées et/ou passages à l'actes adultères (Mikolajczak, Brianda, et al., 2018). Selon ces auteurs, plusieurs hypothèses élaborées à partir du récit de parents épuisés pourraient expliquer ces liens : le parent épuisé pourrait « décharger » une partie de son irritabilité envers les enfants sur son conjoint ou avoir des ressources tellement mises à mal que le moindre désagrément pourrait provoquer de la colère, et donc hypothétiquement, un conflit avec le conjoint.

Enfin, le soutien conjugal perçu, c'est-à-dire les ressources qu'un individu estime recevoir de la part de son partenaire, est quant à lui significativement et positivement corrélé à la santé mentale des mères et en particulier au burnout parental (Lebert-Charron et al., 2022). Cependant, ceci est à nuancer et à spécifier (Gillis & Roskam, 2019) : une corrélation positive et significative existe entre le soutien du partenaire et l'épuisement parental (une des dimensions du burnout). Dans le cas d'un épuisement modéré chez les mères, le soutien du partenaire joue un rôle de modérateur dans la relation entre le niveau d'épuisement de la maman et la qualité de la relation mère-enfant. Dans le cas d'un épuisement sévère, le soutien du conjoint est insuffisant et ne jouera pas ce rôle de modérateur. Enfin, cet effet est nul chez les pères épuisés.

Ces différentes études contribuent à étayer et à clarifier les liens qui existent entre les différentes dimensions de la relation conjugale et les différentes dimensions du burnout parental. Tentons maintenant de synthétiser l'état des recherches concernant les liens entre burnout et la relation coparentale.

2. Liens entre coparentalité et burnout parental dans la littérature

Concernant les liens entre burnout parental et relation coparentale, une étude réalisée auprès de familles bi-parentales hétérosexuelles en Suisse amène quelques résultats intéressants (Favez et al., 2023) :

- Toutes les sous-dimensions positives de la coparentalité (à savoir l'entente coparentale, la proximité coparentale, le support coparental, l'approbation de la parentalité du partenaire et la division du travail) sont corrélées négativement avec toutes les dimensions du burnout parental et avec son score total. Au contraire, les sous-

dimensions négatives de la coparentalité (exposition au conflit parental et sape de la coparentalité) sont positivement corrélées à toutes les sous-dimensions du burnout parental et au score total (calculés avec le PBA).

- De manière plus spécifique, deux dimensions prédisent significativement le burnout parental :
 - L'exposition au conflit, qui constitue un facteur de risque, notamment en affectant « le soutien que les parents s'apportent l'un à l'autre, en particulier au niveau affectif, en termes d'empathie, de validation réciproque, et d'échange d'émotions positives ». Cette exposition au conflit, liée à toutes les dimensions du burnout parental serait, selon ces auteurs, l'un des éléments sous-tendant le burnout parental (Favez et al., 2023) :
 - L'approbation du rôle de parent du partenaire prédirait négativement le burnout parental, en jouant « un rôle de tampon entre la charge 'objective' portée par le parent et le burnout, dans le sens où cette approbation allège la charge ressentie face aux tâches liées à la parentalité », toujours selon cette étude.

Enfin, le degré d'accord entre les parents concernant l'éducation des enfants serait également associé au burnout parental (Favez et al., 2023).

Ces trois dimensions de la coparentalité et leur impact décisif sur le taux de burnout parental laissent entrevoir l'intérêt de prendre en charge le couple dans le traitement du burnout parental et non plus seulement le parent qui en souffre.

Pour répondre aux limites de cette dernière étude, qui ne concernait que les familles hétérosexuelles, une étude réalisée en Italie (Cruciani et al., 2024) a souhaité investiguer les liens entre burnout parental, stigmatisation sexuelle internalisée et coparentalité chez les parents avec des identités sexuelles minoritaires en période de Covid, en partant du principe que ces familles étaient soumises à des stressors et à des ressources différents des familles hétérosexuelles et que leur niveau de burnout pouvait donc potentiellement être impacté par des facteurs différents.

Les résultats de cette étude suggèrent d’une part que les mamans lesbiennes avaient des niveaux de burnout plus élevés que les pères gays, et d’autre part qu’une qualité coparentale moindre et que l’internalisation des stigmas sexuels étaient associés à des niveaux de burnout parental plus élevés.

Dans le cadre de sa thèse, rédigée sous la direction de Maria Elena Brianda et dans laquelle s’intègre notre propre travail, Chloé Jeanne poursuit ces investigations avec comme double objectif de mieux comprendre la complexité des relations qui existent entre coparents ou entre les figures parentales et de proposer un modèle qui intègre des variables liées au couple et à la coparentalité.

Cette chercheuse intègre dans ses travaux dix-neuf variables dont quatre n’ont jamais été étudiées : le coping dyadique, la violence psychologique, la détresse sexuelle et l’expression au partenaire des difficultés liées au burnout parental.

Ses recherches ont permis de regrouper ces dix-neuf variables en trois grands domaines, ce qui permet de rendre le modèle plus lisible :

- La coparentalité
- La violence physique, psychologique, la fréquence des conflits et l’exposition des enfants au conflit
- Le coping dyadique, la détresse sexuelle et l’ajustement dyadique

A ce stade de sa recherche, Chloé Jeanne met en exergue les éléments suivants : excepté la communication du stress à l’autre partenaire, toutes les variables étudiées sont corrélées (positivement ou négativement) au niveau de burnout parental.

Ces quelques études sont donc les prémisses de la recherche au sujet des relations entre le burnout parental et relation conjugale et coparentale. Or, en dépit de l’intérêt scientifique grandissant pour le burnout parental, peu d’études qualitatives ont été menées sur le sujet (moins de 5%, d’après Mikolajczak et al., 2023).

Le présent travail vise à s’intégrer dans la recherche sur les liens entre burnout parental et relation conjugale et coparentale en ayant recours à la recherche qualitative. La méthodologie présentée ci-après clarifiera la manière dont nous souhaitons procéder.

Méthodologie

I. Description de la problématique

Notre revue de la littérature nous a montré que peu d'études portant sur le burnout parental utilisent une méthodologie qualitative (moins de 5% des études portant sur le burnout parental, d'après Mikolajczak et al., 2023). Or, la recherche qualitative présente de multiples intérêts : elle permet d'accéder à la dimension subjective de l'expérience humaine, de mieux comprendre ce que vivent les personnes et comment celles-ci donnent du sens à leurs actions ou à leur vécu. Ce type d'études donne une vision plus concrète des problématiques et des phénomènes psychiques et, à ce titre, sont complémentaires aux études quantitatives. Des recommandations récentes (Mikolajczak et al., 2023) mettent également en avant l'intérêt de mener des recherches qualitatives dans le champ du burnout parental.

Par ailleurs, alors même que la littérature concernant le burnout parental est florissante, peu de recherches se sont penchées sur les interrelations entre burnout parental et relation conjugale et coparentale. Comment les parents en burnout parental vivent-ils leur relation de couple ? Dans quelles circonstances le partenaire amoureux et/ou le coparent peut-il être un soutien ou au contraire un facteur de risque quand les difficultés parentales deviennent conséquentes ? Le burnout parental, considéré et soigné aujourd'hui comme une pathologie individuelle pourrait-il être considéré et pris en charge comme un dysfonctionnement du système familial ou du couple ? Quelles dimensions de la conjugalité ou de la relation amoureuse sont les plus à même d'être « abimées » lorsqu'un parent est épuisé, sans ressource ?

Nombre de ces questions sont aujourd'hui sans réponse. A ce stade, la littérature atteste que les liens entre burnout parental et relation conjugale et coparentale existent bel et bien, mais la nature et la direction de ces liens sont encore floues.

Notre recherche se positionne donc à l'intersection entre ces deux lacunes : le manque d'études qualitatives dans le champ du burnout parental et une faible exploration des liens burnout parental et relation de couple. Pour répondre à ce double manque, nous avons souhaité mettre

en place une étude qualitative qui vise à répondre à la question de recherche suivante : quelle est l'expérience subjective de la relation de couple (conjugale et coparentale) chez les parents confrontés aux défis de la parentalité ?

Cela permettra d'enrichir la littérature existante en explorant une nouvelle perspective tout en plaçant le vécu subjectif des parents au cœur de notre réflexion.

II. Population étudiée

Pour mener à bien cette recherche, nous avons prévu de recruter entre 5 et 10 participants, ce qui correspond à la taille d'échantillon recommandée par les auteurs de l'analyse thématique réflexive (Braun & Clarke, 2006). Ce nombre est un bon équilibre entre d'une part la volonté d'explorer un phénomène relativement large, peu étudié au niveau qualitatif et potentiellement vécu de manière très hétérogène par les couples de parents et, d'autre part, la réalité concrète du temps imparti pour ce type de mémoire qui comporte une analyse en profondeur des récits et du vécu des parents.

Les critères d'inclusion étaient les suivants :

- Se sentir en difficulté dans son rôle de parent
- Avoir au moins un de ses enfants qui vit sous le même toit
- Être en couple
- Partager l'éducation de ses enfants avec un autre adulte.

Nous attirons l'attention du lecteur sur le fait que les parents recrutés se sentaient « *en difficulté dans leur rôle de parents* » mais n'étaient pas nécessairement en burnout parental à proprement parler. Deux éléments nous ont menés à poser ce choix.

Premièrement, dans le champ du burnout parental, les chercheurs ont commencé par étudier le phénomène auprès d'une population non-clinique avant d'étudier le même phénomène dans sa « version pathologique », auprès de parents en burnout. Cette démarche permet en effet de comprendre les mécanismes et les processus en jeu dans ledit phénomène dans la population générale et de déterminer une série de points d'attentions à avoir lors de l'étude ultérieure de populations cliniques. Enfin, cette manière de procéder correspond à la réalité du burnout

parental, qui se présente comme un continuum et non comme une pathologie que l'on a ou que l'on n'a pas.

Enfin, des critères méthodologiques et éthiques nous ont poussé à ne pas mentionner le terme de burnout parental auprès des parents recrutés : au niveau éthique, l'étiquette « burnout » pourrait avoir un impact émotionnel significatif chez les parents ; au niveau méthodologique, l'inquiétude de pouvoir être concerné par ce trouble et la honte associée à la souffrance des parents en burnout pourrait freiner leur participation à l'étude ou favoriser un biais de désirabilité sociale pouvant ainsi impacter la validité des résultats.

Parler de difficultés liées à la parentalité permet donc de présenter les objectifs de l'étude sous un angle non-pathologisant. Enfin, le choix de ne pas nommer le burnout parental est une méthodologie qui a été privilégiée dans de nombreuses études dans le domaine pour des raisons éthiques et déontologiques similaires (Mikolajczak et al., 2019, 2020 ; Mikolajczak, Raes, et al., 2018).

III. Mode de recrutement

Le recrutement a commencé le 18 février 2025, suite à l'acceptation de notre dossier par le Comité d'éthique de la Faculté de Psychologie, de Logopédie et des Sciences de l'Education (FPLSE).

Plusieurs stratégies nous ont permis de recruter ces participants : d'une part, le bouche-à-oreille et des publications sur les réseaux sociaux nous ont permis de recruter cinq participantes. D'autre part, nous avons collé des affiches dans les couloirs et salles d'attentes de la Clinique Psychologique et Logopédique de l'Université de Liège (CPLU) et contacté les cliniciens qui y travaillent, en leur demandant de parler de l'étude aux parents qui consultent chez eux pour eux-mêmes ou pour leurs enfants et qui pourraient être intéressés ou concernés par notre étude. Ces parents étaient alors invités à nous recontacter s'ils étaient intéressés. Cela nous a permis de recruter une participante.

Les parents souhaitant participer ont reçu par mail ou par téléphone de plus amples informations concernant le déroulé de l'étude ; des RDV ont été fixés par ces mêmes moyens.

IV. Protocole de recherche

1. Initiation des entretiens

Lors des entretiens, les participants recrutés ont été à nouveau informés par oral et par écrit des objectifs et des modalités de la recherche. Chaque participant a signé un formulaire de consentement éclairé qui atteste leur bonne compréhension des objectifs et du déroulé de l'étude, ainsi que la confidentialité de leur participation. Nous leur avons également expliqué la nécessité d'enregistrer la rencontre en leur indiquant les modalités d'anonymisation et de confidentialité de leur participation.

Chaque fois, nous avons pris le temps d'expliquer aux participants qu'il n'y avait pas de « bonne » réponse mais que nous étions surtout intéressés par leur expérience unique, subjective, leur vécu et leurs émotions associées, et par le sens qu'ils donnent à ce qu'ils vivent.

2. Entretiens semi-structurés

Notre recherche se basant principalement sur une méthodologie qualitative, nous avons créé un guide d'entretien semi-structuré, afin d'inciter les participants à évoquer les thèmes qui nous intéressaient particulièrement, à savoir leur vécu subjectif de leur relation de couple dans le cadre de difficultés d'ordre parental, tout en restant souple et en permettant aux participants d'élaborer leur pensée au fur et à mesure.

La première question portait sur la description de la famille. Cela répondait à un double objectif : d'une part, initier l'entretien par une question très concrète, afin de permettre aux participants de rentrer confortablement dans l'entretien ; d'autre part comprendre mieux leur contexte de vie, l'histoire de la famille, etc.

Dans plusieurs situations, nous avons réalisé un génogramme succinct de la famille nucléaire, sur lequel nous nous sommes par la suite appuyés pour décrire aux participants les différentes

dimensions qui nous intéressaient : la relation parentale, la relation conjugale et la relation coparentale.

La deuxième question était la suivante : « *Si vous pensez à votre rôle de parent, qu'est-ce qui vous vient spontanément à l'esprit ?* » afin d'amener le participant à réfléchir de manière très ouverte à sa parentalité.

En fonction des réponses des participants, nous avons parfois dû les aider à approfondir leur récit et à le concrétiser par des relances légèrement plus orientées, comme des questions axées sur les difficultés ou sur leur vécu subjectif face à ces difficultés s'ils n'en parlaient pas spontanément.

Dans un troisième temps, nous avons abordé la relation coparentale grâce à un photolangage *On est dans le même bateau !* (Brianda et al., 2019a). Une quarantaine de photos de bateaux étaient présentées aux participants auxquels nous donnions la consigne suivante : « *Être un couple de parents, c'est comme être des coéquipiers sur un bateau, c'est à vous de mener ensemble le navire, de décider où vous souhaitez mener vos enfants, votre famille et de faire le nécessaire pour y arriver. Voici une série d'images qui représentent des bateaux. Il y en a de toutes sortes. Imaginez que vous êtes, avec votre conjoint, les copilotes d'un de ces bateaux. Parmi ces images, laquelle représente le mieux votre embarcation ? Ensuite, je vous demanderai de m'expliquer la raison pour laquelle vous avez choisi ce bateau.* » Aborder la relation de couple de cette manière nous permettait d'accéder à la manière dont le participant se représentait et symbolisait sa relation de couple, à la fois dans sa dimension romantique et dans sa dimension coparentale.

Enfin, pour aborder la relation conjugale, si cela n'avait pas été abordé spontanément par le parent, les participants étaient invités à sélectionner une image avec la consigne suivante : « *Si je vous demande maintenant de sélectionner l'image qui représente le mieux votre relation conjugale, c'est-à-dire sur la dimension romantique de votre couple, choisiriez-vous la même photo ? Sinon, laquelle choisiriez-vous ? Je vous demanderai ensuite ce qui vous a mené à choisir cette photo* ».

Nous terminions généralement l'entretien (avant ou après avoir coupé l'enregistrement) en demandant aux participants comment ils l'avaient vécu ou s'ils souhaitaient rajouter quelque chose à ce qui avait été dit.

Ces grandes questions ont été des balises dans les entretiens, ceux-ci ayant été émaillés de relances, de questions plus précises et d'interventions visant à recentrer le discours des participants, à approfondir leurs propos ou à mieux comprendre leur vécu. Cette manière de procéder nous a permis de rester curieux et ouverts aux éléments apportés par les participants que nous n'avions pas nécessairement anticipés.

3. Questionnaires

Après l'entretien, les participants étaient invités à remplir toute une série de questionnaires évaluant différentes dimensions de leur parentalité et de leur relation conjugale et coparentale. Seuls les résultats de quelques-uns de ces questionnaires ont été utilisés dans le cadre de ce mémoire¹. Nous nous contenterons donc de mentionner ceux-ci.

Il s'agit de :

- Un questionnaire socio-démographique créé spécifiquement pour cette étude
- Le Parental Burnout Assesement (PBA)

Ces deux questionnaires nous ont notamment permis de déterminer les caractéristiques de notre échantillon².

V. Déroulé des entretiens

Nous avons laissé aux participantes le choix du lieu où l'entretien devait se dérouler. Deux des six entretiens se sont déroulés dans un local de la CPLU, dont l'un en présence de Chloé Jeanne, les quatre autres se sont déroulés au domicile des participantes. Seul un des entretiens s'est tenu en présence du bébé d'une des participantes, ce qui a beaucoup influencé son déroulé.

¹ Les réponses aux autres questionnaires seront utilisées par Chloé Jeanne, doctorante du Service de Clinique Systémique et de Psychopathologie Relationnelle, qui réalise sa thèse sur les liens entre burnout parental et relation conjugale et coparentale. Le présent mémoire s'intègre donc dans son étude.

² L'ensemble de ces questionnaires peuvent être consultés dans les annexes.

Les entretiens à proprement parlé ont duré entre cinquante-cinq minutes et une heure quinze environ. En comptant l'introduction et la complétion des questionnaires, et, dans le cas où le bébé était présent, des pauses, les RDV ont duré entre une heure trente et trois heures.

VI. Méthode d'analyse

L'ensemble des entretiens ont soigneusement été retranscrits mot à mot. Ils ont ensuite été analysés par la méthode de l'Analyse thématique réflexive, développée par Braun & Clarke (2006). Celle-ci est une méthode volontairement interprétative qui vise à élaborer des schémas de signification à partir des propos recueillis auprès de participants.

Conformément aux recommandations de Braun et Clarke (Byrne, 2022), les entretiens ont commencé par être écoutés et relus plusieurs fois, tantôt avec une attention soutenue, tantôt avec une attention plus flottante. L'ensemble du verbatim pouvant apporter une réponse à la question de recherche a été codé de manière précise. Ces codes ont ensuite été regroupés en thèmes, thèmes intermédiaires et sous-thèmes de manière à donner une cohérence aux différents codes abordant des sujets similaires. Chaque thème a été relu à plusieurs reprises. Certains ont été conservés, d'autres écartés, d'autres encore retravaillés pour être plus clairs, plus pertinents et plus exhaustifs. Chaque thème a finalement été défini et nommé de manière spécifique.

Dans un second temps, une lecture transversale des différents thèmes nous a permis d'aboutir à une vision plus globale du vécu qu'ont les parents en difficulté dans leur parentalité vis-à-vis de leur relation conjugale et coparentale.

L'ensemble de cette analyse a été réalisée de manière itérative ; nous sommes en effet de nombreuses fois revenues sur des étapes antérieures quand les avancées mettaient en avant un manque de cohérence, de clarté ou de logique dans le travail antérieur. Notons également que dans cette méthodologie, la subjectivité est considérée comme un outil de recherche en tant que telle, qu'elle ne doit pas être négligée mais utilisée pour interpréter les propos du participant et faire émerger les thèmes les plus pertinents. Tout au long de ce travail, nous avons donc tenté de travailler autour de cette subjectivité, pour qu'elle soit mise à contribution à bon escient.

Résultats : Analyse transversale

Les différentes étapes de l'analyse thématique réflexive nous ont menées à coder puis à thématiser chacun des entretiens individuellement avant de faire une lecture croisée de ces six analyses individuelles³. Cette analyse transversale nous a permis d'avoir une réponse plus large à notre question de recherche initiale. Pour rappel, celle-ci était la suivante : Quelle est l'expérience subjective de la relation de couple (conjugale et coparentale) chez les parents confrontés aux défis de la parentalité ?

Nous ne reprendrons dans le corps de ce mémoire que les résultats issus de cette analyse transversale ; les analyses individuelles, ainsi que tout le processus de codage et de thématisation peuvent être consultés dans les annexes. Nous commencerons notre analyse par un bref descriptif de notre échantillon, avant de vous présenter nos résultats de manière graphique et globale. Nous reviendrons ensuite de manière plus spécifique sur chacun des thèmes ayant émergé de nos entretiens.

I. Description de l'échantillon

Notre recrutement ne nous a pas permis de recruter autant de participants qu'escompté. Six participantes – uniquement des femmes – ont finalement été recrutées. Celles-ci avaient entre 32 et 55 ans et avaient des enfants entre 8 mois et 23 ans (sans compter les enfants adultes ayant déjà quitté le domicile familial). Une seule d'entre elles avait un enfant à besoins spécifiques (autisme). Quatre d'entre elles avaient souffert d'une pathologie psychologique ou psychiatrique au moins à une période de leur vie.

Concernant leur relation conjugale, chacune de ces mamans étaient en couple avec un homme. Cinq d'entre elles vivaient avec le papa de leur(s) enfant(s), tandis qu'une d'entre elle était séparée et vivait avec sa fille et son nouveau compagnon. Certaines étaient en couple depuis longtemps (30 ans au maximum), d'autres depuis quelques années seulement (2 ans au minimum).

³ Toutes les analyses individuelles, y compris les codes, sont accessibles dans les annexes. Le verbatim, matériel confidentiel, a été placé dans les annexes confidentielles.

En ce qui concerne le niveau de burnout parental, d'après les scores obtenus au BPA, trois participantes n'étaient pas en burnout (mais l'une s'approchait du score-seuil définissant un burnout parental modéré, notamment avec un niveau d'épuisement parental relativement élevé), deux d'entre elles étaient en burnout modérément sévère et une d'entre elle avait un burnout sévère.

A bien des égards (âge, situation familiale, longévité du couple, âge des enfants, niveau de burnout parental, etc.), cet échantillon était assez hétérogène, ce qui a été une richesse pour notre étude.

Voici deux tableaux récapitulant les principales données familiales et socio-démographiques des participantes ainsi que leur niveau de burnout parental (score au BPA et interprétation).

Données personnelles et familiales						
	Prénom ⁴	Age	Age des enfants	Durée de la rel. conjugale	Âge du partenaire	Spécificités familiales
P1	Amélie	46 ans	13 ans	8	46	Famille recomposée : vit avec sa fille et son nouveau compagnon
P2	Mélanie	55 ans	22 et 20 ans	26	62	1 fils de 20 ans autiste ;
P3	Olivia	36 ans	9 mois	2	38	TSA et TDA/H pour elle-même ; suspicion de TDA/H chez son compagnon
P4	Hélène	32 ans	2 ans	11	34	/
P5	Valérie	52 ans	28 et 23 ans	30	56	Un des deux enfants a quitté le domicile
P6	Fanny	32 ans	4 ans	5	39	/

⁴ Par soucis de conserver l'anonymat des participantes, leurs prénoms ont été modifiés

		Informations socio-démographiques		Pathologies psychologiques ou psychiatriques	
	Prénom	Revenus mensuels nets du ménage	Situation professionnelle	Niveau de burnout parental ⁵	Autre pathologie passée (P) ou datant de moins de 6 mois (*)
P1	Amélie	Entre 4 000 et 5 500€	Temps partiel + reprise d'études	50 - pas de BP	/
P2	Mélanie	Entre 5 500 et 7 000€	Temps partiel - arrêt maladie au moment de l'entretien	63,5 - BP modérément sévère	Épuisement (*)
P3	Olivia	Supérieur à 7 000€	Parent au foyer	53 - BP modérément sévère	Burnout professionnel (P)
P4	Hélène	Entre 5 500 et 7 000€	Temps partiel	122 - BP sévère	Dépression (P) Burnout (*)
P5	Valérie	Entre 4 000 et 5 500€	Temps partiel	1 - pas de BP	/
P6	Fanny	Entre 2 500 et 4 000€	Temps partiel	21 - pas de BP	Dépression post-partum (P)

II. Analyse transversale : présentation graphique globale

Lors de notre analyse transversale, nous avons avant tout souhaité conserver les thèmes qui apparaissaient dans tous les entretiens, ou au moins dans une majorité d'entre eux (au moins quatre sur six). Nous comptons initialement répartir de manière très théorique les thèmes émergents, c'est-à-dire en distinguant la sphère coparentale de la sphère conjugale. Cependant, au fur et à mesure de l'analyse, il s'est avéré que certains thèmes pouvaient plutôt être considérés comme des thèmes transversaux qui concernent à la fois la relation conjugale et la relation coparentale ; ils ont donc été considérés comme des thèmes à part entière.

Cinq grands thèmes ont émergé de l'analyse transversale : deux thèmes concernent spécifiquement la coparentalité (le sentiment de solitude dans le couple coparental et le sentiment que le coparent n'arrive pas à trouver sa place), un thème spécifique à la relation

⁵ Score au PBA (Parental Burnout Assessment) ; un score compris inférieur à 52,7 indique une absence de burnout parental ; un score compris entre 52,7 et 86,3 correspond à un burnout modérément sévère, un score supérieur à 86,3 témoigne d'un burnout sévère (Brianda et al., 2023).

conjugale (la difficulté à concilier la vie conjugale et la parentalité) et deux thèmes transversaux, qui concernent donc à la fois la conjugalité et la coparentalité (la difficulté à faire équipe et la difficulté à communiquer et à gérer émotions et conflits au sein du couple). Les thèmes intermédiaires se sont également dégagés dans plusieurs entretiens. Les sous-thèmes, eux, sont des variations des thèmes intermédiaires et peuvent donc n'avoir émergé que d'un ou deux entretiens.

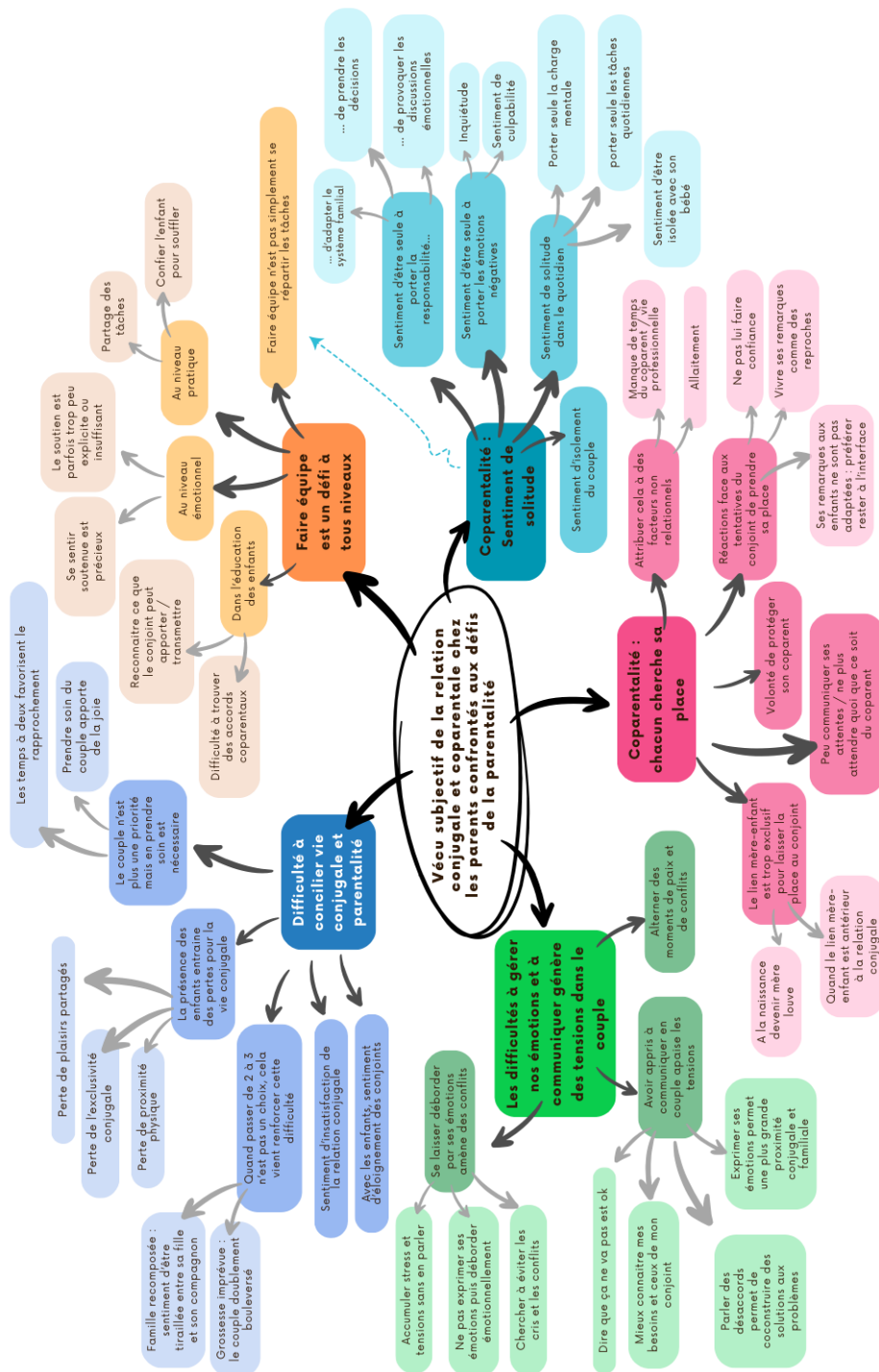


Figure 3: représentation graphique des thèmes, thèmes intermédiaires et sous-thèmes ayant émergés de l'analyse transversale

III. Difficulté à concilier vie conjugale et parentalité

« Oui, je crois qu'on appelle même plus ça un couple, on était juste des parents... Enfin, moi surtout, je n'étais plus qu'une maman »

Fanny, lignes 214 et 215

Parmi les six participantes, quatre ont évoqué la difficulté à concilier la parentalité et la vie conjugale. Pour Olivia, Hélène et Fanny, qui sont toutes les trois mamans de bébés ou de très jeunes enfants, les bouleversements occasionnés par la naissance de leur premier enfant ont modifié leur rapport à leur couple : parfois, celui-ci est devenu moins prioritaire, parfois elles-mêmes ont été tellement affectées et bouleversées par leur parentalité qu'elles éprouvent des difficultés à être à la fois maman et compagne ; souvent, le manque de temps suffit à expliquer qu'elles soient moins disponibles pour leur couple. En ce qui concerne Amélie, la dynamique est assez différente : elle s'est remise en couple avec un autre homme lorsque sa fille avait trois ans. Cette dernière rejette beaucoup le compagnon de sa maman. Amélie semble donc prise entre deux relations qui comptent beaucoup pour elle mais qui sont difficiles à concilier : sa relation conjugale et sa relation avec sa fille. Des quatre analyses de ces entretiens, il ressort donc une difficulté à concilier la vie de couple et la vie de maman. Ce thème se décline en plusieurs thèmes intermédiaires, que nous allons analyser ici.

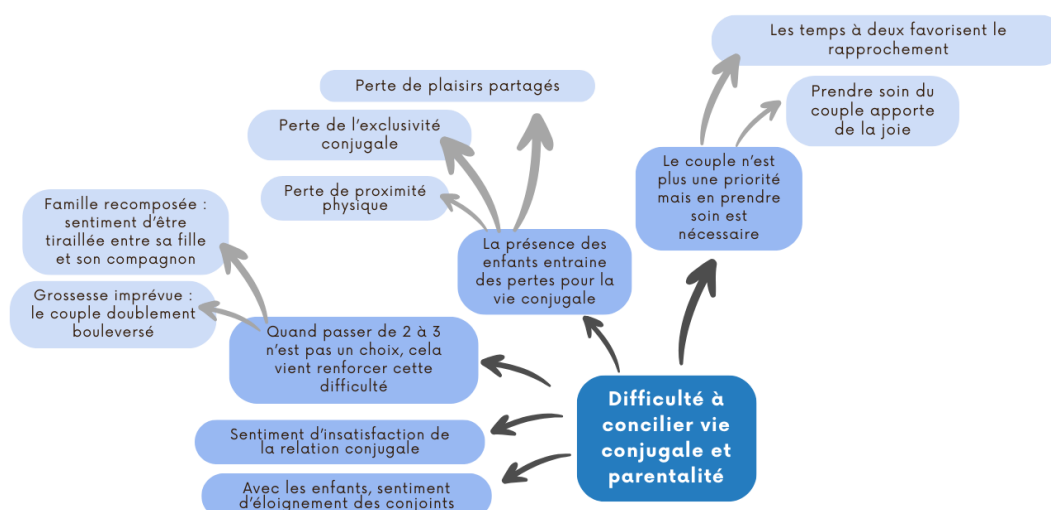


Figure 4 - Difficultés à concilier vie conjugale et parentalité - représentation graphique

1. *La présence des enfants entraîne des pertes pour la vie conjugale*

Pour ces mamans, en particulier les jeunes mamans, accueillir un enfant est associé à des pertes pour la vie conjugale. Manque de temps, manque de disponibilité affective, changement dans les priorités, mal-être dans la parentalité sont autant d'éléments mentionnés par ces mamans qui ont pu les mener à abandonner des choses qui étaient importantes pour elles dans leur vie conjugale. Ces pertes se situent à différents niveaux :

Perte de plaisirs partagés

C'est dans la plupart des situations rencontrées, le premier élément mentionné : voyages, sorties, temps gratuits ensemble sont rendus plus difficiles par la parentalité.

Perte de proximité physique

Pour certains couples, le manque de temps et de disponibilité affective s'associe à une perte de proximité physique. Pour Olivia et son compagnon, les contacts physiques étaient un élément fondateur pour leur couple avant la naissance de leur fille. C'était pour eux à la fois un moyen de se prouver leur affection et un lieu de ressourcement essentiel. Depuis la naissance de leur fille, la parentalité est tellement requérante que ces contacts physiques se sont raréfiés et cela lui manque : « *Comme je disais, de base, on était un couple très physiquement fusionnel et là, bah plus du tout* » (Olivia, lignes 562 à 563)⁶.

Dans le même ordre d'idées, pour Fanny et Olivia, les modifications corporelles dues à la grossesse et à l'accouchement ont également contribué à réduire cette proximité physique. Toutes deux, mal à l'aise avec leur image corporelle et leur nouveau corps, évoquent les difficultés qu'elles ont eu à recommencer à avoir des moments intimes ou une activité sexuelle avec leur compagnon après la naissance.

Perte de l'exclusivité conjugale

Pour deux des mamans rencontrées, la grossesse, imprévue, est venue très rapidement après que le couple s'est formé – trop rapidement à leur goût. En devenant maman, elles ont donc dû renoncer par la force des choses à ce « juste nous deux » qui prenait à peine forme. « *J'aurais*

⁶ L'ensemble du verbatim est inclus dans les annexes confidentielles. Pour chaque citation, l'initiale de la participante et le numéro de ligne permettent de retrouver l'extrait correspondant.

préféré qu'elle arrive plus tard pour qu'on ait plus le temps de profiter tous les deux parce que ça faisait quand même qu'un an que nous étions en couple » (Olivia, lignes 46 à 48). A peine formé, le jeune couple doit déjà apprendre à fonctionner à trois, trouver une nouvelle identité de parents, renoncer à certains de ses projets.

2. En présence des enfants, les conjoints s'éloignent

La proximité conjugale est le fait que les conjoints se sentent affectivement proches l'un de l'autre. Ici, les parents rencontrés vivent le fait que la présence des enfants les éloigne l'un de l'autre. Les pertes mentionnées plus haut peuvent dans certaines situations être liées à ce sentiment d'éloignement.

Amélie, dont la fille était jusqu'à il y a peu en garde alternée, exprime bien ce sentiment d'éloignement de son compagnon lorsque sa fille est présente : *« S'il y avait eu des tensions à un moment donné, il est plus facile de se retrouver et de se rapprocher et de rentrer dans une dynamique positive quand Elisabeth n'est pas là parce que faut dire que quand Elisabeth est là moi je suis beaucoup, il n'a pas tort, je suis beaucoup avec Elisabeth en fait, ne serait-ce que physiquement. »* (Amélie, lignes 490 à 491).

Hélène exprime aussi cette impression que les conjoints, très proches avant l'arrivée de leur fils se sont peu à peu éloignés *« pour l'instant, on est quand même plutôt sur des rails un peu séparés de ce côté-là »* (Hélène, lignes 869 à 870).

3. Il est difficile d'ouvrir à une tierce personne des relations dyadiques qui fonctionnent bien.

Pour plusieurs mamans rencontrées, il est difficile de passer d'une cellule familiale composée de deux membres à une cellule familiale composée de trois personnes. Pour elles, cette difficulté est renforcée quand il n'y a pas de réel projet d'élargissement de la famille (situation de Fanny et d'Olivia, où la grossesse n'était pas prévue) ou que cet élargissement n'est pas souhaité par l'un ou l'autre membre de la dyade initiale (ce qui a été vécu par Amélie dans le cadre de la recomposition familiale, sa fille détestant son compagnon) : *« Et donc elle avait pris l'habitude de m'avoir pour elle toute seule. Et quand Grégoire est arrivé dans notre vie, euh, ça a été compliqué »* (Amélie, lignes 74 et 75). Dans ces trois situations, le projet d'enfant n'est pas un

projet du couple. Pour ces participantes, cette absence de projet commun semble venir renforcer la difficulté à concilier relation conjugale et parentalité.

4. Depuis l'arrivée des enfants, notre relation conjugale n'est plus satisfaisante

Pour Amélie, Hélène et Fanny, la relation conjugale est ou a été perturbée par la présence des enfants et n'est plus satisfaisante. Entre manque de temps, d'énergie ou d'envie de réinvestir cette relation, il est souvent difficile d'en prendre soin. De plus, cette insatisfaction n'est pas toujours exprimée explicitement au sein du couple.

Hélène, de son côté, est en colère contre son conjoint ; elle a moins envie de s'investir dans la relation pour montrer à ce dernier qu'elle est insatisfaite de leur relation et que cela ne peut pas durer éternellement. Elle exprime aussi agir ainsi dans le but de se protéger. Pour autant, elle ne l'exprime pas à son conjoint : *« Pour l'instant, je mets un peu quand même de la distance aussi, c'est pas que le temps quoi... c'est pas que le temps... c'est aussi que je veux être sûre qu'il sache que c'est pas une situation que je veux à long terme, donc c'est compliqué. »* (Hélène, lignes 882 à 884).

Pour Fanny, la relation conjugale a pâti de la parentalité avant même la naissance : elle a beaucoup souffert d'avoir été alitée et isolée pendant sa grossesse qui a eu lieu pendant le Covid. Elle est devenue irritable, avec un fort sentiment d'injustice vis-à-vis de son compagnon qui continuait de mener sa vie quasiment normalement ; ce dernier a très mal vécu aussi cette période pendant laquelle sa compagne, habituellement paisible et énergique, cherchait continuellement le conflit.

Pour Amélie, enfin, la relation avec son compagnon n'est pas toujours satisfaisante : le couple oscille entre périodes de paix, assez rares, et des périodes de conflits, quand le stress du quotidien prend le dessus. Dans ces moments-là, il est bien légitimement difficile pour elle d'être satisfaite de la relation conjugale.

Au contraire, pour Olivia, Valérie et Mélanie, la relation conjugale est satisfaisante ; elle est plutôt considérée comme une ressource très importante quand la parentalité est particulièrement difficile. *« On s'en... 'fin, on s'entend bien, on partage du temps ensemble le week-end, le week-*

end on fait des choses ensemble, euh. J pense qu'on est épanoui dans notre vie, dans notre vie de couple » (Valérie, lignes 556 à 558).

5. *Le couple n'est plus une priorité. Pourtant, en prendre soin est nécessaire*

Pour Hélène, Olivia et Fanny, le couple n'est plus une priorité depuis qu'elles sont mamans, les difficultés parentales et la vie professionnelle étant parfois considérées par le couple comme prioritaires sur la vie conjugale. Pour autant, chacune de ces mamans continue d'être persuadée que prendre soin de son couple est nécessaire – prendre du temps ensemble, par exemple, est souvent une source de joie.

Chez Hélène, les conjoints sont d'accord sur le fait que pour le moment, les priorités sont la parentalité et la vie professionnelle de son compagnon ; la relation conjugale passe donc au deuxième, voire au troisième plan : *« voilà, c'est clair entre nous que pour l'instant son travail occupe je veux dire la majeure partie de son temps et de son esprit (...) et du coup, il y a un peu ce truc entre nous que, jusque-là on sait bien que... on le laisse en fait, on le laisse un peu dans sa bulle. On le laisse dans sa bulle, là. »* (Hélène, lignes 603 à 608), dit-elle en évoquant une future promotion professionnelle qui nécessite un surcroît de travail.

Pour d'autres mamans, comme Olivia et Fanny, la parentalité est tellement prenante que par défaut, le couple n'est plus prioritaire. Toutes s'accordent pourtant à dire que prendre soin de son couple est important et nécessaire, le couple restant un élément fondamental pour elles. Quand ils sont possibles, ces temps à deux sont bénéfiques, voire salutaires : *« Les premières fois, c'était dur pour moi. Et puis après, je... maintenant, ce n'est plus du tout dur pour moi. Parce que c'est... c'est même nécessaire, je sens bien, à certains moments... »* (Fanny, lignes 541 à 543), dit-elle en évoquant leurs premières sorties à deux. *« Je ne peux pas juste me consacrer à mon enfant, parce que sinon mon couple va partir en vrille »* (Olivia, lignes 629 et 630), ajoute Olivia.

Pour certaines, prendre soin de leur couple passe par le fait de dialoguer, pour d'autres, par le fait de faire des activités ensemble, pour d'autres, enfin de simplement prendre le temps d'écouter et d'observer son conjoint, ou de le prendre dans ses bras.

6. Conclusion sur la difficulté à concilier parentalité et relation conjugale

Chez les mamans rencontrées, la parentalité est difficilement conciliable avec la vie conjugale, l'arrivée de l'enfant étant associée à des pertes pour le couple (moins de temps à consacrer à l'autre, perte de proximité physique, perte d'intimité et d'une forme d'exclusivité relationnelle). Avec les enfants, les conjoints peuvent avoir le sentiment de s'éloigner l'un de l'autre, ou que la relation conjugale devient moins satisfaisante. Pour plusieurs participantes, passer d'une relation dyadique (mère-enfant relation conjugale) à des relations triangulaires (père ou beau-père – mère - enfant) peut s'avérer compliqué. Cette difficulté semble être renforcée quand le fait de devenir parent n'est pas un projet du couple. Chacune de ces mamans souligne la nécessité de prendre soin de son conjoint et de son couple ; les temps dédiés à la relation conjugale sont pour elles sources de joie et favorisent un rapprochement des partenaires.

IV. Les difficultés à communiquer et à gérer nos émotions provoquent des tensions

« Alors là, j'ai pété une case. J'ai hurlé, j'ai pleuré, mon mari, il s'est demandé ce qui se passait (petit rire) et euh... je crois que pendant une demi-journée, j'ai pleuré, pleuré, pleuré. » - Mélanie (lignes 165 à 167).

Ce thème a émergé de tous les entretiens. En effet, dans chacune de ces familles, les émotions sont un élément important de la vie quotidienne, que ce soit celle des participantes, celles de leur partenaire ou celles de leurs enfants. Mal gérées, mal communiquées, elles provoquent des tensions, des conflits. Ce thème n'est pas spécifique à la relation conjugale ou à la relation coparentale mais il entre en jeu dans ces deux types de relation. Il regroupe plusieurs sous-thèmes : le sentiment de manquer de compétences émotionnelles et de se laisser déborder, la présence de conflits dans le couple, et, enfin, le sentiment qu'apprendre à communiquer en couple apaise les tensions.



Figure 5 - Difficultés conjugales à gérer les émotions et à communiquer - représentation graphique

1. Se laisser déborder par ses émotions amène des conflits

Les difficultés parentales peuvent emmener toute une série de frustrations et d'émotions négatives qui peuvent être difficiles à gérer et à exprimer : colère, tristesse, honte, sentiment de culpabilité, ... Plusieurs mamans ont exprimé leur impression que ces émotions négatives s'accumulent en elles et finissent par sortir de façon explosive.

Valérie, par exemple, exprime qu'elle peut accumuler stress et tensions sans en parler pendant longtemps ; ayant la volonté de soutenir son mari, elle prend aussi sur elle les tensions et stress qu'il rapporte du travail. Cette accumulation finit par sortir sans filtre, sa colère explose, provoquant une crise ou un conflit important avec son conjoint. À la suite de cela, elle se renferme, incapable de parler de la situation alors qu'elle aimerait clarifier les choses, mettre des mots sur les échanges parfois brutaux qui ont eu lieu : « *bah oui, j'essaye de le soutenir, etc. mais à un moment donné euh, moi aussi j'ai ma vie, moi aussi j'ai mon stress, moi aussi, voilà... hein, euh... donc voilà, donc euh... et, et... si on se disputait, on se disputait. Mais alors bon moi quand je tire la gueule, ça peut durer, ça pouvait, ça peut être des jours, hein.* » (Valérie, lignes 346 à 349).

A propos de son conjoint, Mélanie exprime : « *Pierre ça explose vite et puis ça redescend vite* » (ligne 420). Elle-même cherche à éviter les conflits et les cris, qui sont aux antipodes de l'éducation qu'elle a reçue dans son enfance. Croyant pouvoir y échapper, elle met beaucoup d'énergie à taire ses émotions négatives et à les minimiser.

Amélie, Olivia, Hélène et Fanny ont également exprimé des difficultés à gérer leurs émotions dans les phases les plus difficiles de la parentalité, cela impactant indéniablement leur relation conjugale et coparentale. Par exemple, avec son compagnon, Amélie n'a presque que des

conversations factuelles, comme si parler de soi était trop risqué. Les émotions sont laissées sur le bord, peu explorées ou peu acceptées. En revanche, quand elle est agacée, elle réagit par la colère, ce qui provoque également de la colère chez lui. Les tensions montent et ont tôt fait de se transformer en conflits.

2. Dans le couple, il y a des conflits (et aussi des moments de paix)

Les conflits chez ces mamans peuvent être liés à différentes choses : à des désaccords sur la manière de procéder avec leur enfant (chez Hélène, par exemple), au contexte extérieur (chez Olivia), au surcroît de stress (chez Valérie), à des désaccords dans des situations *a priori* dérisoires (chez Mélanie), aux stress du quotidien et à la volonté de convaincre l'autre qu'on a raison (chez Amélie), ou à d'autres raisons encore. Les conflits sont parfois latents, parfois plus ouverts et explicites.

Amélie les exprime de manière imagée : « *Les moments où on ne se rejoint pas, c'est conflictuel et oui peut-être là y'a une sorte de bataille. (...) En fait, faudrait [sur l'image] deux kayaks l'un en face de l'autre et on se bat à coups d'épée avec les rames.* » (Amélie, lignes 454 à 457). Dans son couple, de longues périodes de conflits (quelques mois) alternent avec de longues périodes de paix, sans qu'elle puisse expliquer ce qui fait passer le couple d'une phase à l'autre. Chez Olivia, au contraire, les conflits sont plutôt rares et ne durent pas : « *si ça arrive qu'on se prenne un tout petit peu la tête, mais c'est toujours réglé dans la soirée parce que tous les deux on n'a pas envie de se faire la gueule en fait* » (Olivia, lignes 282 à 283).

3. Avoir appris à communiquer en couple apaise les tensions.

Plusieurs participantes ont évoqué le fait qu'elles avaient peu à peu appris à mieux communiquer avec leur conjoint, à exprimer leurs émotions et à favoriser l'expression des émotions chez leur conjoint. Chacune a mis en œuvre des moyens différents pour y parvenir : observer son conjoint pour mieux comprendre comment il fonctionne et s'adapter à son mode de fonctionnement pour faciliter la communication (Mélanie), faire une thérapie de couple axée sur la communication (Fanny), communiquer par SMS quand s'exprimer oralement est trop difficile (Valérie), insister auprès de son conjoint sur l'importance de la communication dans le

couple (Olivia). Toutes les quatre expriment les conséquences positives de ces apprentissages pour leur bien-être personnel et pour leur couple.

Premièrement, exprimer ses émotions permet une plus grande proximité familiale et conjugale. Ce point est particulièrement mis en exergue par Amélie, chez qui les discussions sont habituellement seulement factuelles et dyadiques (échanges mère-fille ou conjugaux). Ce n'est que dans la crise que le couple et la jeune adolescente parviennent à avoir des discussions plus émotionnelles ou intimes. Celles-ci apaisent les tensions, soudent les trois membres de la famille et pacifie les relations : « *Enfin y' a eu deux, trois fois où tous les deux ont réussi à parler à cœur ouvert, et tous les trois, même moi et où après ça il y avait quelque chose de serein et de paisible et d'agréable* » (Amélie, lignes 513 à 514).

Deuxièmement, parler des conflits, des désaccords, permet de coconstruire des solutions aux problèmes. Mélanie partage qu'elle et son mari parlent de leurs différends et de leurs différents points de vue sur les problèmes parentaux auxquels ils sont confrontés. Cela leur permet d'élaborer des solutions qui leur conviennent à tous les deux, d'avoir une position commune face aux enfants et d'être plus sereins dans leurs rapports. Pour Hélène et Valérie, communiquer correctement avec leur conjoint leur permet de modifier la manière dont ils fonctionnent avec leurs enfants ou d'obtenir des excuses à la suite d'un comportement qu'elles désapprouvent.

Troisièmement, communiquer sur son vécu avec son conjoint permet de lui montrer son affection et sa confiance, et d'être mieux soutenu. Dans ce sens, Olivia répète souvent à son compagnon qu'il a le droit de ne pas aller bien ; que le lui dire lui permettra à *elle* de le soutenir de manière adéquate et que cela lui permettra *in fine* d'aller mieux.

Enfin, avoir appris à communiquer permet aux conjoints de mieux se connaître soi-même dans la relation et mieux connaître l'autre. Ce point est particulièrement exprimé par Fanny, qui a fait une thérapie de couple avec son compagnon, justement dans le but de mieux communiquer. Cela lui a également permis de comprendre que son compagnon avait besoin de plus de temps à deux et de plus d'affection de sa part.

4. Conclusion

Chez ces mamans qui se sentent en difficulté dans leur parentalité, beaucoup d'émotions négatives peuvent émerger dans le quotidien. Chacune exprime que ces émotions sont difficiles à gérer pour elles et qu'elles peuvent générer des tensions et des conflits dans le couple coparental et conjugal. Plusieurs d'entre elles expriment avoir appris, chacune à leur façon, à

mieux communiquer en couple, à verbaliser leurs émotions et leurs besoins, à être attentives à la temporalité de leur conjoint, ou à son ressenti à lui, à discuter des désaccords. Cela leur permet d'apaiser les tensions et de favoriser un rapprochement conjugal voire familial.

V. Faire équipe est un défi à tous niveaux

« En fait il y a deux choses contradictoires, c'est que j'ai envie de dire 'tous dans le même bateau', mais en fait tous les deux, c'est un peu celle-là, c'est qu'on est différents. »

Mélanie (lignes 292 à 296), en choisissant la photo de bateau qui représente le mieux leur relation coparentale

Après avoir abordé la manière dont la gestion des émotions et la communication conjugale et coparentale peuvent créer des tensions et des conflits dans le couple, nous allons évoquer un autre thème transversal à la coparentalité et la conjugalité qui émerge du discours de quatre participantes. Faire équipe est un défi qui concerne en effet les deux types de relations conjugale : le couple romantique et le couple coparental. Il émerge du récit de nos participantes qu'il s'agit pour elles de pouvoir faire équipe avec leur partenaire, dans plusieurs dimensions. Il sera ici question de soutien réciproque, d'accord conjugal et coparental et de coopération concrète dans le quotidien. Il s'agira aussi de se questionner sur ce que signifie faire équipe pour ces participantes.

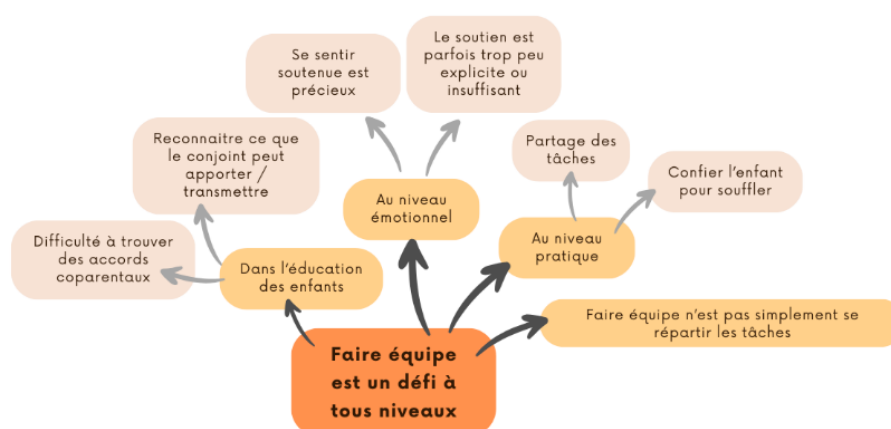


Figure 6 - faire équipe est un défi à tous niveaux - représentation graphique

1. Coopérer concrètement dans le quotidien est une manière de faire équipe

Quand le sentiment qui prédomine dans le quotidien est l'impression d'être complètement dépassée par la parentalité, comme c'est le cas d'Olivia, faire équipe permet de se répartir les tâches, de s'appuyer l'un sur l'autre concrètement : « *Voilà, on, on, on laisse pas l'autre dans la merde quand elle est infernale, c'est chacun son tour. On y va et comme ça l'autre a le temps de se calmer.* » (Olivia, lignes 305 et 306). Pour elle, ce soutien concret est aussi une forme de soutien émotionnel puisque confier son enfant à son compagnon lui permet de souffler, de se détendre.

Fanny a pris du temps avant de se rendre compte des efforts de son compagnon pour la soutenir concrètement au quotidien, dans sa parentalité. Cette reconnaissance du rôle de son conjoint et des efforts qu'il fournit a permis au couple de construire la relation coparentale, quasiment inexistante pendant la première année de vie de leur fils. Elle souligne son sentiment qu'être deux permet d'être plus armés face aux difficultés parentales.

2. Se soutenir mutuellement dans son vécu est précieux

Faire partie d'une équipe signifie aussi pour les participantes être soutenue psychologiquement ou encouragée.

Traverser ensemble les mêmes épreuves permet déjà pour certaines mamans de mieux les vivre. Encore mieux, sentir que l'autre entend et accepte ses fragilités et ses blessures permet de tenir bon face aux difficultés de la parentalité : « *Il est là pour moi et il me montre que le plus important pour lui c'est que je sois bien...* » (Hélène, ligne 573).

Pour plusieurs participantes, cependant, le soutien reçu est insuffisant, maladroit ou trop peu explicite. Les mots, les paroles ne suffisent pas toujours et elles attendraient quelque chose de plus, qui soit plus spontané, plus actif, plus conséquent, plus équilibré. En commentant le bateau qu'elle a choisi pour représenter la barque coparentale, Hélène se place au gouvernail et désigne un homme assis sur le bord du bateau, les pieds hors du bateau et le visage tourné vers le large : « *mon mari il est là, sur le bord quoi. Et donc il est à bord, il est à bord euh... mais il est un peu plus suiveur quoi* » (Hélène, lignes 541 et 542). Présent dans l'équipe coparentale sans vraiment y être non plus... pour cette participante, cette position à la lisière de l'équipe ne correspond ni à ses attentes ni à ses besoins.

3. *Faire équipe dans l'éducation des enfants*

Plusieurs mamans rencontrées évoquent la difficulté à faire équipe dans l'éducation des enfants. La relation coparentale idéale n'est jamais atteinte, nous dit Mélanie en filigrane et bien des éléments sont à prendre en compte pour faire équipe à ce niveau-là : les valeurs éducatives de chacun, les attentes et représentations de ce qu'est être parent, le niveau d'exigence et de vigilance à avoir ; le style éducatif et interactionnel que l'on souhaiterait mettre en place sont autant d'éléments qui peuvent différencier les parents. Quelles priorités choisir ? Quels compromis trouver ? Faut-il systématiquement avoir une position commune face aux enfants ? Que faire quand ce n'est pas le cas ? Toutes ces questions émergent de part et d'autre dans les entretiens, attirant notre attention sur la difficulté à faire équipe quand il est question des enfants.

Parmi ces questionnements, l'une revient régulièrement : que faire de nos différences ? Pour Mélanie, elles doivent être discutées de manière à coconstruire des solutions, à s'accorder avant de présenter les fruits de la discussion aux enfants. Pour Amélie, chez qui la communication coparentale est très limitée, que ce soit avec son compagnon ou le papa de sa fille, les différences de valeur, de style éducatif, etc. sont trop éloignées pour en faire un atout : chacun procède finalement de son côté sans cohérence ni cohésion. Leurs visions et représentations de la parentalité ainsi que les moyens que chacun met en œuvre pour atteindre leurs objectifs éducatifs semblent trop différents pour être conciliés

Pour Hélène, une différence fondamentale entre son conjoint et elle est leur degré d'inquiétude et de vigilance. Alors même qu'elle lui reproche de ne pas s'inquiéter suffisamment, elle nuance aussi ses propos et se réjouit pour son fils de cette différence entre elle et son coparent : *« je me dis peut-être pour Noah, c'est bien qu'il y ait un de ses deux parents qui soit relax par rapport à la parentalité »* (Hélène, lignes 598 à 599). Fanny la rejoint sur ce point.

4. *Conclusion : faire équipe n'est pas seulement se répartir les tâches*

Faire équipe au niveau émotionnel, pratique et éducatif est un idéal que toutes les participantes rencontrées partagent. Leur vécu subjectif révèle cependant que la réalité est bien différente. Pour conclure ce point, nous souhaitons attirer l'attention du lecteur sur un point évoqué par Hélène. Celle-ci est fière de la répartition très égalitaire des tâches parentales entre son coparent et elle-même. Pourtant, cette répartition égalitaire manque de flexibilité, devenant peu à peu une norme contractuelle à laquelle ni l'un ni l'autre ne peut déroger. Pour elle, le non-respect

du 'contrat' est un problème. « *Enfin, pour moi si c'était ma nuit et qu'on avait convenu entre nous que c'était ma nuit, ben j'aurais assumé ma nuit. (...) Et lui c'est pas ça, quoi, lui c'était...* », dit Hélène (lignes 743 à 744) qui vit comme une injustice le fait que son compagnon s'accorde des libertés qu'elle-même ne s'accorde pas. Ce point souligne à quel point les participantes peuvent vivre cet idéal d'unité conjugale et coparentale comme un défi important et rarement satisfaisant.

VI. Le sentiment de solitude dans la coparentalité

« C'est quand même moi qui ai beaucoup géré. Je ne sais pas comment je dois dire ça. C'est moi qui... la porteuse ? » (Valérie, lignes 29 et 30)

Être parent nécessite d'acquérir et de développer toute une série de compétences (organisationnelles, relationnelles, émotionnelles, etc.). Cela entraîne également une charge de travail et une charge de fatigue supplémentaire. Face à cela, le coparent peut être une ressource importante sur lequel le parent peut s'appuyer. Il peut également être désinvesti, peu présent, peu soutenant. Bien qu'elles soient toutes en couple, chacune des participantes a évoqué à un moment ou à un autre de l'entretien le sentiment d'être seule dans la parentalité. Ce sentiment de solitude n'est pas vécu de la même manière par toutes ces mamans ; il ne revêt pas les mêmes dimensions de la (co)parentalité, mais il est bel et bien présent chez chacune.

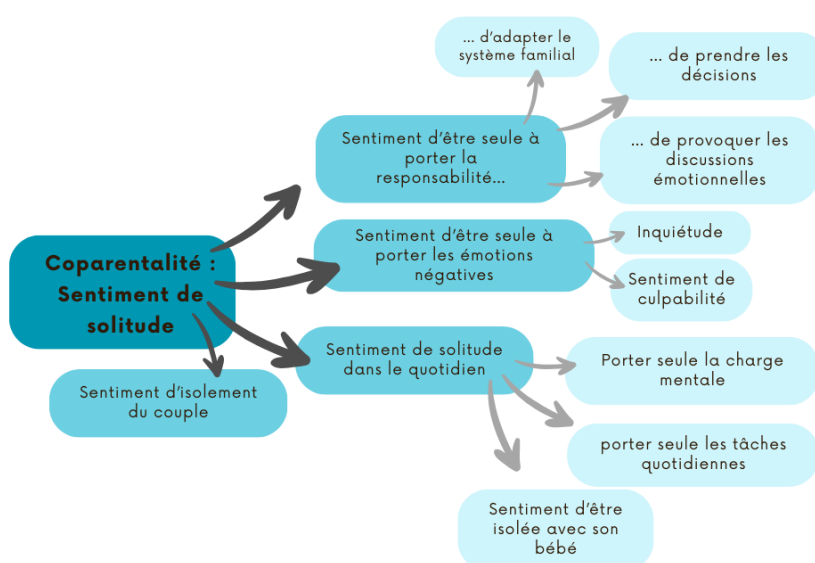


Figure 7 - sentiment de solitude dans la parentalité - représentation graphique

1. Sentiment de solitude dans le quotidien

Le premier élément qui ressort de ces entretiens est le sentiment de solitude dans le quotidien. Olivia, qui a fait le choix d'être mère au foyer est la seule à mentionner le sentiment d'être isolée avec son bébé, ce qui rend les journées longues et difficiles pour elle. Le sentiment d'être seule dans le quotidien que nous voulons évoquer ici ne se limite à cette notion d'isolement, même si elle l'englobe : il correspond surtout au sentiment de devoir *porter*, seule, la charge mentale et la charge quotidienne liée à la parentalité.

Amélie est celle qui exprime le plus explicitement le sentiment qu'elle porte seule la charge mentale et organisationnelle liée à la parentalité : elle planifie, organise, anticipe, s'inquiète, agit, et, parfois, délègue ou impose à son partenaire de participer : : « *J'ai imposé maintenant à Grégoire de faire à manger parce qu'en plus il fait ça plus vite que moi et mieux mais c'est quand même moi qui doit réfléchir aux repas, faire les courses et dire « voilà ce soir tu fais ça »* (Amélie, lignes 418 à 420). Assumer seule ces différentes tâches est lourd dans le quotidien, c'est une source de stress supplémentaire pour les participantes rencontrées.

Fanny, Olivia et Hélène nuancent cependant ces propos. L'une valorise fortement le fait que son compagnon prenne le relais quand le quotidien est trop pesant et quand il est disponible. La seconde avoue s'être rendu compte tardivement ce que son compagnon faisait pour la famille. La troisième, quant à elle, affirme et valorise le fait que les tâches parentales et le temps passé avec leur fils sont répartis de manière très précise dans le couple, ce qu'elle met en valeur.

2. Sentiment de porter seule les responsabilités parentales

Pour certaines mamans, y compris celles pour qui la charge parentale est très bien répartie, la difficulté est plutôt le sentiment d'être seule à porter les *responsabilités* parentales. Il leur revient de prendre les décisions, de se renseigner, de s'adapter et d'adapter le système familial. A elles également de provoquer les discussions plus intimes, qui vont permettre d'apaiser les conflits. Olivia, par exemple, ne consulte pas son partenaire quand elle a des questions mais se tourne plus volontiers vers un moteur de recherche ou des groupes de discussions de parents sur Internet. Hélène, considère que son compagnon qui s'est placé « en position de soutien » n'est pas assez acteur de sa parentalité. Elle préférerait parfois qu'il s'oppose à elle, qu'il exprime son désaccord et son point de vue plutôt que de la suivre à tout prix : « *il n'ose pas non plus forcément, je pense, dire ce que lui ferait parce qu'il aurait peur de ... de presque venir en*

opposition à moi alors qu'il sent que j'ai une fragilité par rapport à tout ça. » (Hélène, lignes 573 à 575). Certaines de ces mamans s'attendraient donc à ce que leur conjoint s'inquiète plus, s'interrogent plus sur ce qui fait sens pour leur enfant ou sur ce qu'il y a lieu de faire ou d'adapter pour que la parentalité soit plus facile à porter et qu'elle engendre moins de doutes.

3. *Sentiment d'être seule à porter les émotions négatives*

Dans l'histoire de la famille ou du couple, certains événements ou certaines manières de percevoir ces événements ont engendré des émotions et des sentiments très douloureux et lourds à porter. Ceux-ci se sont parfois pérennisés, affectant leur regard sur leur enfant, sur leur couple ou sur elles-mêmes. Ces émotions très négatives renforcent leur sentiment de solitude, d'autant plus quand il est inexprimable ou inaudible par leur partenaire. Plusieurs mamans évoquent les doutes, les inquiétudes ou leur mal-être (Fanny, Valérie, Olivia).

Deux participantes expriment un très vif sentiment de culpabilité. Amélie évoque le fait qu'elle s'est exprimée de manière maladroite au moment où son nouveau compagnon est venu les rejoindre, elle et sa fille. Ces maladresses ont causé des incompréhensions et des malentendus, qui ont eux-mêmes engendré beaucoup de souffrance dans la famille : *« Et là tout le monde a vraiment exprimé... mes grosses erreurs parce que s'ils se sentaient mal tous les deux, c'était à cause de moi. »* (Amélie, lignes 523 à 524). Malgré les années écoulées depuis les faits, Amélie continue de ressentir ce violent sentiment de culpabilité.

De son côté, Hélène, a le sentiment que son couple a abandonné leur fils au moment de son accouchement (elle-même a dû subir une anesthésie générale en urgence, on a demandé à son mari de sortir de la salle d'accouchement). Son fils a également beaucoup souffert d'un reflux silencieux pendant ses six premiers mois de vie, jusqu'à ce qu'il soit diagnostiqué et traité correctement. Hélène a aussi le sentiment de ne pas avoir suffisamment alerté le corps médical sur ses craintes face aux pleurs de son fils. Elle semble seule à porter ce double sentiment de culpabilité.

4. *Sentiment d'isolement du couple*

Un dernier thème relatif au sentiment de solitude dans la coparentalité émerge d'un entretien. Il est un peu à part puisqu'il ne concerne pas le sentiment de solitude au sein du couple mais le

sentiment d'isolement ou de solitude du couple vis-à-vis du monde extérieur. Malgré cela, il nous a semblé intéressant de le mentionner ici.

Ce sous-thème recouvre deux réalités différentes, toutes deux mises en valeur par Fanny. La première chose qui émerge de l'entretien est le sentiment que le couple s'est senti, à plusieurs moments de leur parcours de parents, isolé face au monde médical. Le sentiment de n'être pas entendus, pas considérés, pas crus a engendré chez eux l'impression qu'ils étaient seuls avec une grande souffrance et une grande fatigue, face à des professionnels qui minimisaient leurs difficultés, les attribuant à la difficulté d'être parents pour la première fois.

Le deuxième élément que nous souhaitons mentionner ici est le sentiment d'isolement relationnel et social du couple coparental. Plusieurs éléments contextuels relatifs à leurs familles respectives font qu'ils ne peuvent pas confier leur enfant à des proches, ni être soutenus dans leur parentalité. Cela affecte de manière directe leur relation conjugale et coparentale puisqu'il est donc difficile pour eux de prendre des temps sans enfant.

5. Conclusion

Le sentiment de solitude dans la coparentalité émerge à plusieurs niveaux. L'élément le plus palpable chez plusieurs mamans, est le sentiment d'être seule, dans le quotidien à gérer la charge mentale et la charge liée aux tâches parentales. Même quand la charge parentale est bien répartie entre les coparents, le sentiment d'être seule à prendre la responsabilité de la parentalité peut se faire sentir, accentuant le sentiment de lourdeur qui pèse sur les épaules de ces mamans en difficultés. Elles mentionnent également le fait d'être seule à éprouver des émotions négatives durables et lourdes. Le sentiment d'isolement du couple coparental a été également mentionné, quoique plus rarement.

VII. Coparentalité : chacun cherche sa place

« En fait j'ai l'impression de porter la parentalité toute seule.
Mais avec Grégoire qui veut m'aider. Mais, à chaque fois qu'il
veut m'aider, je l'envoie promener. »

Amélie, lignes 350 et 351

Nous avons déjà évoqué l'idée que vie conjugale et parentalité étaient difficiles à concilier, trouver un temps et un espace pour chacune de ces relations étant compliqué. Ce dont il s'agit ici est la difficulté à trouver sa juste place dans la parentalité et dans la relation coparentale que chacun peut éprouver à un moment ou à un autre en devenant père, mère, beau-père ou belle-mère.

Sur nos six participantes, quatre ont évoqué ce thème : Olivia, Hélène, Amélie et Fanny. Toutes les quatre mentionnent avant tout le fait que leur compagnon a eu du mal à trouver sa place, mais cela pose en filigrane la question de leur propre position, de leur propre rôle au sein de la relation coparentale. En effet, les pères (ou beau-père, dans le cas d'Amélie) peuvent éprouver des difficultés à prendre place dans la relation mère-enfant ; face à leurs tentatives, quand elles existent, les mamans peuvent répondre de manières très différentes. Ces réactions faciliteront ou au contraire rendront plus ardu la création d'une équipe coparentale adéquate. Ce sont ces questions que nous explorerons ici, sur base du vécu des participantes rencontrées, en tentant de comprendre ce à quoi elles attribuent cette difficulté de leur conjoint à trouver sa place.

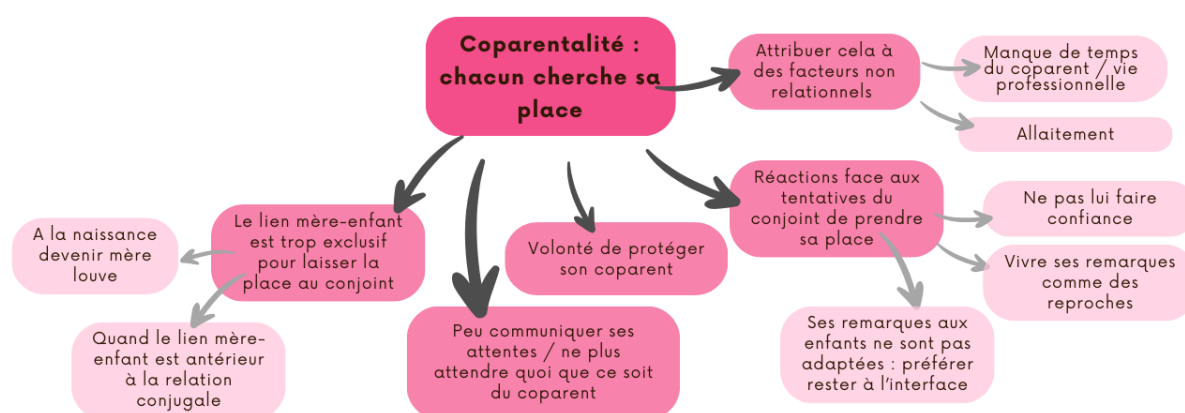


Figure 8 - Chacun cherche sa place - représentation graphique

Pour Amélie, par exemple, il est très frustrant de voir son compagnon peiner à trouver une place auprès de sa fille. Elle a l'impression qu'il se sent impuissant à prendre sa place de coparent et que ses tentatives, trop faibles à ses yeux à elle, sont d'entrée de jeux vouées à l'échec : « *Il prend souvent une position de victime, enfin, je ne sais pas comment expliquer, de personne qui n'a pas d'emprise sur les choses mais il ne fait pas* ». (Amélie, lignes 394 à 396). Comment les participantes expliquent-elles ces difficultés qu'ont leur coparent à trouver leur place ?

1. Des éléments contextuels empêchent le coparent de prendre sa place

Pour plusieurs mamans, leur conjoint peine à trouver sa place pour des raisons contextuelles : ils manquent de temps (leur vie professionnelle est alors mise à l'avant-plan) et ils n'allaitent pas. Face à ces deux éléments, *a priori* purement objectifs et fondés, les mamans peuvent réagir de manière fataliste : « *S'il avait été là, ça n'aurait pas été plus mal, hein. Mais à partir du moment où lui n'est pas là, que voulez-vous faire ?* » (Valérie, lignes 303 et 304) ; elles peuvent aussi réagir en les disculpant : « *Il m'a déjà dit que s'il pouvait l'allaiter il le ferait* » (Olivia, ligne 135).

Il n'en reste pas moins que ces tentatives d'explications contextuelles sont peu significatives au regard de ce qui se passe dans les couples.

2. Le lien mère-enfant est trop exclusif pour laisser une place au père

Deux mamans ont exprimé le fait que le lien avec leur enfant est ou a été fusionnel et exclusif, donc excluant. C'est par exemple le cas de Fanny, qui, dès la naissance est devenue une maman très anxieuse, hypervigilante et contrôlante. Elle s'approprie tous les gestes parentaux, allaite des heures et des heures durant, ne laissant aucune place à son compagnon : « *J'étais dans le contrôle tout le temps, de tout. Et Matthieu, du coup, il avait plus vraiment sa place euh... en tant que papa, parce que je ne le laissais pas faire grand-chose, dans les premières semaines. Je lui laissais.... je faisais tout.* » (Fanny, lignes 198 à 200). Matthieu, son compagnon vit mal le fait de se sentir exclu de la parentalité et de la relation mère-enfant. Ce sentiment d'avoir été exclu a duré longtemps.

Ce n'est qu'un événement imprévu et subi (une opération et une hospitalisation d'une semaine pour Fanny) qui a imposé à Matthieu de s'occuper seul de leur fils pendant une semaine. Cela a été un déclic pour le couple : « *Et là, il a... je crois qu'il était indispensable. Il a senti qu'il était plus indispensable (petit rire) et je pense que ça, ça lui a fait du bien. Aussi, en fait.* » (Fanny, lignes 261 et 262).

Dans le même ordre d'idée, Amélie exprime qu'avant qu'elle ne se remette en couple, sa fille Elisabeth et elle étaient très proches. Son compagnon a lui aussi cette impression qu'elles sont fusionnelles et que lui a du mal à trouver sa place dans cette bulle. Amélie ne partage pas son point de vue, mais admet que lorsque sa fille est présente, elles passent beaucoup de temps ensemble.

3. Réactions face aux tentatives du conjoint de prendre sa place.

Nous comprenons peu à peu que les capacités d'un parent à trouver sa place résulte d'une négociation parfois implicite ou inconsciente entre les deux partenaires. Dans ce troisième point, nous allons explorer ce qui, dans les réactions des participantes, peut contribuer à éloigner leur compagnon de la parentalité.

Plusieurs niveaux d'analyse émergent du discours des participantes :

Manquer de confiance dans son coparent

Ce manque de confiance dans le partenaire en tant que coparent peut se remarquer à deux niveaux. Fanny affirme qu'elle-même ne faisait pas confiance à son partenaire, y compris dans les tâches du quotidien (changes, etc.), persuadée qu'elle était seule à pouvoir s'occuper correctement de leur petit garçon.

Hélène, elle, fait confiance à son partenaire pour s'occuper de leur enfant, mais elle ne fait pas confiance dans sa capacité à prendre de bonnes décisions pour leur fils et pour le couple coparental. Elle ne s'autorise pas à se *reposer* ni à se *décharger* sur lui de ses responsabilités parentales.

Vivre les remarques de son partenaire comme des reproches

Nous avons déjà évoqué le fait qu'Amélie estime que Grégoire, son compagnon ne fait pas assez d'efforts pour prendre le rôle de coparent. Cependant, elle constate qu'elle-même est vite

agacée par les interventions de Grégoire et par ses remarques sur sa manière d'être en tant que maman. Elle les interprète comme des reproches ou des rappels culpabilisant de ses incapacités. *« Mais en fait, j'ai souvent l'impression qu'il est inspecteur de « est-ce qu'Elisabeth a bien fait ça ? Est-ce que j'ai bien fait faire ça à Elisabeth ? Est-ce que ... » toujours en me demandant à moi et sans lui intervenir et je me sens un peu observée »* (Amélie, lignes 382 et 383). Suite à cela, elle rejette les tentatives d'aide de son compagnon.

Rester à l'interface entre son partenaire et ses enfants est usant

Deux participantes ont attiré notre attention sur le fait qu'elles se mettent parfois en position d'intermède entre leur coparent et leurs enfants. Dans le cas de Mélanie, il s'agit de protéger ses enfants des propos parfois brutaux de leur père : elle souhaite atténuer et nuancer les paroles de ce dernier et a le sentiment de devoir intervenir dans les interactions père-enfants. Dans la situation d'Amélie, il s'agirait plutôt d'arbitrer des conflits entre son compagnon et sa fille. Pour ces deux participantes, ce rôle d'intermédiaire qu'elles prennent est usant et renforcent leur sentiment de porter la famille à bout de bras.

4. Vouloir protéger son coparent

Une autre raison exprimée par certaines mamans pour expliquer que ce soit difficile pour elles de laisser de la place à leur coparent est la volonté de le protéger ou de l'épargner.

Pour Olivia, cela consiste à ne pas révéler à son compagnon toutes ses interrogations et ses questionnements. De fait, elle ne veut pas que les questions coparentales pèsent trop sur ses épaules à lui.

Pour Hélène, qui s'est mise d'accord avec son compagnon pour que sa carrière professionnelle à lui soit prioritaire pour le moment, protéger son compagnon consiste à mettre ses propres besoins en retrait pour lui accorder le temps nécessaire à son travail : *« J'essaie de pas non plus trop le bousculer en fait. Parce que pour la famille, ce serait chouette, enfin lui son métier c'est vraiment sa passion en plus et donc voilà, je pense que ça sera chouette pour la famille si... s'il arrive à cet objectif-là. »* (Hélène, lignes 609 à 611).

5. Ne plus avoir d'attentes vis-à-vis du coparent ou ne pas les exprimer

Face au faible investissement parental du conjoint, certaines mamans expriment ne plus avoir d'attentes à leur égard. C'est le cas de Valérie, qui dit ne pas ou ne plus attendre de son conjoint qu'il s'investisse auprès de ses enfants.

Au contraire, Fanny s'est rendu compte que ses attentes concernant la parentalité n'étaient pas communiquées clairement à son compagnon : « *Moi, j'attendais des choses de lui sans le verbaliser. Je pensais que naturellement il devait penser à certaines choses.* », dit-elle (Lignes 375 et 376).

6. Conclusion

Pour la plupart de ces mamans en difficulté dans la parentalité, le fait que chacun des conjoints trouve sa juste place de parent n'est pas une chose aisée. L'envie de s'investir ne suffit pas : chacun doit pouvoir définir le rôle qu'il aimerait prendre, le négocier de manière explicite ou implicite avec son partenaire, et accepter que l'autre ne soit pas exactement le parent ou le coparent que l'on aurait aimé qu'il soit. Pour ces participantes, ces raisons s'expliquent tant par des éléments relationnels que des éléments contextuels et individuels.

VIII. Conclusion de l'analyse transversale

Les six participantes rencontrées sont très différentes les unes des autres : leurs histoires conjugales et familiales sont multiples, elles ont des personnalités, des profils et des vécus distincts. Pour autant, toutes se sont senties en difficulté dans leur rôle de maman à un moment donné, et toutes ont accepté, avec confiance de partager leur vécu relatif à la parentalité, à la coparentalité et à la relation conjugale, venant ainsi enrichir notre lecture et notre compréhension de ce sujet.

Cinq grands thèmes ont émergé de nos rencontres : (1) la difficulté à communiquer et à gérer ses émotions en couple, en particulier quand être parent devient trop ardu ; (2) la complexité qui se cache derrière l'envie de faire équipe, tant dans la relation conjugale que dans la relation coparentale ; (3) la difficulté à concilier vie conjugale et parentalité. Les deux derniers thèmes

sont plus spécifiques à la coparentalité : il s'agit du sentiment de solitude dans la coparentalité et la complexité pour les conjoints de trouver leur place.

Le rapport qu'ont chacune des participantes à ces thèmes sont tantôt similaires, tantôt hétérogènes. Nous avons tenté ici d'en dresser les grandes lignes tout en restant nuancé. Pour ce faire, nous avons dû écarter de notre analyse d'autres aspects évoqués par les participantes et qui auraient pu être approfondis et mieux analysés : le sentiment d'identité conjugale et coparentale, le vécu par rapport au processus décisionnel du couple, les sources de crainte et d'espoir pour l'avenir, etc.

Les résultats présentés ici sont cependant déjà très riches. Dans la partie « discussion » de ce mémoire, nous établirons des liens entre ce qui a émergé des entretiens et la littérature existante. Cela nous permettra de voir ce que cette étude a permis de découvrir d'original concernant le vécu de la relation conjugale et coparentale dans le contexte de difficultés dans la parentalité.

Discussion

I. Enjeux et méthodologie de la recherche : rappels

L'objectif de ce mémoire a été de comprendre le vécu subjectif de la relation conjugale et coparentale chez des parents qui font face à des défis dans la parentalité. Notre question de recherche était la suivante : quelle est l'expérience subjective de la relation de couple (conjugale et coparentale) chez les parents confrontés aux défis de la parentalité ?

Pour comprendre leur expérience, nous avons élaboré une méthodologie qualitative. Dans ce cadre, nous avons mené des entretiens semi-structurés visant à explorer le vécu relatif à deux types de relations qui s'entrecroisent : la relation conjugale et la relation coparentale. Nous nous sommes également appuyés sur un photolangage (Brianda et al., 2019a) en invitant les participants à choisir une image de bateau représentant le mieux à leurs yeux la relation coparentale et la relation conjugale. Dans un deuxième temps, les parents rencontrés étaient invités à répondre à plusieurs questionnaires, dont le BPA (Parental Burnout Assessment, Brianda et al., 2023) et un questionnaire socio-démographique qui nous ont permis de décrire l'échantillon.

L'ensemble de ce matériau a été analysé grâce à l'Analyse Thématique réflexive (Braun & Clarke, 2006) : chaque entretien a été analysé individuellement, avant qu'une lecture transversale soit réalisée, apportant une réponse plus globale à la question de recherche.

Les participants ont été recrutés sur la base de leur sentiment d'être en difficulté dans leur parentalité. Ils devaient également répondre aux critères suivants : être en couple, pouvoir identifier un coparent, et avoir au moins un enfant vivant à leur domicile. Même si notre mémoire rentre dans le champ de la recherche sur le burnout parental, nous avons délibérément choisi de recruter une population non-clinique pour des raisons méthodologiques et éthiques. Par ailleurs, cela nous a permis de recruter des parents se situant à différents niveaux sur le continuum du burnout parental, ce qui était l'un de nos objectifs sous-jacents.

II. Atouts de cette recherche

A nos yeux, les atouts principaux de notre étude sont les suivants :

- La littérature commence seulement à étudier les liens qui existent entre le burnout parental et les relations de couple (conjugale et coparentale), il est donc intéressant de continuer à investiguer ces domaines de manière à mieux comprendre le burnout parental et la manière dont il peut être pris en charge cliniquement. Cette étude contribue donc à palier à ce manque dans la littérature.
- Très peu d'études qualitatives ont été menées dans le cadre de l'étude du burnout parental. Ces dernières années, une seule étude qualitative a été menée en Belgique auprès de mamans épuisées. Elle se centrait sur leur vécu relatif à leurs difficultés parentales (Hubert & Aujoulat, 2018). Notre étude est donc la deuxième étude qualitative à interroger des mamans dans le champ de la recherche sur le burnout parental. Son originalité par rapport à cette première étude est qu'elle s'intéresse avant tout au vécu de la relation conjugale et coparentale.
- Notre recrutement, quoiqu'il ne nous ait pas permis d'atteindre nos objectifs initiaux, nous a permis de rencontrer six participantes. Cet échantillon, relativement hétérogène à plusieurs niveaux (situation familiale, longévité du couple, âge des enfants, problématiques parentales rencontrées), comprenait des mamans situées à tous les stades du burnout parental, leur score au BPA allant de « pas de burnout parental » à « burnout parental sévère », ce qui est un vrai atout pour notre compréhension de ce phénomène.

Cette étude qualitative apporte donc un regard nouveau sur un thème encore peu étudié.

III. Limites de cette étude

En dépit de ses atouts, notre étude comporte aussi quelques limites. Tout d'abord, notre échantillon est tout autant un atout qu'une limite. En effet, nous aurions souhaité l'élargir à dix participants, mais nos difficultés dans le recrutement ne nous ont pas permis d'atteindre cet objectif. Par ailleurs, il aurait été intéressant que cet échantillon comporte également des hommes, ainsi que d'autres participants qui soient actuellement en difficultés dans leur parentalité ou en burnout parental. En effet, plusieurs participantes ont évoqué le fait qu'elles avaient traversé par le passé des difficultés dans leur parentalité mais que les choses étaient

maintenant plus faciles pour elles. Evoquer avec elles ces difficultés passées et la manière dont elles avaient pu en sortir a été riche d'enseignements. D'un autre côté, le temps et une forme de rémission ont probablement modifié leur regard et sur leurs difficultés – et, par extension, leur discours.

La deuxième grande limite de cette étude est le fait qu'il s'agisse d'une lecture individuelle de phénomènes relationnels. Il aurait été intéressant d'avoir accès au vécu des deux membres du couple, par exemple en les rencontrant successivement. Deux participantes ont d'ailleurs exprimé cette idée. L'une d'entre elle avait initialement compris que le couple devait être rencontré ensemble. Elle-même aurait souhaité explorer ce sujet avec son conjoint et était d'ailleurs assez déçue que ce ne soit pas le cas. Une autre participante a évoqué à plusieurs reprises l'idée que ce serait intéressant pour notre recherche que son compagnon participe également à l'étude, lui-même ayant vécu très différemment les difficultés parentales et conjugales traversées par le couple. Malheureusement, ce dernier ne nous a pas témoigné directement son intérêt ou sa volonté de participer.

IV. Analyse des résultats

L'analyse transversale des entretiens nous a permis de mettre en exergue cinq thèmes principaux, chacun se déclinant ensuite en différents axes et en sous-thèmes, les participantes rencontrées ayant un vécu souvent différent les unes des autres par rapport à ces thèmes.

Bon nombre des éléments mentionnés par les participantes peuvent être mis en lien avec des éléments mentionnés par la littérature relative au burnout parental ou aux relations de couple. Nous allons mentionner ces liens de manière volontairement succincte, préférant nous attarder sur des éléments plus inédits.

1. Compétences émotionnelles, exposition au conflit et coping dyadique

Le thème « les difficultés à gérer nos émotions et à communiquer génèrent des tensions dans le couple » est un thème transversal, qui, dans le discours des participantes, concerne à la fois la relation conjugale et la relation coparentale. Il peut être mis en lien avec l'une des sept

dimensions de la relation coparentale, l'exposition au conflit, qui est un des facteurs de risque du burnout parental (Favez et al., 2023). Dans le discours des participantes, les conflits conjugaux et coparentaux sont eux-mêmes liés à leur manque de compétences émotionnelles, c'est-à-dire de « capacités – mise en pratique – à identifier, à comprendre, à exprimer, à gérer et à utiliser ses émotions et celles d'autrui » (Mikolajczak, 2014). Dans l'expérience de plusieurs participantes, travailler ces compétences peut permettre d'apaiser les tensions et conflits au sein du couple.

Les lacunes dans les compétences émotionnelles sont un facteur prédictif important du burnout parental (Mikolajczak, Raes, et al., 2018). Or, elles ont surtout été étudiées au niveau individuel et dans les interactions parents-enfants. Cependant, selon le vécu de nos participantes, ces lacunes se retrouvent aussi dans les relations dyadiques conjugales et coparentales. Dans le cadre de la recherche portant sur le burnout parental, ce dernier point a été peu étudié à ce stade.

En ce qui concerne les difficultés à gérer les émotions relevées par les participantes, notamment dans les situations de stress et de difficultés parentales, nous pouvons également établir un lien avec le coping dyadique, une des dimensions de la relation conjugale mentionnée par Favez (2013a). Cette notion renvoie également aux capacités des couples à s'ajuster aux nouvelles situations et configurations familiales, ce qui est source de difficultés pour plusieurs participantes.

2. Support coparental, division du labeur et soutien réciproque

L'idée que faire équipe est un défi à différents niveaux est également un thème transversal, c'est-à-dire commun à la coparentalité et à la conjugalité. Cette difficulté se ressent pour les participantes à plusieurs niveaux. Chacune des dimensions du « faire équipe » peut être reliée à ce que la littérature identifie comme des sous-dimensions des relations conjugale ou coparentale. Faire équipe au niveau pratique est lié en effet aux notions de division du labeur et de support coparental instrumental (dimensions de la relation coparentale) ; faire équipe au niveau émotionnel peut être mis en lien avec le support coparental émotionnel (dimension de la relation coparentale), et au soutien réciproque, à la fois comme réponse aux besoins émotionnels et aux besoins d'aide face aux périodes critiques de l'existence ; faire équipe dans

l'éducation des enfants, enfin, fait appel aux notions d'entente coparentale, d'approbation ou de sape⁷ de la parentalité du partenaire, qui sont toutes des dimensions de la relation coparentale.

3. Sentiment de solitude dans la coparentalité

Le sentiment de solitude dans la coparentalité recouvre plusieurs réalités chez nos participantes : le sentiment d'être seule à porter la responsabilité éducative, d'être seule dans le quotidien à gérer les enfants ou d'être seule à porter les émotions négatives émanant des difficultés parentales, de l'histoire familiale ou de la vie conjugale ou parentale en elle-même. Cette notion de solitude peut là encore être mise en lien avec plusieurs dimensions étudiées par la littérature comme étant associées au burnout parental : support coparental, proximité coparentale, etc.

Cependant, ces éléments sont à nos yeux insuffisants pour comprendre le fait qu'en dépit d'une répartition égalitaire des tâches, d'un bon support coparental, d'une bonne entente coparentale (au moins en surface) et de marques d'approbation de sa parentalité de la part de son partenaire, une participante continue de se sentir seule à manœuvrer la barque coparentale. La littérature met en avant le concept de charge mentale, que nous avons déjà abordé dans ce mémoire sans le définir. Elle est considérée dans la littérature comme l'accumulation du travail cognitif lié à la vie familiale, du travail émotionnel qui y est associé et de l'impact émotionnel de ce travail. Ce double travail – cognitif et émotionnel – en fait une charge qui pèse de manière disproportionnée sur les femmes (Dean et al., 2022).

Ce thème recouvre enfin le sentiment d'isolement du couple. Celui-ci est important à mentionner ici car dans la littérature et la prise en charge clinique du burnout parental, l'isolement social est plutôt considéré comme une conséquence du burnout parental et du sentiment de honte qui y est associé, celui-ci poussant les parents concernés à s'isoler socialement. Il apparaît dans une situation rencontrée que l'isolement social du couple est plutôt un élément contextuel que la participante considère comme un facteur ayant favorisé ou renforcé les difficultés parentales et conjugales. Elle a surtout attiré notre attention sur le fait

⁷ Notons que la sape de la parentalité du partenaire n'a été mentionnée par aucune des participantes. Nous la mentionnons ici car le sous-thème « reconnaître ce que le parent peut apporter » pourrait également inclure cette dimension de la relation coparentale.

qu'elle ne pouvait confier son enfant à aucune personne de son entourage ; dans notre lecture, le manque de soutien émotionnel venant de l'extérieur du couple pourrait également lui faire défaut.

Cet élément nous amène à deux grandes réflexions. D'une part, dans la littérature, le manque de soutien social n'est étudié ou pris en compte que de manière très légère dans le cadre du burnout parental. Cette prise en compte plus méta du contexte de vie des parents pourrait pourtant être intéressante, tant du point de vue de la recherche que du point de vue de la prise en charge clinique. Notre deuxième élément de réflexion concerne justement la clinique : dans la prise en charge du burnout, les ressources pouvant être mobilisées dans le réseau existant sont souvent explorées. Les parents sont poussés à demander de l'aide auprès de leurs proches. Quand ce réseau n'existe pas, insister sur ce point pourrait renforcer le sentiment de solitude. Dans ces situations où l'isolement social est préexistant aux difficultés parentales, d'autres pistes devraient pouvoir être explorées ou mobilisées.

4. *Relation fusionnelle mère-enfant et gatekeeping*

Un autre thème important ayant émergé du discours des participantes est la difficulté que peuvent éprouver les coparents à trouver leur place dans la famille et auprès de leurs enfants. Outre les dimensions contextuelles, trois éléments sont mis à l'avant-plan par les mamans rencontrées pour expliquer ce phénomène :

- Le lien mère-enfant peut être particulièrement fusionnel, que ce soit au moment de la naissance, ou quand la relation parentale est préexistante à la relation conjugale. Dans ces situations, ouvrir la relation à une tierce personne (triangulariser la relation) peut être difficile.
- Le deuxième élément qui ressort de ces entretiens est la notion de *gatekeeping*. Ce terme désigne « l'ensemble des croyances et des comportements maternels qui inhibent la collaboration entre les hommes et les femmes dans les tâches domestiques, en limitant les opportunités pour les hommes d'apprendre et de se développer sur le plan personnel en prenant soin du foyer et des enfants » (Allen & Hawkins, 1999, cité dans (Frascarolo-Moutinot et al., 2015)). Selon la littérature, c'est surtout la notion de perfectionnisme parental qui empêche un parent de déléguer. C'est le cas aussi pour certaines des participantes à notre étude. Cependant, d'autres éléments peuvent rentrer en ligne de compte d'après notre compréhension de la situation d'une participante. Chez elle, une

ambivalence, un conflit interne entre différentes valeurs (ce qu'elle-même pense être bon pour sa fille vs. ce qui est socialement prescrit) peut également engendrer cette notion de gatekeeping. Son coparent étant associé pour elle à ces prescrits sociaux, cette ambivalence interne crée des tensions dans son rôle de parent qui se répercutent sur sa relation coparentale.

- Le dernier élément qui émerge de notre analyse concernant cette difficulté que peuvent avoir les parents à trouver leur place est associé ici au manque de communication explicite autour des attentes à l'égard du coparent. Ce manque peut être lié à la notion d'illusion de transparence, c'est-à-dire la tendance à surestimer la capacité des autres à discerner leurs états intérieurs (Gilovich et al., 1998). Cette notion a été peu étudiée par la littérature dans le champ des difficultés parentales, mais elle est malgré tout travaillée dans les prises en charge de groupe du burnout parental (Brianda et al., 2019b) dans laquelle les parents apprennent à repérer et à exprimer leurs besoins.

5. Difficulté à concilier vie conjugale et parentalité

Selon le vécu de nos participantes, devenir parent entraîne une série de pertes pour la vie conjugale (moins de temps consacré au couple, perte de proximité physique et d'intimité, difficultés à reprendre une activité sexuelle après la naissance), qui peuvent s'accompagner d'autres éléments que l'on peut mettre en lien avec plusieurs dimensions de la relation conjugale et coparentale : insatisfaction quant à la relation conjugale, manque ou déclin de la proximité coparentale, coping dyadique. Plusieurs participantes ont ainsi exprimé le fait que la relation conjugale était devenue moins prioritaire, voire négligée : pour ces parents, passer d'une relation dyadique à une relation triadique est compliqué. Cette difficulté peut être particulièrement vive quand la grossesse est inattendue ou dans le cas de parents séparés se remettant en couple.

V. Implications cliniques

La lecture transversale des différents entretiens nous a permis de mettre en valeur le fait que, dans l'expérience subjective de la relation conjugale et coparentale chez des parents en difficulté dans leur parentalité, il existe des processus transversaux tels que la communication,

la gestion émotionnelle, la capacité à faire équipe, qui ne concernent pas uniquement la relation conjugale ou la relation coparentale mais qui les concernent toutes les deux. Dans la littérature, ces deux types de relation sont très scindés, distingués. Ce qui est exprimé par les parents rencontrés, c'est que cette distinction n'existe pas dans leur réalité. A ce sujet, il est d'ailleurs intéressant de noter que pour certains parents, concevoir la distinction entre les deux est très facile, alors que pour d'autres, cette distinction est mal comprise ou très peu perceptible, ces parents évoquant parfois la relation conjugale quand on les interroge sur la relation coparentale et vice-versa.

Ce manque de scission claire dans la réalité des parents pourrait amener les cliniciens du burnout parental à réenvisager la manière dont les processus transversaux sont travaillés avec leurs patients : jusqu'à présent, ils sont travaillés au sein des sous-systèmes seulement (sous-système conjugal, sous-système coparental, relation parent-enfant). Ces apprentissages pourraient être mutualisés, c'est-à-dire qu'ils pourraient être travaillés de manière plus transversale.

Le deuxième élément que nous avons mentionné et qui pourrait avoir des implications cliniques intéressantes est cette notion d'isolement du couple comme élément préexistant au burnout parental ; dans ces situations, tout le travail de mobilisation du réseau personnel réalisé dans le but d'augmenter les ressources des parents en difficulté et de rééquilibrer leur balance ressources-risques pourrait être voué à l'échec et simplement souligner aux yeux du parent à quel point il est isolé, renforçant son sentiment de solitude et d'impuissance. Le possible isolement social des parents qui consultent doit donc être un point d'attention particulier lors de leur prise en charge.

VI. Perspectives de recherche

Dans notre discussion autour des résultats, nous avons déjà mentionné quelques points peu étudiés par la littérature à ce stade. Nous allons les reprendre ici succinctement de manière à les rendre plus lisibles et accessibles.

En premier lieu, rappelons que les lacunes dans les compétences émotionnelles sont un facteur important dans le burnout parental. Ces compétences sont surtout travaillées dans la relation parent-enfant et au niveau individuel. Or, ces difficultés se retrouvent aussi dans les relations

dyadiques conjugales et coparentales mais sont peu étudiées à ce niveau-là. Développer cette ligne de recherche pourrait donc être intéressant et enrichissant, tant du point de vue de la littérature, pour mieux comprendre et évaluer ce qui se passe que du point de vue clinique.

Dans le même ordre d'idée, l'illusion de transparence qui amène un manque de communication conjugale ou coparentale est à ce jour peu étudiée dans la littérature concernant le burnout parental. Approfondir ce point pourrait également être fructueux, d'autant plus qu'il est déjà travaillé en clinique, comme mentionné précédemment.

Notre recherche nous a mené à réfléchir sur la notion de gatekeeping. Dans la littérature, ce phénomène est surtout associé au perfectionnisme parental. Notre recherche nous a montré que d'autres éléments peuvent entrer en ligne de compte. Ici, il s'agissait d'un conflit de valeur interne qui se répercutait sur la relation coparentale ; il pourrait cependant exister d'autres cas de figure. Etudier cela pourrait nous permettre de mieux comprendre ce phénomène et faciliter la distribution des rôles parentaux.

Enfin, notre échantillon ne comprenait qu'une maman séparée qui s'était remise en couple lorsque sa fille avait trois ans. Les difficultés parentales et relationnelles rencontrées par cette famille nous ont menées à entrevoir à quel point les enjeux et les dynamiques dans les familles recomposées peuvent être différentes de ceux des familles nucléaires. Etudier spécifiquement les liens ou le vécu relatif à la conjugalité, la coparentalité et la parentalité dans les familles recomposées pourrait également être fructueux.

Enfin, nous avons mentionné dans la partie « implications cliniques » la nécessité d'accorder un point d'attention spécifique à l'isolement social préexistant au burnout parental. Ce point pourrait également être approfondi dans des recherches ultérieures, permettant de mieux comprendre et de mieux prendre en compte cet élément contextuel spécifique.

VII. Réflexivité et subjectivité du chercheur

La question de la subjectivité du chercheur est incontournable en recherche qualitative, en particulier quand la question de recherche vient explorer le vécu subjectif des participants. En effet, le chercheur ne peut faire fi, le temps de sa recherche, ni de ses valeurs, ni de son histoire personnelle et professionnelle, ni de ses représentations. Cette subjectivité a été questionnée et réfléchie tout au long de ce mémoire, afin d'en faire un outil au service de la recherche.

Plusieurs moyens ont été utilisés dans ce but : carnet de bord, réflexion personnelle de la mémorante sur ses résonnances, supervision avec les co-promotrices à la suite d'un entretien pendant laquelle elle s'est sentie particulièrement mise à mal.

Cette supervision a mis en valeur deux écueils. Laisser de côté sa sensibilité clinique pour revêtir la casquette de chercheuse a été un premier point complexe pour la mémorante. Ces difficultés ont été les suivantes : garder le cadre défini par les objectifs de la recherche, percevoir le récit et l'expérience subjective de la participante non comme du matériel à travailler pour la soutenir ou l'accompagner dans ses difficultés mais comme du matériel scientifique, sur lequel baser une analyse rigoureuse.

Le deuxième écueil rencontré par la mémorante, elle-même en couple et maman, a été de repérer et de prendre de la distance avec ce qui, dans le récit des participantes faisait écho à sa propre histoire.

Ces difficultés ont sans doute été renforcées par le fait que plusieurs entretiens ont été menés au domicile des participantes. Entrer ainsi dans leur intimité, être immergée dans *leur* cadre rend plus ardu l'exercice qui consiste à prendre du recul par rapport à ce qui est partagé.

Pouvoir être supervisée après le troisième entretien a permis à la mémorante de mieux cerner ces difficultés ou ces risques et d'ainsi mieux utiliser sa propre subjectivité comme un outil au service de la recherche.

Conclusion

L'objectif de ce mémoire de recherche était de mieux comprendre le vécu de la relation conjugale et coparentalité chez des parents qui se sentent en difficulté dans leur parentalité. Après avoir pris la mesure de la littérature existante à ce sujet, une méthodologie qualitative nous a permis de recueillir le récit de six mamans qui nous ont partagé leur vécu subjectif relatif à leur parentalité et leur relation de couple (conjugale et coparental).

Au-delà des parcours de vie, uniques et singuliers, une lecture transversale de ces différents entretiens nous a mené à mettre en lumière cinq thèmes majeurs qui peuvent éclairer notre compréhension de leur vécu : la difficulté à concilier parentalité et relation conjugale, la manière dont les difficultés à gérer les émotions et la communication au sein du couple coparental et conjugal peut apporter des tensions, la difficulté que peuvent avoir les coparents à trouver leur place et leur rôle auprès des enfants, le sentiment de solitude dans la coparentalité et, enfin la difficulté à faire équipe, tant dans la relation conjugale que dans la relation coparentale.

Quoique les participantes n'aient pas été recrutées parmi une population clinique, cette étude s'intègre dans le champ de la recherche sur les liens entre burnout parental et relation conjugale, champ qui a été à ce jour peu exploré. Elle vient apporter des éléments inédits et propose plusieurs pistes, d'une part pour mener des recherches ultérieures et, d'autre part, pour continuer d'affiner la prise en charge clinique de parents épuisés.

Bibliographie

Bodenmann, G. (2005). Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Éds.), *Couples coping with stress : Emerging perspectives on dyadic coping*. (p. 33-49). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-002>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

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*, 30(7), 2234-2246. <https://doi.org/10.1177/10731911221141873>

Brianda, M. E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2019a). Séance 5. Revaloriser la relation avec les enfants. In *Comment traiter le burn-out parental ?* (p. 113-130). De Boeck Supérieur; Cairn.info. <https://shs.cairn.info/comment-traiter-le-burn-out-parental--9782807326804-page-113?lang=fr>

Brianda, M. E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2019b). Séance 7. Demander de l'aide. In *Comment traiter le burn-out parental ?* (p. 157-177). De Boeck Supérieur; Cairn.info. <https://shs.cairn.info/comment-traiter-le-burn-out-parental--9782807326804-page-157?lang=fr>

Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56(3), 1391-1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>

Cruciani, G., Quintigliano, M., Speranza, A. M., Baiocco, R., Carone, N., & Lingiardi, V. (2024). Parental burnout, coparenting, and internalized sexual stigma during COVID-19 in parents with minoritized sexual identities. *Journal of Family Psychology*, 38(2), 189-200. <https://doi.org/10.1037/fam0001171>

Dean, L., Churchill, B., & Ruppanner, L. (2022). The mental load : Building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor over *load* women and mothers. *Community, Work & Family*, 25(1), 13-29. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>

Derwael, C. (2018). Chapitre 12. « Dis-moi 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 *Le burn-out parental* (p. 195-207). De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.roska.2017.01.0195>

Favez, N. (2013a). Conflits et gestion des émotions. In *L'examen clinique du couple* (p. 173-204). Mardaga. <https://www.cairn.info/examen-clinique-du-couple--9782804701680-p-173.htm>

Favez, N. (2013b). La gestion du stress. In *L'examen clinique du couple* (p. 237-254). Mardaga; Cairn.info. <https://shs.cairn.info/examen-clinique-du-couple--9782804701680-page-237?lang=fr>

Favez, N. (2013c). La satisfaction conjugale. In *L'examen clinique du couple* (p. 151-170). Mardaga. <https://www.cairn.info/examen-clinique-du-couple--9782804701680-p-151.htm>

Favez, N. (2013d). Les relations de couple : Constitution et évolution. In *L'examen clinique du couple* (p. 11-40). Mardaga. <https://www.cairn.info/examen-clinique-du-couple--9782804701680-p-11.htm>

Favez, N. (2013e). Présentation. In *L'examen clinique du couple* (p. 147-150). Mardaga. <https://www.cairn.info/examen-clinique-du-couple--9782804701680-p-147.htm>

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>

Feinberg, M. E. (2003). The Internal Structure and Ecological Context of Coparenting : A Framework for Research and Intervention. *Parenting*, 3(2), 95-131. https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01

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>

François, A., & Roberti-Lintermans, M. (2021). Éléments pour une sociohistoire du burn-out parental. *Soins Pédiatrie/Puériculture, 42*. <https://doi.org/10.1016/j.spp.2021.09.004>

Frascarolo-Moutinot, F., Scaiola Lavanchy, C., & Favez, N. (2015). « Gatekeeping » maternel : Réflexion et observation: *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux, n° 54*(1), 35-51. <https://doi.org/10.3917/ctf.054.0035>

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>

Gilovich, T., Savitsky, K., & Medvec, V. H. (1998). The illusion of transparency : Biased assessments of others' ability to read one's emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(2), 332-346. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.332>

Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout : When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in Psychology, 9*, 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>

Irace, K. (2011). Coparenting in diverse family systems. In J. P. McHale & K. M. Lindahl (Éds.), *Coparenting : A conceptual and clinical examination of family systems*. (p. 15-37). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12328-001>

Lebert-Charron, A., Wendland, J., Vivier-Prioul, S., Boujut, E., & Dorard, G. (2022). Does Perceived Partner Support Have an Impact on Mothers' Mental Health and Parental Burnout? *Marriage & Family Review, 58*(4), 362-382. <https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1986766>

Mikolajczak, M. (2014). Les compétences émotionnelles. In *Les compétences émotionnelles* (p. 1-9). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.mikol.2014.01.0004>

Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023). 15 Years of Parental Burnout Research : Systematic Review and Agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32(4), 276-283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>

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., 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. (2018). 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., & Roskam, I. (2018). Chapitre 2. Du stress parental ordinaire au burn-out parental. In *Le burn-out parental* (p. 35-48). De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.roska.2017.01.0035>

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., & Mikolajczak, M. (2018a). Chapitre 13. La Balance des Risques et des Ressources (BR² ©) : Un modèle explicatif et clinique du burn-out parental. In *Le burn-out parental* (p. 209-227). De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.roska.2017.01.0209>

Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2018b). *Le burn-out parental : Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. De Boeck supérieur.

Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out : An exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(3), 276-288. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1437896>