

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

Auteur : Chauveau, Cécile

Promoteur(s) : Brianda, Maria Elena

Faculté : par la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Education

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 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'œuvre 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-dessus (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.

Service de clinique systémique et de psychopathologie relationnelle

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

ANNEXES

Mémoire réalisé par Cécile CHAUVEAU 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

Table des matières

Documents de recrutement	3
I. Flyer diffusé sur les réseaux sociaux et affiches posées dans les lieux de passage :	3
II. Diffusion de l'étude auprès des cliniciens de la CPLU par email :	5
Formulaire d'information au volontaire.....	6
Consentement éclairé pour des recherches impliquant des participants humains.....	10
Guide d'entretien.....	12
Photolangage « On est tous dans le même bateau »	16
Questionnaires administrés aux participants.....	19
Analyse individuelle : Amélie.....	41
I. Contexte et déroulé de l'entretien	41
II. Présentation d'Amélie	41
III. Difficultés parentales.....	41
IV. Thèmes émergeants	42
Analyse individuelle : Mélanie	51
I. Contexte et déroulé de l'entretien	51
II. Présentation de Mélanie.....	51
III. Difficultés parentales.....	51
IV. Thèmes émergeant du discours.....	52
V. Conclusion.....	57
Analyse individuelle : Olivia.....	58
I. Contexte et déroulé de l'entretien	58
II. Présentation d'Olivia.....	58
III. Difficultés parentales.....	58
IV. Thèmes émergeant du discours.....	59
V. Conclusion.....	67
Analyse individuelle : Hélène	68
I. Contexte et déroulé de l'entretien	68
II. Présentation de la participante.....	68
III. Difficultés parentales actuelles	68
IV. Thèmes émergeant de l'entretien.....	69
V. Conclusion.....	77
Analyse individuelle : Valérie.....	78
I. Contexte et déroulé de l'entretien	78

II.	Présentation de Valérie	78
III.	Difficultés parentales.....	78
IV.	Thèmes ayant émergé de l'entretien	79
V.	Conclusion.....	85
	Analyse individuelle : Fanny	87
I.	Contexte et déroulé de l'entretien	87
II.	Présentation de Fanny.....	87
III.	Difficultés parentales.....	87
IV.	Thèmes émergeant du discours.....	88
V.	Conclusion.....	95
	Codes – entretien d'Amélie	96
	Codes – entretien de Mélanie.....	100
	Codes – entretien d'Olivia	104
	Codes – entretien d'Hélène.....	108
	Codes – entretien de Valérie	112
	Codes – entretien de Fanny.....	115

Documents de recrutement

I. Flyer diffusé sur les réseaux sociaux et affiches posées dans les lieux de passage :



Texte joint à la publication du flyer sur les réseaux sociaux :

Dans le cadre d'une étude menée à l'Université de Liège, nous recherchons des parents qui auraient envie de partager leur vécu (infos dans le flyer). Nous savons que votre temps est

précieux et vous remercions de tout cœur si vous acceptez de nous aider à faire avancer la recherche.

II. Diffusion de l'étude auprès des cliniciens de la CPLU par email :

De : chloe.jeanne@uliege.be

A : Cliniciens de la CPLU

Objet : Etude sur la relation conjugale et coparentale face aux défis de la parentalité – recherche de participants

Chères cliniciennes et chers cliniciens,

Dans le cadre de ma thèse (supervisée par Maria Elena Brianda), nous lançons une recherche qualitative qui a pour objectif de mieux comprendre le vécu de la relation de couple chez des parents qui se sentent en difficulté dans leur rôle de parents. Nous sollicitons ainsi votre aide dans le cadre du recrutement de ces parents.

Les critères d'inclusion sont les suivants :

- Adulte de plus de 18 ans
- Parent d'au moins un enfant qui vit sous le même toit.
- Être en couple (époux·se, conjoint·e, compagne·on, etc.)
- Pouvoir identifier un coparent, c'est-à-dire un deuxième adulte avec qui la responsabilité parentale est partagée (partenaire, conjoint·e, ex-partenaire, coparent, autre membre de la famille, etc.).

Les participants seront invités à participer à un **rencontre individuelle d'1h30 à 2h qui comprend un entretien et la passation de questionnaires**. Cette rencontre peut avoir lieu à l'Université de Liège (Sart-Tilman) ou à leur domicile.

Si vous identifiez parmi vos patients (ou leurs parents) des parents qui correspondent aux critères ci-dessus, accepteriez-vous de leur parler de notre étude, et de leur transmettre la lettre d'information et le flyer que vous trouverez en pièce jointe ? Accepteriez-vous également de les inviter à prendre contact avec nous s'ils sont intéressés de participer à l'étude via les coordonnées qui figurent dans les documents transmis ? Pour augmenter la participation libre de votre/vos patient/s, merci de préciser que vous ne serez pas au courant de leur participation à l'étude et n'aurez accès à aucune donnée les concernant.

D'avance nous vous remercions pour l'attention que vous porterez à cette demande et pour votre aide très précieuse dans le cadre de ce recrutement,

Chloé Jeanne

Formulaire d'information au volontaire

Titre de la recherche	La relation conjugale et coparentale face aux défis de la parentalité : Une étude mixte.
Chercheur/étudiant-e responsable	<p>Chloé Jeanne (doctorante)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Email : chloe.jeanne@uliege.be • Tel : +32 4 366 2391 <p>Cécile Chauveau (mémorant-e)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Email : cecile.chauveau@student.uliege.be • Téléphone : 0484 23 35 20
Promotrice	<p>Maria Elena Brianda</p> <p>Email : mariaelena.brianda@uliege.be</p> <p>Tel: +32 (0)43 66 33 84</p>
Service et adresse	<p>Service de Clinique systémique et de psychopathologie relationnelle</p> <p>Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Education</p> <p>Université de Liège</p> <p>Bât. B33, place des Orateurs 1, 4000 Liège</p>

DESCRIPTION DE L'ETUDE

L'étude pour laquelle vous avez été sollicité a pour objectif de mieux comprendre les liens qui existent entre les relations de couples (relation conjugale et coparentale) et les difficultés éprouvées dans la parentalité.

A qui s'adresse cette étude ?

Les participants à cette étude doivent répondre simultanément aux critères suivants :

- Avoir plus de 18 ans
- Être parent d'au moins un enfant qui vit sous le même toit.
- Être en couple (époux·se, conjoint·e, compagne·on, etc.)
- Pouvoir identifier un coparent, c'est-à-dire un deuxième adulte avec qui la responsabilité parentale est partagée (partenaire, conjoint·e, ex-partenaire, coparent, autre membre de la famille, etc.).

Comment se déroule l'étude ?

Cette recherche implique de participer à un **entretien de maximum deux heures dans les locaux de l'Université de Liège (Sart-Tilman) ou à votre domicile en fonction de vos préférences¹**.

Au cours de cet entretien, nous aborderons des sujets tels que les joies et les difficultés que vous vivez en tant que parents et votre relation de couple et coparentale. Cette première partie durera entre **50 et 60 minutes**.

A la fin de cet entretien, vous serez invité à remplir **une série de questionnaires**. Tout d'abord, nous vous proposerons un questionnaire sociodémographique et un questionnaire portant sur votre vécu en tant que parent pour une durée **de 5 à 10 minutes**. Ensuite, il vous sera proposé de compléter, de manière facultative, plusieurs questionnaires qui visent à évaluer autrement la façon dont vous fonctionnez dans votre relation de couple et coparentale. La complétion de ces questionnaires dure entre **20 et 30 minutes**.

Enregistrement audio

Afin d'assurer un traitement précis des données de recherche, votre participation implique que vous soyez enregistré.

Ces enregistrements seront conservés durant 2 ans maximum sur un dispositif sécurisé et validé par l'ULiège, par exemple un serveur de la faculté nécessitant un accès par mot de passe.

Les personnes qui y auront accès seront Maria Elena Brianda (promotrice), Chloé Jeanne (doctorante) et les mémorant·e·s impliqués dans le projet.

Avant de participer à l'étude, nous attirons votre attention sur un certain nombre de points.

Votre participation est conditionnée à une série de droits pour lesquels vous êtes couverts en cas de préjudices. Vos droits sont explicités ci-dessous.

- Votre participation est libre. Vous pouvez l'interrompre sans justification. Ainsi, durant l'entretien, vous pouvez cesser de répondre aux questions à tout moment ou choisir de ne pas répondre à des questions spécifiques.
- Vos informations personnelles ne seront pas divulguées. Seules les données codées pourront être transmises à la communauté des chercheurs. Ces données codées ne permettent plus de vous identifier et il sera impossible de les mettre en lien avec votre participation.
- Le temps de conservation de vos données personnelles est réduit à son minimum. Par contre, les données codées peuvent être conservées *ad vitam aeternam*.
- Les résultats issus de cette étude seront toujours communiqués dans une perspective scientifique et/ou d'enseignement.
- En cas de préjudice, sachez qu'une assurance vous couvre.
- Si vous souhaitez formuler une plainte concernant le traitement de vos données ou votre participation à l'étude, contactez le responsable de l'étude et/ou le DPO et/ou le Comité d'éthique (cf. adresses à la fin du document).

¹ Si l'entretien se déroule à domicile, nous vous demandons qu'il puisse avoir lieu dans un lieu calme en l'absence de tout autre membre du foyer afin que votre participation soit confidentielle et que leur présence n'entrave pas votre récit.

Tous ces points sont détaillés aux pages suivantes. Pour toute autre question, veuillez-vous adresser au chercheur ou au responsable de l'étude. Si ces informations sont claires et que vous souhaitez participer à l'étude, nous vous invitons à signer le formulaire de consentement. Conservez bien une copie de chaque document transmis afin de pouvoir nous recontacter si nécessaire.

INFORMATIONS DETAILLEES

Toutes les informations récoltées au cours de cette étude seront utilisées dans la plus stricte confidentialité et seuls les expérimentateurs, responsables de l'étude, auront accès aux données récoltées. Vos informations seront codées. Seul le responsable de l'étude ainsi que la personne en charge de votre suivi auront accès au fichier crypté permettant d'associer le code du participant à son nom et prénom, ses coordonnées de contact et aux données de recherche. Ces personnes seront tenues de ne JAMAIS divulguer ces informations.

Les données codées issues de votre participation peuvent être transmises dans le cadre d'une autre recherche en lien avec cette étude-ci. Elles pourront être compilées dans des bases de données accessibles uniquement à la communauté scientifique. Seules les informations codées seront partagées. En l'état actuel des choses, aucune identification ne sera possible. Si un rapport ou un article est publié à l'issue de cette étude, rien ne permettra votre identification.

Les modalités pratiques de gestion, traitement, conservation et destruction de vos données respectent le Règlement Général sur la Protection des Données (UE 2016/679), les droits du patient (loi du 22 août 2002) ainsi que la loi du 7 mai 2004 relative aux études sur la personne humaine. Toutes les procédures sont réalisées en accord avec les dernières recommandations européennes en matière de collecte et de partage de données.

Le responsable du traitement de vos données à caractère personnel est l'Université de Liège (Place du XX-Août, 7 à 4000 Liège), représentée par sa Rectrice. Ces traitements de données à caractère personnel seront réalisés dans le cadre de la *mission d'intérêt public* en matière de recherche reconnue à l'Université de Liège par le *Décret définissant le paysage de l'enseignement supérieur et l'organisation académique des études* du 7 novembre 2013, art. 2 ; et, pour les données particulières, sur la nécessité de traiter ces données à des fins de recherche scientifique (RGPD, Art. 9.2.j). Vous bénéficiez des droits suivants sur vos données à caractère personnel : droits d'accès, de rectification et d'effacement de cette base de données, ainsi que du droit de limiter ou de s'opposer au traitement des données. Pour exercer ces droits, vous devez vous adresser au chercheur responsable de l'étude ou, à défaut, au délégué à la protection des données de l'Université de Liège, dont les coordonnées se trouvent au bas du formulaire d'information. Le temps de conservation de vos données à caractère personnel sera le plus court possible, avec une durée de maximum 2 ans. Les données issues de votre participation à cette recherche (données codées) seront quant à elles conservées sans limite de temps.

Si vous changez d'avis et décidez de ne plus participer à cette étude, nous ne recueillerons plus de données supplémentaires vous concernant et vos données d'identification seront détruites.

Seules les données rendues anonymes pourront alors être conservées et traitées. Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, contact@apd-gba.be).

Une assurance a été souscrite au cas où vous subiriez un dommage lié à votre participation à cette recherche. Le promoteur assume, même sans faute, la responsabilité du dommage causé au participant (ou à ses ayants droit) et lié de manière directe ou indirecte à la participation à cette étude. Dans cette optique, le promoteur a souscrit un contrat d'assurance auprès d'Ethias, conformément à l'article 29 de la loi belge relative aux expérimentations sur la personne humaine (7 mai 2004).

Vous signerez un consentement éclairé avant de prendre part à l'expérience. Vous conserverez une copie de ce consentement ainsi que les feuilles d'informations relatives à l'étude.

Cette étude a reçu un avis favorable de la part du comité d'éthique de la faculté de psychologie, logopédie et des sciences de L'éducation de l'Université de Liège. En aucun cas, vous ne devez considérer cet avis favorable comme une incitation à participer à cette étude.

Personnes à contacter

Vous avez le droit de poser toutes les questions que vous souhaitez sur cette recherche et d'en recevoir les réponses.

Si vous avez des questions ou en cas de complication liée à l'étude, vous pouvez contacter les personnes suivantes :

Chloé Jeanne (doctorante)
Email : chloe.jeanne@uliege.be
Tel : +32 4 366 2391

Cécile Chauveau (mémorant·e)
Email : chauveau.cecile@student.uliege.be
Téléphone : 0484 23 35 20

Maria Elena Brianda, promotrice
Email : mariaelena.brianda@uliege.be
tel: +32 (0)43 66 33 84

Pour toute question, demande d'exercice des droits ou plainte relative à la gestion de vos données à caractère personnel, vous pouvez vous adresser au délégué à la protection des données par e-mail (dpo@uliege) ou par courrier signé et daté adressé comme suit :

Monsieur le Délégué à la protection des données
Bât. B9 Cellule "GDPR",
Quartier Village 3,
Boulevard de Colonster 2,
4000 Liège, Belgique.

Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, contact@apd-gba.be).

Consentement éclairé pour des recherches impliquant des participants humains

Titre de la recherche	La relation conjugale et coparentale face aux défis de la parentalité : Une étude mixte
Chercheur responsable	Chloé Jeanne (doctorante) Cécile Chauveau (mémorante)
Promotrices	Maria Elena Brianda
Service et numéro de téléphone de contact (ULiège)	Clinique systémique et psychopathologie relationnelle +32 4 366 2391 (Chloé Jeanne) ou +32 4 366 33 84 (Maria Elena Brianda)

Je, soussigné(e) déclare :

- avoir reçu, lu et compris une présentation écrite de la recherche dont le titre et le chercheur responsable figurent ci-dessus ;
- avoir pu poser des questions sur cette recherche et reçu toutes les informations que je souhaitais.
- avoir reçu une copie de l'information au participant et du consentement éclairé.

J'ai compris que :

- je peux à tout moment mettre un terme à ma participation à cette recherche sans devoir motiver ma décision ni subir aucun préjudice que ce soit. Les données codées acquises resteront disponibles pour traitements statistiques.
- je peux demander à recevoir les résultats globaux de la recherche mais je n'aurai aucun retour concernant mes performances personnelles.
- je peux contacter le chercheur pour toute question ou insatisfaction relative à ma participation à la recherche.
- des données me concernant seront récoltées pendant ma participation à cette étude et que le chercheur/mémorant responsable et le promoteur de l'étude se portent garants de la confidentialité de ces données. Je conserve le droit de regard et de rectification sur mes données personnelles (données démographiques). Je dispose d'une série de droits (accès, rectification, suppression, opposition) concernant mes données personnelles, droits que je peux exercer en prenant contact avec le Délégué à la protection des données de l'institution dont les coordonnées se trouvent sur la feuille d'information qui m'a été remise et qui contient plus d'information quant au traitement de mes données à caractère personnel. Je peux également lui adresser toute doléance concernant le traitement de mes données à caractère personnel. **Je dispose également du droit**

d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, contact@apd-gba.be).

- les données à caractère personnel ne seront conservées que le temps utile à la réalisation de l'étude visée, c'est-à-dire pour un maximum de 2 ans.

Je consens à ce que :

- les données anonymes recueillies dans le cadre de cette étude soient également utilisées dans le cadre d'autres études futures similaires, y compris éventuellement dans d'autres pays que la Belgique.
- les données anonymes recueillies soient, le cas échéant, transmises à des collègues d'autres institutions pour des analyses similaires à celles du présent projet ou qu'elles soient mises en dépôt sur des répertoires scientifiques à destination de la communauté scientifique travaillant dans le domaine de recherche du présent projet.

J'autorise le chercheur responsable à m'enregistrer à des fins de recherche :

OUI – NON

En conséquence, je donne mon consentement libre et éclairé pour être participant à cette recherche.

Lu et approuvé,

Date et signature

Chercheur responsable

- Je soussigné, , chercheur responsable, confirme avoir fourni oralement les informations nécessaires sur l'étude et avoir fourni un exemplaire du document d'information et de consentement au participant.
- Je confirme qu'aucune pression n'a été exercée pour que la personne accepte de participer à l'étude et que je suis prêt à répondre à toutes les questions supplémentaires, le cas échéant.
- Je confirme travailler en accord avec les principes éthiques énoncés dans la dernière version de la « Déclaration d'Helsinki », des « Bonnes pratiques Cliniques » et de la loi belge du 7 mai 2004, relative aux expérimentations sur la personne humaine, ainsi que dans le respect des pratiques éthiques et déontologiques de ma profession.

Date et signature

Guide d'entretien

Question de recherche :

Quelle est l'expérience subjective de la relation de couple (conjugale et coparentale) chez les parents confrontés aux défis de la parentalité ?

Introduction :

- Se présenter
- Motif et objet de la demande → préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses mais que c'est la manière dont il/elle a vécu les choses qui nous intéresse (son expérience unique, son ressenti, ses émotions, le sens qu'il/elle donne à ce qu'il/elle vit).
- Conditions de réalisation → un entretien d'1h à 1h30 + 20 à 30 minutes de questionnaires (2h au maximum)
- Lettre d'information : résumer les grands points avec la personne
- Consentement
- Enregistrement
- Anonymat

Thématique	Questions
1. Caractéristiques de la famille	1. Pouvez-vous me décrire votre famille ? → Dessiner le génogramme de la famille et montrer les 3 types de vécu que nous allons explorer : <ul style="list-style-type: none">- Vécu comme parent- Vécu comme conjoint- Vécu comme coparent
Transition	« Nous allons successivement faire le focus sur ces trois éléments : votre vécu en tant que parent ; votre vécu en tant que coparent et votre vécu de la relation conjugale »
2. Vécu en tant parent	Si vous pensez à votre rôle de parent, qu'est-ce qui vous vient spontanément à l'esprit ? Relances spécifiques en fonction de ce que le participant apporte : être parent est une source de joie, de découvertes et d'aventures, mais il existe aussi des moments plus difficiles. Est-ce que cela vous est arrivé, de traverser des périodes plus compliquées/expérimenté des difficultés dans votre parentalité ? Selon vous, ça signifie quoi être en difficulté dans le rôle de parent ? Comment est-ce que ça s'est manifesté dans votre vie quotidienne ?
Transition	Récap du vécu parental + annoncer l'exploration de la relation conjugale

<p>3. Vécu de la relation de couple (conjugale et coparentale)</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ici, nous avons plusieurs options :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. <i>Soit le participant se concentre sur la relation coparentale → dans ce cas, relancer avec des questions abordant l'aspect romantique de la relation.</i> Ex : On a beaucoup parlé de la manière dont vous gérez les enfants / de vous et de votre partenaire en tant que parents. Est-ce qu'il y a autre chose que vous souhaiteriez me raconter sur votre couple/est-ce qu'il y a d'autres aspects de votre couple que vous aimeriez partager ? [si besoin, expliciter davantage : « Même quand on a des enfants, on peut conserver une relation romantique » donner des exemples plus spécifiques si nécessaire : « Par exemple, on peut continuer de partager des moments à deux, avoir des projets communs, partager de l'affection, etc. » OU : « Vous aviez une vie de couple avant d'avoir des enfants, est-elle encore présente ? sous quelle forme ? » <i>Ensuite</i> : « Par rapport à ce couple-là, qu'aimeriez partager ? » OU « Comment décririez-vous ce noyau-là aujourd'hui ? »] <i>Ou</i> : Lorsque je vous ai proposé de choisir une embarcation, nous avons beaucoup parlé de vous et de votre partenaire en tant que parents. Si je vous demande maintenant de choisir un bateau qui représente votre couple « romantique », est-ce que vous choisiriez la même image ? est ce que vous en choisiriez une autre ? Dans ce cas, je vous demanderai aussi de bien vouloir m'expliquer pourquoi vous avez choisi une image différente. b. <i>Soit le parent parle seulement de sa relation de couple → repartir du bateau pour investiguer les aspects coparentaux de la relation</i> : en vous proposant de choisir un bateau, quand je parlais de co-équipier, je parlais aussi de votre rôle de parents, de la manière dont à deux vous meniez la barque parentale. Qu'est-ce que vous auriez envie de me raconter sur la manière dont ça se passe à la maison à ce niveau-là ? <i>Donner des exemples plus spécifiques si besoin</i> : « La manière dont vous menez la barque à deux peut concerner la gestion des tâches parentales, la façon dont vous vous soutenez en tant que parents, l'accord que vous avez par rapport aux règles et aux valeurs éducatives, etc. Qu'est-ce que vous auriez envie de me raconter à ce niveau-là ? »
---	--

	<p>c. Soit le parent amène des éléments relatifs aux deux aspects de la relation conjugale → relancer en fonction de ce qui a été amené et apporter des précisions si nécessaire</p>
Clôture	<p>Je vous remercie pour ces échanges et pour votre confiance. Est-ce que vous auriez envie de rajouter quelque chose à ce que nous avons dit ? Comment avez-vous vécu cet entretien ?</p> <p>Pour la deuxième partie de notre rencontre, je vais vous demander de remplir plusieurs formulaires qui pourront me donner plus d'indices sur le fonctionnement de votre couple et votre manière de vivre votre parentalité. Ces questionnaires seront également anonymisés et resteront confidentiels.</p> <p>Rq : absolument obtenir le PBA et les données socio-démographiques sur place. Les autres questionnaires sont importants mais un peu moins impératif.</p>

Transmettre à la fin de l'entretien si détection d'une détresse psychologique et si la personne est intéressée :

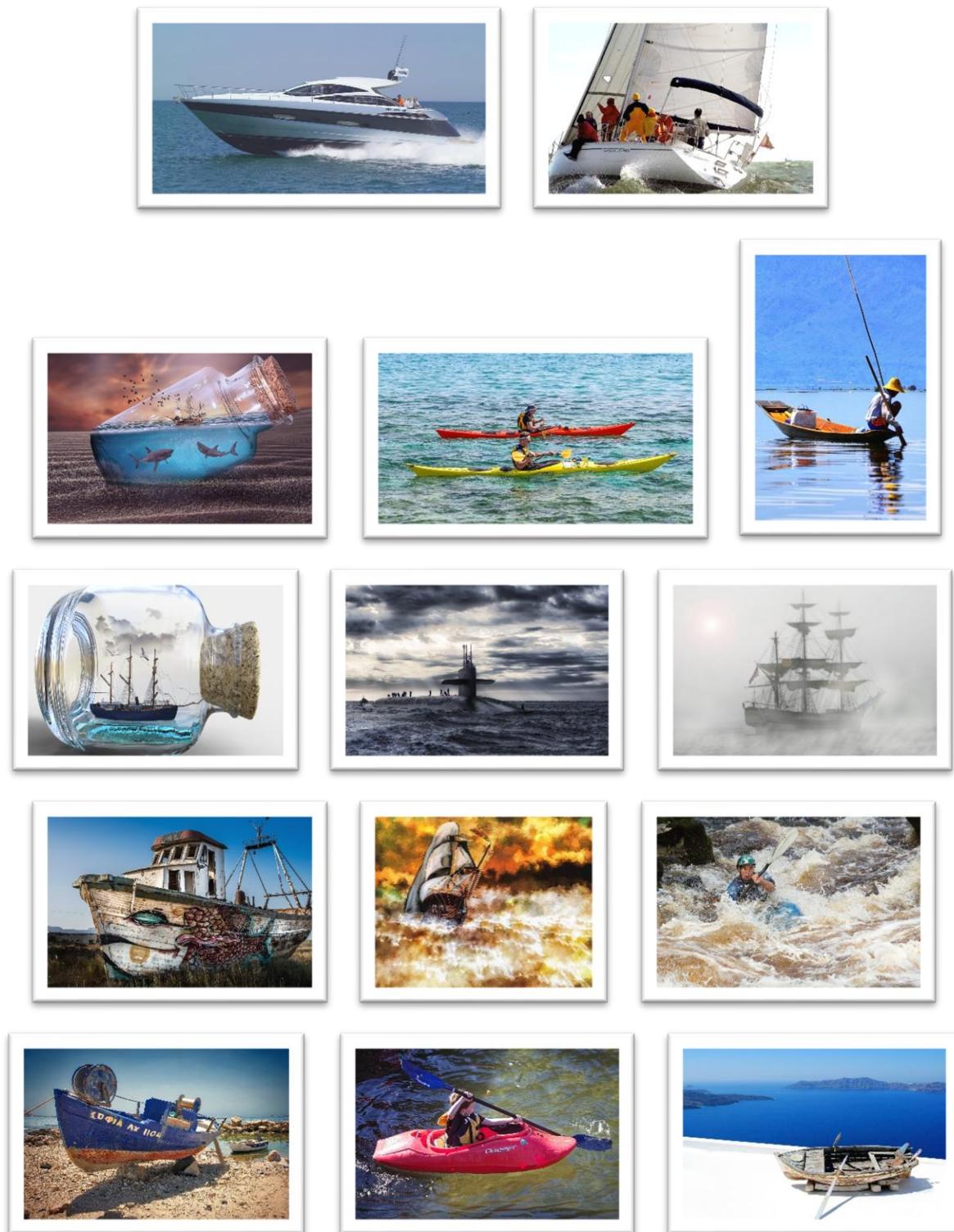
- l'adresse d'un site internet créé à l'intention des parents en souffrance ou en burnout (<https://www.burnoutparental.com/parent>). Ce site fournit des informations claires et validées sur le burnout parental, des évaluations en ligne et des outils thérapeutiques (bibliothérapie, accompagnement en ligne et outils de gestion émotionnelle). Les coordonnées, classées par pays, de professionnels experts du BP et de la relation de couple qui proposent des consultations en ligne ou en présentiel sont également disponibles sur ce site.
- les coordonnées de la Clinique Psychologique et Logopédique Universitaire (CPLU)
- le nom des psychologues de la CPLU spécialisés dans l'accompagnement de la parentalité et du couple

Ressources

Site en ligne	Site internet créé à l'intention des parents en souffrance ou en burnout (https://www.burnoutparental.com/parent). Ce site fournit des informations claires et validées sur le burnout parental, des évaluations en ligne et des outils thérapeutiques (bibliothérapie, accompagnement en ligne et outils de gestion émotionnelle). Les coordonnées, classées par pays, de professionnels experts du BP et de la relation de couple qui proposent des consultations en ligne ou en présentiel sont également disponibles sur ce site.
Clinique Psychologique et Logopédique Universitaire	Site: https://www.cplu.uliege.be/ Prise de rendez-vous par téléphone : 04366 92 96 (9h-12h ; 13h-17h) Prise de rendez-vous via le formulaire en ligne: https://www.cplu.uliege.be/cms/c_5182536/fr/cplu-prendre-rendez-vous
Cliniciens spécialisés	Rudy Gavage ou Christophe Gabriel Prise de rendez-vous via le secrétariat de la CPLU en précisant le souhait d'avoir rendez-vous avec ces cliniciens en particulier

Photolangage « On est tous dans le même bateau »

Source : (Brianda et al., 2019)







Questionnaires administrés aux participants

Merci d'avoir accepté de participer à cette étude. Dans cette première partie, nous nous intéressons aux informations sociodémographiques qui vous concernent.

Quel est votre âge (par exemple, si vous avez 30 ans, indiquez uniquement le chiffre "30") ?

Quel est votre genre ?

- Homme
- Femme
- Non-binaire
- Autre. Veuillez préciser :

Dans quel pays résidez-vous ?

- Belgique
- France
- Suisse
- Canada
- Luxembourg
- Autre. Veuillez préciser :

Quel est votre niveau d'études le plus élevé ?

- Enseignement primaire
- Enseignement secondaire inférieur ou supérieur ; correspond à 9 ou 12 années d'études en comptant l'école primaire
- Enseignement supérieur de type court (Bachelier, Licence) ou long (Master) ; correspond à 15 ou 17 années en comptant l'école primaire
- Enseignement de troisième cycle (Doctorat, Master complémentaire et MBA) ; correspond à plus de 17 années d'études en comptant l'école primaire

Quelle est votre situation professionnelle actuelle ?

- Emploi à temps plein (en tant que salarié·e ou indépendant·e)
- Emploi à temps partiel (en tant que salarié·e ou indépendant·e)
- Sans emploi ou au chômage
- En arrêt de travail pour raison de santé (invalidité, incapacité)
- En congé parental ou congé de maternité/paternité
- En congé sans soldé
- À la retraite/pensionné·e
- Parent au foyer
- Étudiant·e
- Bénéficiaire de revenus non professionnels (rentes, revenus locatifs)

Quels sont les revenus mensuels nets de votre ménage ? (Si vous vivez avec votre conjoint·e, additionnez vos deux revenus nets) *

- Entre 0 et 1 000 euros
- Entre 1 000 et 2 500 euros
- Entre 2 500 et 4 000 euros
- Entre 4 000 et 5 500 euros
- Entre 5 500 et 7 000 euros
- Supérieur à 7 000 euros

De combien d'enfants se compose votre famille ? (Y inclure vos enfants biologiques et/ou les enfants de votre conjoint·e si vous êtes une famille recomposée, et/ou les enfants d'accueil si vous êtes famille d'accueil, etc.)

- Si vous avez un enfant** : Quel âge a votre enfant ? (Par exemple, si votre enfant a 2 ans, indiquez uniquement le chiffre "2". **Si votre enfant a moins d'un an, indiquez "0".**)
- Si vous avez plusieurs enfants** : Quels âges ont chacun de vos enfants ? Veuillez indiquer les âges de vos enfants par ordre croissant en allant du plus jeune au plus âgé et en séparant les âges avec un tiret (**par exemple, si votre premier enfant a 1 an et votre deuxième enfant 3 ans, indiquez : « 1 - 3 ». Si un enfant a moins d'un an, indiquez "0"**)

Parmi ces enfants, combien vivent actuellement dans votre foyer, que ce soit à temps plein ou partiellement ? (**Indiquez seulement le chiffre**)

L'un de vos enfants présente-t-il des besoins spécifiques ?

- Non
- Oui. Veuillez préciser :

En moyenne, combien d'heures par jour passez-vous avec votre/vos enfant(s) pendant une semaine typique ? (**Si vous passez en moyenne 5 heures par jour avec votre/vos enfant(s), écrivez seulement le chiffre "5".**)

En moyenne, combien d'heures par jour consacrez-vous aux tâches liées à la parentalité (par exemple : temps avec les enfants, organisation, trajets, préparation des repas, tâches ménagères liées aux enfants, repas, ménage, etc.) pendant une semaine typique ? (**Si vous y consacrez en moyenne 5 heures par jour, écrivez seulement le chiffre "5".**)

Avez-vous souffert d'une affection psychologique ou psychiatrique au cours des 6 derniers mois (aujourd'hui inclus) ?

- Non
- Oui. Veuillez préciser :

Avez-vous souffert d'une affection psychologique ou psychiatrique au cours de votre vie ?

- Non
- Oui. Veuillez préciser :

Nous allons maintenant vous poser quelques questions concernant votre partenaire et votre relation de couple. **Par « partenaire », nous entendons la personne avec qui vous entretenez actuellement une relation amoureuse et/ou intime, qu'il s'agisse d'un·e conjoint·e, d'un·e époux·se, d'un·e compagnon·e, d'un·e fiancé·e ou d'une personne avec qui vous partagez un lien romantique et affectif privilégié.**

Quelle configuration familiale correspond le mieux à votre situation actuelle ?

- Mon/ma partenaire actuel·le est également l'autre parent (biologique ou adoptif) de mon/mes enfant(s) et nous partageons ensemble les responsabilités parentales.
- Mon/ma partenaire actuel·le et moi formons une famille recomposée : nous élevons ensemble nos enfants qui ne sont pas (ou pas tous) issus de notre union.
- Mon/ma partenaire actuel·le n'est pas impliqué·e dans l'éducation de mon/mes enfant(s) ; les responsabilités parentales sont partagées avec l'autre parent biologique/adoptif de mon/mes enfant(s) (p. ex., mon ex conjoint·e).
- J'élève mon/mes enfant(s) en alternance avec leur autre parent biologique/adoptif, et mon/ma partenaire amoureux·se actuel·le participe à l'éducation pendant les périodes où les enfants sont avec moi.
- Autre situation

Veuillez préciser :

.....
.....
.....

Depuis combien d'années êtes-vous avec votre partenaire actuel·le ? Veuillez indiquer le nombre d'années. (**Si vous êtes ensemble depuis moins d'un an, indiquez "0".**)

Quel est l'âge de votre partenaire ? (Si votre partenaire a 30 ans, écrivez seulement "30".)

Quel est le genre de votre partenaire ?

- Homme
- Femme
- Non-binaire
- Autre. Veuillez préciser :

En moyenne, combien d'heures par jour consacrez-vous à votre relation de couple (par exemple, activités partagées, conversations, loisirs communs, intimité, etc.) ? (Si vous consacrez en moyenne deux heures à votre couple, écrivez seulement "2".)

Comment sont réparties les tâches liées à la parentalité (temps avec les enfants, organisation, trajets, préparation des repas, tâches ménagères liées aux enfants, etc.) entre vous et votre partenaire ?

- Je m'occupe de la grande majorité des tâches.
- Je m'occupe de la plupart des tâches, mais mon/ma partenaire en assume une partie.
- Les tâches sont reparties de manière équitable.
- Mon/ma partenaire s'occupe de la plupart des tâches, mais j'en assume une partie.
- Mon/ma partenaire s'occupe de la grande majorité des tâches.

Comment sont réparties les tâches et responsabilités au sein de votre foyer (tâches domestiques, démarches administratives, gestion financière, organisation familiale, entretien du domicile, etc.) entre vous et votre partenaire ?

- Je m'occupe de la grande majorité des tâches et responsabilités.
- Je m'occupe de la plupart des tâches et responsabilités, mais mon/ma partenaire en assume une partie.
- Les tâches et responsabilités sont réparties de manière équitable.
- Mon/ma partenaire s'occupe de la plupart des tâches et responsabilités, mais j'en assume une partie.
- Mon/ma partenaire s'occupe de la grande majorité des tâches et responsabilités.

Qui, dans votre couple, assume la charge mentale concernant les enfants (planification, organisation, anticipation des besoins, etc.) ?

- Moi
- Principalement moi
- Équitablement répartie entre nous deux
- Principalement mon/ma partenaire
- Mon/ma partenaire

Sur combien de personnes (incluant, éventuellement, les membres de votre famille) pouvez-vous compter pour vous offrir un soutien concret si vous aviez un grave problème (i.e., combien de personnes pourraient-elles garder vos enfants quelques jours si vous deviez être hospitalisé(e)) ?

- Personne
- 1 personne
- 2 personnes
- 3 personnes
- 4 personnes
- 5 personnes
- Entre 6 et 10 personnes
- Plus de 10 personnes

Vers combien de personnes (incluant, éventuellement, les membres de votre famille) pourriez-vous vous tourner pour être réconforté·e si vous aviez un problème (i.e., à combien de personnes pourriez-vous parler de vos sentiments, être écouté et réconforté)?

- Personne
- 1 personne
- 2 personnes
- 3 personnes
- 4 personnes
- 5 personnes
- Entre 6 et 10 personnes
- Plus de 10 personnes

Être parent représente une source d'épanouissement et de bonheur. Cependant, les parents peuvent être aussi exposés à des difficultés et des responsabilités qui constituent des sources de stress. Les aspects positifs tout comme négatifs de la parentalité peuvent être vécus et partagés au sein du couple, avec un partenaire ou toute autre personne qui s'occupe de l'enfant/des enfants.

Nous vous demandons à présent de répondre à quelques questionnaires qui visent à évaluer différents aspects de votre vie parentale et de couple.

Le questionnaire ci-dessous concerne l'épuisement qu'on peut ressentir en tant que parent. **Choisissez la réponse qui correspond le mieux à ce que vous ressentez personnellement.** Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Si vous n'avez jamais eu ce sentiment, indiquez : « Jamais ». Si vous avez eu ce sentiment, indiquez à quelle fréquence en cochant parmi les propositions allant de « Quelques fois par mois ou moins » à « Chaque jour ».

	Jamais	Quelques fois par an ou moins	Une fois par mois ou moins	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	Chaque jour
<i>Je suis tellement fatigué·e par mon rôle de parent que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>J'ai le sentiment de ne plus me reconnaître en tant que papa/maman</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>J'ai le sentiment d'être à bout de force à cause de mon rôle de parent</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>J'ai zéro énergie pour gérer mes enfants</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je pense que je ne suis plus le bon père/la bonne mère que j'ai été pour mes enfants</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je n'en peux plus d'être parent</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>En tant que parent, j'ai un sentiment de trop, « trop plein »</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>J'ai l'impression de m'occuper de mes enfants en pilote automatique</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>J'ai le sentiment que je n'en peux vraiment plus en tant que parent</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Quand je me lève le matin et que j'ai à faire face à une autre journée avec mes enfants, je me sens épuisé(e) d'avance</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je ne ressens pas de plaisir à être avec mes enfants</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je me sens saturé(e) en tant que parent</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	<i>Jamais</i>	<i>Quelques fois par an ou moins</i>	<i>Une fois par mois ou moins</i>	<i>Quelques fois par mois</i>	<i>Une fois par semaine</i>	<i>Quelques fois par semaine</i>	<i>Chaque jour</i>
<i>Je me dis que je ne suis plus le parent que j'ai été</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je fais juste ce qu'il faut pour mes enfants mais pas plus</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon rôle de parent épouse toutes mes ressources</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je ne supporte plus mon rôle de père/mère</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>J'ai honte du parent que je suis devenu</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je ne suis plus fier(e) de moi en tant que parent</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>J'ai l'impression que je ne suis plus moi-même quand j'interagis avec mes enfants</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je n'arrive plus à montrer à mes enfants combien je les aime</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Penser à tout ce que je dois faire pour mes enfants m'épuise</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>J'ai l'impression qu'en dehors des routines (trajets, coucher, repas), je n'arrive plus à m'investir auprès de mes enfants.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Dans mon rôle de parent, je suis en mode survie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Parlez-vous avec votre partenaire les difficultés pratiques et logistiques que vous pouvez rencontrer dans votre rôle de parent ?

- Jamais ou presque jamais
- Rarement
- Occasionnellement
- Souvent
- Très souvent ou systématiquement

Parlez-vous avec votre partenaire les émotions difficiles ou négatives que vous pouvez ressentir en tant que parent ?

- Jamais ou presque jamais
- Rarement
- Occasionnellement
- Souvent
- Très souvent ou systématiquement

Pour chaque affirmation, veuillez sélectionner la réponse qui correspond le mieux à votre relation avec votre partenaire :

	Tout à fait d'accord	D'accord	Neutre	Pas d'accord	Pas du tout d'accord
<i>Ma relation a un effet néfaste sur ma santé.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Ma relation actuelle n'en est pas une dans laquelle je souhaiterais rester pour toujours.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Je perds courage à force d'essayer de faire en sorte que ma relation marche.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Je trouve que ma situation relationnelle est aussi satisfaisante qu'elle devrait.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Je pense que ma relation devient de plus en plus difficile pour moi chaque année.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Mon·ma partenaire me rend sérieusement tendu·e et stressé·e.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Jusqu'à présent, j'ai bien réussi ma relation.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Ma relation « étouffe » ma personnalité.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Je m'entends bien avec mon·ma partenaire.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Mon·ma partenaire semble déraisonnable dans sa relation avec moi.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Je regrette parfois m'être engagé avec mon·ma partenaire actuel·le.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Ma relation actuelle est incontestablement malheureux·se.</i>	<input type="radio"/>				
<i>J'ai souvent des conversations agréables avec mon·ma partenaire.</i>	<input type="radio"/>				
<i>Je suis tout à fait satisfait·e dans ma relation.</i>	<input type="radio"/>				

Vous trouverez ci-dessous une liste de sentiments et de problèmes qu'ont parfois les femmes et les hommes à propos de leur vie sexuelle.

Veuillez lire attentivement chaque phrase, et cochez le chiffre qui correspond le mieux à **la fréquence avec laquelle le problème mentionné vous a gêné(e) ou perturbé(e) au cours des 30 derniers jours** (y compris aujourd'hui).

Ne cochez qu'une seule case pour chaque proposition et veillez à n'en oublier aucune.

Combien de fois vous êtes-vous senti·e :

	Très rarement	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
<i>Perturbé·e par votre vie sexuelle</i>	<input type="radio"/>				
<i>Malheureux·se par rapport à votre vie sexuelle avec votre partenaire</i>	<input type="radio"/>				
<i>Coupable par rapport à vos difficultés sexuelles</i>	<input type="radio"/>				
<i>Frustré·e par vos problèmes sexuels</i>	<input type="radio"/>				
<i>Stressé·e par rapport à la sexualité</i>	<input type="radio"/>				
<i>Inférieure à cause de vos problèmes sexuels</i>	<input type="radio"/>				
<i>Inquiet·ète par rapport à la sexualité</i>	<input type="radio"/>				
<i>Pas à la hauteur sur le plan sexuel</i>	<input type="radio"/>				
<i>Avec des regrets par rapport à votre vie sexuelle</i>	<input type="radio"/>				
<i>Embarrassé·e par rapport à vos problèmes sexuels</i>	<input type="radio"/>				
<i>Insatisfait·e de votre vie sexuelle</i>	<input type="radio"/>				
<i>Contrarié·e par rapport à votre vie sexuelle</i>	<input type="radio"/>				
<i>Géné·e par un faible désir sexuel</i>	<input type="radio"/>				

Dans ce questionnaire, il est question de savoir comment vous et votre partenaire gérez le stress. Répondez aux questions le plus spontanément possible et sans réfléchir trop longtemps, et cochez la réponse qui vous convient le mieux.

Que faites-vous lorsque vous vous sentez stressé·e?

	Très rarement	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
<i>Je dis à mon·ma partenaire que je serais content·e d'obtenir de sa part du soutien pratique ou des conseils concrets</i>	<input type="radio"/>				
<i>Quand je me sens surchargé·e, je demande à mon·ma partenaire de prendre en charge certaines de mes tâches</i>	<input type="radio"/>				
<i>Je montre à mon·ma partenaire, par mon comportement, que je suis dépassé·e et que je ne me sens pas bien</i>	<input type="radio"/>				
<i>J'exprime clairement à mon·ma partenaire comment je me sens et que j'ai besoin de son soutien émotionnel</i>	<input type="radio"/>				

Que fait votre partenaire lorsque vous vous sentez stressé·e ?

	Très rarement	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
<i>Il·Elle me donne le sentiment qu'il·elle me comprend et qu'il·elle s'intéresse à mon stress</i>	<input type="radio"/>				
<i>Il·elle est solidaire envers moi, me dit qu'il·elle connaît aussi ce sentiment et qu'il·elle est à mes côtés</i>	<input type="radio"/>				
<i>Il·Elle me reproche de ne pas pouvoir assez bien réagir face au stress</i>	<input type="radio"/>				
<i>Il·Elle m'aide à voir la situation sous un autre angle et à relativiser le problème</i>	<input type="radio"/>				
<i>Il·Elle m'écoute, me donne l'occasion de m'exprimer, me console et m'encourage</i>	<input type="radio"/>				
<i>Il·Elle ne prend pas mon stress au sérieux</i>	<input type="radio"/>				
<i>Il·Elle m'aide, mais le fait à contrecœur et sans motivation</i>	<input type="radio"/>				
<i>Afin de me décharger, il·elle assume des tâches dont je m'occupe habituellement</i>	<input type="radio"/>				
<i>Il·Elle m'aide à analyser la situation pour pouvoir mieux la prendre en main</i>	<input type="radio"/>				

	Très rarement	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
Il·Elle me donne un coup de main, quand j'ai trop à faire, afin de me décharger	<input type="radio"/>				
Lorsque je suis stressé·e, mon·ma partenaire m'évite	<input type="radio"/>				

Que fait votre partenaire lorsqu'il·elle se sent stressé·e?

	Très rarement	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
Il·Elle me dit qu'il·elle serait content·e d'obtenir de ma part du soutien pratique ou des conseils concrets	<input type="radio"/>				
Il·Elle me demande de prendre en charge certaines de ses tâches	<input type="radio"/>				
Il·Elle me montre, par son comportement, qu'il·elle est dépassé·e et qu'il·elle ne se sent pas bien	<input type="radio"/>				
Il·Elle m'exprime clairement comment il·elle se sent et qu'il·elle a besoin de mon soutien émotionnel	<input type="radio"/>				

Que faites-vous lorsque votre partenaire est stressé·e?

	Très rarement	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
J'induis chez mon·ma partenaire le sentiment que je le·la comprends et que je m'intéresse à son stress	<input type="radio"/>				
Je suis solidaire envers lui·elle, je lui dis que je connais aussi ce sentiment et que je suis à ses côtés	<input type="radio"/>				
Je lui reproche de ne pas pouvoir assez bien réagir face au stress	<input type="radio"/>				
Je dis à mon·ma partenaire que ce n'est pas si grave et l'aide à voir la situation sous un autre angle	<input type="radio"/>				
Je l'écoute, lui offre un espace pour s'exprimer, je le·la console et l'encourage	<input type="radio"/>				
Je ne prends pas son stress au sérieux	<input type="radio"/>				
Lorsque mon·ma partenaire est stressé·e, je l'évite	<input type="radio"/>				

	<i>Très rarement</i>	<i>Rarement</i>	<i>Parfois</i>	<i>Souvent</i>	<i>Très souvent</i>
<i>Je l'aide, mais sans motivation et pense qu'il·elle devrait pouvoir mieux gérer lui·elle-même ses problèmes</i>	<input type="radio"/>				
<i>Afin de le·la décharger, j'assume des tâches dont il·elle s'occupe habituellement</i>	<input type="radio"/>				
<i>J'essaie d'analyser la situation avec mon·ma partenaire et de l'aider à comprendre le problème</i>	<input type="radio"/>				
<i>Je lui donne un coup de main, quand il·elle a trop à faire, afin de le·la décharger</i>	<input type="radio"/>				

Comment parvenez-vous, vous-même et votre partenaire, à gérer le stress qui vous concerne les deux ?

	<i>Très rarement</i>	<i>Rarement</i>	<i>Parfois</i>	<i>Souvent</i>	<i>Très souvent</i>
<i>Nous essayons de résoudre le problème ensemble et de chercher des solutions concrètes</i>	<input type="radio"/>				
<i>Nous réfléchissons sérieusement au problème et discutons de ce que nous pourrions faire</i>	<input type="radio"/>				
<i>Nous nous aidons mutuellement à relativiser le problème et à le regarder sous un autre angle</i>	<input type="radio"/>				
<i>Nous nous aidons mutuellement à nous relaxer, par des massages, en prenant un bain, ou en écoutant de la musique ensemble</i>	<input type="radio"/>				
<i>Nous sommes tendres et affectueux l'un envers l'autre ; nous faisons l'amour et essayons de gérer le stress de cette façon</i>	<input type="radio"/>				

Comment évaluez-vous votre façon de gérer le stress en tant que couple ?

	<i>Très rarement</i>	<i>Rarement</i>	<i>Parfois</i>	<i>Souvent</i>	<i>Très souvent</i>
<i>Je suis satisfait.e du soutien de mon·ma partenaire et de notre gestion commune du stress</i>	<input type="radio"/>				
<i>Le soutien de mon·ma partenaire et notre gestion commune du stress me semblent efficaces</i>	<input type="radio"/>				

Être parent en même temps que de construire une vie à deux peut s'avérer si épuisant qu'on peut perdre la maîtrise de soi. C'est d'autant plus vrai dans des situations ou des périodes particulièrement difficiles.

Nous sommes conscientes que les questions que vous lirez ci-dessous sont sensibles. Cependant nous vous demandons d'y répondre le plus honnêtement possible afin de ne pas biaiser les résultats de la recherche.

Afin de garantir la sincérité des réponses, l'étude est anonyme, de sorte que les personnes qui traitent les résultats n'ont pas accès aux coordonnées des répondants. Cela vous protège légalement quelles que soient vos réponses.

Si vos réponses à certaines questions vous inquiètent et que vous souhaitez vous en parler de manière anonyme, des lignes d'écoute sont disponibles. En Belgique, vous pouvez contacter Télé-accueil, une ligne d'écoute anonyme, au 107 ou la ligne d'Ecoute Violences Conjugales au 080030030.

Des thérapeutes, des psychologues formés sont à votre disposition au Centre contre les Violences Familiales et l'Exclusion (ligne d'écoute et d'urgence 24/24h, 7j/7 : 04 223 45 67 ; Chat en ligne du lundi au vendredi de 9h à 19h : <https://www.ecouteviolencesconjugales.be>).

Les conflits entre partenaires sont très courants. Un grand nombre de personnes expriment qu'à un moment de leur vie il leur est arrivé de manifester, entre autres, des comportements physiques lors des conflits tels que pousser, empoigner ou gifler.

Voici une liste de comportements qui peuvent survenir en cas de conflits entre les partenaires. Veuillez indiquer **à quelle fréquence ils se sont produits au cours des 12 derniers mois**.

Combien de fois au cours de l'année écoulée :

	Une fois	Deux fois	3 à 5 fois	6 à 10 fois	Plus de 10 fois	Jamais
<i>Avez-vous poussé ou bousculé votre partenaire ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					
<i>Votre partenaire vous a-t-il poussé·e ou bousculé(e) ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					
<i>Avez-vous empoigné votre partenaire ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					
<i>Votre partenaire vous a-t-il empoigné·e ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					
<i>Avez-vous donné des coups de poing ou frappé votre partenaire ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					
<i>Votre partenaire vous a-t-il donné des coups de poing ou frappé·e ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					
<i>Avez-vous mordu votre partenaire ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					
<i>Votre partenaire vous a-t-il mordu·e ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					
<i>Avez-vous giflé votre partenaire ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					
<i>Votre partenaire vous a-t-il giflé·e ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					
<i>Avez-vous lancé quelque chose sur votre partenaire qui aurait pu le blesser ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					
<i>Votre partenaire vous a-t-il lancé quelque chose qui aurait pu vous blesser ?</i>	<input checked="" type="radio"/>					

Combien de fois au cours de l'année écoulée :	Une fois	Deux fois	3 à 5 fois	6 à 10 fois	Plus de 10 fois	Jamais
<i>Avez-vous griffé votre partenaire ?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Votre partenaire vous a-t-il griffé·e ?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Au cours des 12 derniers mois, avez-vous été tellement déprimé·e ou stressé·e que cela vous a affecté presque tous les jours durant deux semaines ?</i>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
					Non	Oui
<i><u>Si oui</u> : Dans quelle mesure votre tristesse/dépression ou stress étaient liés à des choses que votre partenaire a dites ou faites ?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Presque entièrement lié	Lié en grande partie	Certaines choses y étaient liées	Un peu lié	Presque pas lié	
<i>Durant les 12 derniers mois, à quelle fréquence votre partenaire vous a insulté·e ou injurié·e ?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Plus de 10 fois	6 à 10 fois	3 à 5 fois	Deux fois	Une fois	Jamais
<i>Au cours des 12 derniers mois, votre partenaire a-t-il·elle été tellement déprimé·e ou stressé·e que cela l'a affecté presque tous les jours durant deux semaines ?</i>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
			Non	Oui		
<i><u>Si oui</u> : Dans quelle mesure sa tristesse/dépression ou stress étaient liés à des choses que vous avez dites ou faites ?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Presque entièrement lié	Lié en grande partie	Certaines choses y étaient liées	Un peu lié	Presque pas lié	
<i>Durant les 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous insulté ou injurié votre partenaire ?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Plus de 10 fois	6 à 10 fois	3 à 5 fois	Deux fois	Une fois	Jamais

Veuillez indiquer la fréquence à laquelle vous vivez les expériences suivantes :

	<i>Jamais</i>	<i>Moins d'une fois par mois</i>	<i>Une fois environ</i>	<i>Deux ou trois fois par mois</i>	<i>Une fois par semaine</i>	<i>Plusieurs fois par semaine</i>	<i>Tous les jours</i>
<i>A quelle fréquence vous disputez-vous avec votre partenaire ?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je fantasme sur quelqu'un d'autre que mon·ma partenaire</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>J'ai trompé mon·ma partenaire</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Nous dormons dans des chambres séparées ou je dors ailleurs</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je pense à quitter mon·ma partenaire</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je menace mon·ma partenaire de Partir</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dans ce questionnaire, nous nous intéressons à votre fonctionnement personnel.

Veuillez répondre à toutes les questions. Si vous n'êtes pas sûr(e) d'une réponse, choisissez celle – VRAI ou FAUX – qui semble la plus correcte. Il n'y a aucune limitation de temps, mais ne réfléchissez pas trop longtemps avant de répondre à chaque question.

Quand la réponse est VRAI, cochez le mot VRAI.

Quand la réponse est FAUX, cochez le mot FAUX.

	<i>Vrai</i>	<i>Faux</i>
<i>Je trouve parfois difficile de faire mon travail si je ne suis pas encouragé(e).</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je suis parfois irrité(e) si je n'arrive pas à mes fins.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Il m'est arrivé de renoncer à ce que j'avais entrepris parce que je ne croyais pas avoir les capacités nécessaires.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Quelques fois, j'ai eu envie de me rebeller contre des gens qui exercent l'autorité même si je savais qu'ils avaient raison.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Peu importe avec qui je converse, je sais toujours bien écouter.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Il m'est déjà arrivé de profiter de quelqu'un.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Lorsque je fais une erreur, je suis toujours prêt(e) à l'admettre.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>J'essaie parfois de me venger plutôt que de pardonner et d'oublier.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je suis toujours courtois(e), même envers les gens qui sont désagréables.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je n'ai jamais été contrarié(e) lorsque des gens ont exprimé des idées très différentes des miennes.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Il m'est arrivé d'être assez jaloux(se) du bonheur des autres</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je suis parfois irrité(e) lorsque des gens me demandent des faveurs.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je n'ai jamais dit délibérément quelque chose qui pouvait blesser quelqu'un.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ce questionnaire évalue la manière dont vous et votre partenaire travaillez ensemble en tant que parents. Pour chaque affirmation, veuillez sélectionner la réponse qui correspond au mieux à ce que vous vivez.

	Ne correspond pas	Correspond un peu	Correspond assez bien	Correspond tout à fait		
<i>Je pense/crois que mon·ma partenaire est un bon parent</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ma relation avec mon·ma partenaire est plus solide maintenant que nous sommes parents</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire me demande mon avis sur la façon d'élever notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire accorde beaucoup d'attention à notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire aime jouer avec notre enfant mais c'est moi qui dois assumer les tâches ingrates</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire et moi avons les mêmes objectifs pour notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire veut continuer à faire ce qui lui plaît plutôt que d'être un parent responsable</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Il est plus facile et plus amusant de jouer avec notre enfant quand je suis seul·e avec lui·elle que quand mon·ma partenaire est présent·e</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire et moi avons des idées différentes sur la façon d'élever notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire me fait savoir que je fais du bon travail avec notre enfant et/ou que je suis un bon parent</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire et moi avons des idées différentes sur l'alimentation, le sommeil et d'autres tâches quotidiennes concernant notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire fait quelquefois des plaisanteries ou des commentaires sarcastiques sur moi en tant que parent</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire n'a pas confiance en mes capacités de parent</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ne correspond pas	Correspond un peu	Correspond assez bien	Correspond tout à fait		
<i>on·ma partenaire est attentif·ve et sensible aux besoins et aux émotions de notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire et moi avons des attentes différentes sur la manière dont devrait se comporter notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire essaie de montrer qu'il·elle s'occupe mieux que moi de notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Je me sens proche de mon·ma partenaire quand je le·la vois jouer avec notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire est très patient·e avec notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Nous discutons souvent de la meilleure manière de répondre aux besoins de notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire ne remplit pas sa part de tâches parentale</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Quand nous sommes tous ensemble, mon·ma partenaire entre parfois en compétition avec moi pour avoir l'attention de notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire « sabote » ce que je fais en tant que parent</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire est prêt·e à faire des sacrifices personnels pour aider à s'occuper de notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Nous devenons plus matures ensemble, grâce à nos expériences en tant que parents</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire se rend compte de tout ce que je fais pour être un bon parent</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Quand je suis à bout de nerfs, mon·ma partenaire me donne un coup de main supplémentaire</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire me fait sentir que je suis le meilleur parent possible pour notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ne correspond pas	Correspond un peu	Correspond assez bien	Correspond tout à fait		
<i>Avec le stress de la parentalité, mon·ma partenaire et moi nous sommes progressivement éloignés l'un de l'autre</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mon·ma partenaire n'aime pas être dérangé·e par notre enfant</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>S'occuper de notre enfant nous donne un but pour l'avenir</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les questions suivantes vous demandent de décrire ce que vous faites quand vous et votre partenaire êtes ensemble avec votre enfant (p.ex. dans la même pièce, dans la voiture, lors d'une sortie en famille). **Tenez compte uniquement des fois où vous êtes réunis tous les trois** (même si c'est juste quelques heures par semaine).

Dans une semaine standard, combien de fois, lorsque vous êtes tous les trois....

	Jamais	Quelques fois	Souvent	Très souvent		
<i>Avez-vous une discussion tendue ou sarcastique avec votre partenaire ?</i>	<input type="radio"/>					
<i>Vous disputez-vous avec votre partenaire à propos de votre enfant ?</i>	<input type="radio"/>					
<i>Vous disputez-vous avec votre partenaire sur des sujets relatifs à votre relation ou votre couple, sans rapport avec votre enfant ?</i>	<input type="radio"/>					
<i>L'un de vous deux (ou les deux) dit des choses blessantes et offensantes à l'autre ?</i>	<input type="radio"/>					
<i>Vous criez-vous dessus à portée d'oreille de l'enfant ?</i>	<input type="radio"/>					

Ce questionnaire permet d'évaluer la manière avec laquelle vous soutenez en tant que parents votre partenaire.

Veuillez indiquer votre degré d'accord avec les différentes phrases proposées ci-dessous, selon l'échelle suivante : Jamais – Rarement – Parfois – Souvent – Très souvent – Toujours

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
<i>Je réconforte mon·ma partenaire en tant que parent</i>	<input type="radio"/>					
<i>J'aide à résoudre les problèmes que mon·ma partenaire rencontre avec notre enfant</i>	<input type="radio"/>					
<i>Je dis des choses positives à mon·ma partenaire en rapport avec sa manière d'être parent</i>	<input type="radio"/>					
<i>J'encourage mon·ma partenaire lorsqu'il·elle est stressé·e avec toutes les exigences du fait d'être un·e papa/maman</i>	<input type="radio"/>					
<i>Je fais des suggestions utiles afin de d'aider mon·ma partenaire quand il·elle est préoccupé·e en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>J'exprime ma confiance à mon·ma partenaire en sa capacité pour gérer une situation délicate avec notre enfant</i>	<input type="radio"/>					
<i>J'écoute les préoccupations que mon·ma partenaire a en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>J'aide à chercher des réponses aux questions que mon·ma partenaire se pose en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Je fais savoir à mon·ma partenaire qu'il·elle est un·e bon·ne père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Je donne le sentiment de comprendre le stress que mon·ma partenaire peut ressentir en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>J'aide mon·ma partenaire à faire face à la moindre difficulté qu'il·elle rencontre en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Je montre à mon·ma partenaire à quel point je suis fier·ère de lui·d'elle et de sa manière d'être en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>J'aide à clarifier les pensées et les sentiments que mon·ma partenaire ressent en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
<i>Mon·ma partenaire peut compter sur moi pour lui donner des conseils lorsqu'il·elle rencontre des difficultés en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Je dis à mon·ma partenaire lorsque je trouve qu'il·elle gère bien la situation avec notre enfant</i>	<input type="radio"/>					

Ce questionnaire permet d'évaluer **la manière avec laquelle vous vous sentez soutenu(e)** en tant que parent par votre partenaire.

Veuillez indiquer votre degré d'accord avec les différentes phrases proposées ci-dessous, selon l'échelle suivante : Jamais – Rarement – Parfois – Souvent – Très souvent – Toujours

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent	Toujours
<i>Mon·ma partenaire me réconforte en tant que parent</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire m'aide à résoudre les problèmes que je rencontre avec notre enfant</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire dit des choses positives en rapport avec ma manière d'être</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire m'encourage lorsque je suis stressé·e avec toutes les exigences du fait d'être un·e papa/maman</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire fait des suggestions utiles afin de m'aider quand je suis préoccupé·e en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire m'exprime sa confiance en ma capacité pour gérer une situation délicate avec notre enfant</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire écoute les préoccupations que j'ai en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire m'aide à chercher des réponses aux questions que je me pose en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire me fait savoir que je suis un·e bon·ne père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire me donne le sentiment de comprendre le stress que je peux ressentir en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					

	<i>Jamais</i>	<i>Rarement</i>	<i>Parfois</i>	<i>Souvent</i>	<i>Très souvent</i>	<i>Toujours</i>
<i>Mon·ma partenaire m'aide à faire face à la moindre difficulté que je rencontre en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire me montre à quel point il·elle est fier·ère de moi et de ma manière d'être en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire m'aide à clarifier les pensées et les sentiments que je ressens en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Je peux compter sur mon·ma partenaire pour me donner des conseils lorsque je rencontre des difficultés en tant que père/mère</i>	<input type="radio"/>					
<i>Mon·ma partenaire me dit lorsqu'il·elle trouve que je gère bien la situation avec notre enfant</i>	<input type="radio"/>					

Nous vous remercions grandement d'avoir pris le temps de répondre à cette enquête.

Si vos réponses à certaines questions vous inquiètent et que vous vous sentez en souffrance en tant que parent, vous pouvez consulter le site <https://www.burnoutparental.com/parent>.

Si vous souhaitez vous ouvrir à un thérapeute pour des questions liées à la parentalité ou à la conjugalité, les coordonnées, classées par pays, de professionnels qui proposent des consultations en ligne ou en présentiel sont disponibles sur ce site.

Si vous vous trouvez à Liège, vous pouvez également contacter la CPLU
(<https://www.cplu.uliege.be> ou 04/366 92 96).

Analyse individuelle : Amélie

I. Contexte et déroulé de l'entretien

Amélie a entendu parler de l'étude par la mémorante qui la connaissait de vue. Elle s'est sentie concernée, non seulement par l'aspect « difficultés parentales » mais aussi par la question de la conjugalité et de la coparentalité. En effet, sa situation de recomposition familiale rend sa situation particulière. L'entretien était le premier de l'étude. Pour cette raison, il a été mené par la mémorante en présence de Chloé Jeanne qui a parfois pris la parole pour demander à la participante d'approfondir un point ou orienter un peu différemment l'entretien.

Le RDV a eu lieu le 18 mars 2025 dans les locaux de la CPLU. Il a duré environ deux heures au total, dont une heure d'entretien à proprement parler.

Amélie semblait à son aise, à la fois pour évoquer ses questionnements et ses difficultés. Elle prenait chaque fois son temps pour réfléchir à ses réponses, ce qui rendait son débit assez lent.

II. Présentation d'Amélie

Amélie est une maman de 46 ans. Elle est en couple avec Grégoire, son compagnon actuel, depuis environ 8 ans. Elle a une fille de 13 ans, Elisabeth, qui, jusqu'à il y a quelques mois, vivait en alternance chez son père et chez sa maman. Elle est désormais à temps plein chez sa maman. L'entretien se passe donc dans un contexte de réadaptation à la suite d'un changement dans le mode de garde. Face à ces changements, Amélie évoque à la fois de la joie et une forme d'inquiétude : elle aimait ces moments plus légers quand sa fille était chez son père.

III. Difficultés parentales

En ce qui concerne sa parentalité, Amélie évoque avant tout son sentiment d'être tiraillée entre ce qu'elle voudrait apporter à sa fille, c'est-à-dire de la joie, de la créativité et une forme de liberté, et ce que les injonctions sociales demandent aux parents d'apporter à leurs enfants : un cadre stable et sécurisant. Elle semble en effet avoir des difficultés à proposer à sa fille des limites claires et constantes dans le temps, ses propres priorités étant elles-mêmes très changeantes. Elle mentionne à titre d'exemple le mode d'interactions qu'elle a avec sa fille. Celui-ci fonctionne bien à ses yeux quand elles sont deux, mais la met parfois mal à l'aise lorsqu'elles sont en société.

Concernant l'avenir de sa fille, Amélie est parfois confiante, parfois inquiète. Elle craint notamment que le schéma interactionnel principal qu'elles ont toutes les deux lui soit préjudiciable à l'avenir et dans d'autres contextes relationnels.

Une des grandes difficultés dans le quotidien d'Amélie et dans sa parentalité est le fait que sa fille rejette son compagnon et que les contacts avec le papa d'Amélie sont quasiment nuls. Nous reviendrons bien entendu sur ce point.

IV. Thèmes émergeants

Pour chaque entretien, nous commencerons par présenter un tableau reprenant les thèmes parapluie, thèmes et sous-thèmes ayant émergé des entretiens. Dans un second temps, nous approfondirons ces thèmes et proposerons un extrait de verbatim pouvant l'illustrer. L'ensemble des codes correspondants peuvent être trouvés dans des tableaux indexés.

Thèmes parapluie	Thèmes	Sous-thèmes
Porter le système et le quotidien à bout de bras	Porter la responsabilité du système tout entier est pesant	Porté par Mme, le système s'adapte à la modification du système de garde
		Servir d'intermédiaire entre mon nouveau compagnon et ma fille est éprouvant
		Porter la responsabilité de provoquer les discussions émotionnelles
		Sentiment de culpabilité lié au mal-être de la famille
		Le sentiment de solitude dans la parentalité
	La charge du quotidien est lourde et stressante	Porter seule la charge mentale et la logistique familiale est pesant au quotidien
		Le quotidien est source de stress et de tension dans le couple
Vécu relatif à la relation coparentale	La divergence des moyens et styles parentaux rend la coparentalité très compliquée	Être d'accord sur le fait de vouloir le bien de notre enfant est insuffisant quand les moyens pour y parvenir sont trop différents
		Sentiment que les styles éducatifs des deux coparents sont trop divergents pour être cohérents
		Ma vision de la parentalité est inconciliable avec les attentes et les représentations de mon compagnon (ex. du cadre)

Thèmes parapluie	Thèmes	Sous-thèmes
Vécu relatif à la relation coparentale (suite)	Coparentalité : espérer un soutien mais ne pas être satisfaite quand il est proposé	Il est agaçant quand les tentatives d'aide du coparent résonnent comme des reproches/rappels de mes incapacités Vivre les tentatives d'aide du compagnon comme culpabilisantes et inadaptées et les rejeter Il est frustrant de voir mon compagnon peiner à s'impliquer dans la parentalité
Vécu relatif à la relation conjugale	Difficulté à concilier la relation conjugale et relation mère-fille	Ne pas être d'accord avec la vision qu'a le compagnon de la relation mère-fille L'arrivée de mon nouveau compagnon a mis fin à une relation dyadique exclusive avec ma fille ; nous en souffrons toujours aujourd'hui Sans enfant, nous fonctionnons bien, mais avec les enfants, nous nous éloignons (difficulté à concilier relation conjugale et relation parentale)
La communication conjugale et coparentale est dysfonctionnelle	Relation conjugale : entre conflits et périodes de paix	Relation conjugale : cycles lents de paix et de conflits dans le couple Vivre les conflits comme une lutte conjugale

1. Porter le système familial et le quotidien à bout de bras

Dans cette famille, Amélie semble être celle qui porte toute la responsabilité tout le système familial. Du fait de la composition familiale et l'animosité qui existe entre sa fille et son compagnon, elle est le seul lien entre les membres de la famille. Il lui revient de coordonner sa fille, le père de celle-ci et son nouveau compagnon. Elle porte donc seule une série de responsabilités – organisationnelles, relationnelles, communicationnelles.

Porter la responsabilité du système tout entier est pesant

L'un des éléments les plus saillants dans le discours d'Amélie est son **sentiment de solitude dans la parentalité**. En présence de deux hommes qui se sentent peu à même d'intervenir auprès de l'adolescente (Elisabeth ne veut plus aller chez le premier, le second a des difficultés à trouver sa place), Amélie exprime clairement ce sentiment de solitude : « *En fait j'ai l'impression de porter la parentalité toute seule* ». (A - lignes 350²)

Pour ce faire, elle porte les responsabilités suivantes :

- A l'heure actuelle, dans un contexte où le mode de garde d'Elisabeth vient de changer, **les adaptations du système sont portées exclusivement par Amélie** : « *C'est une adaptation à faire. Il y a plein d'adaptations à faire* ». (A - lignes 52).
- De la même manière, étant le trait d'union entre les différents membres de la famille qui ne s'entendent guère, Amélie a le sentiment que **servir d'intermédiaire entre sa fille et son compagnon est éprouvant** : « *Des fois, j'ai l'impression d'être une maîtresse d'école entre mon copain et ma fille. ... (imité son compagnon en prenant une voix aigüe :) y'a Elisabeth qui a fait ça* ». (A – lignes 402-403).
- Pour tenir ensemble sa famille, elle **porte également la responsabilité de provoquer des discussions émotionnelles**, qui semblent – nous y reviendrons – particulièrement rares dans cette famille. « *Mais à chaque fois, suite à une crise, un moment où quelque chose ne s'est pas bien passé, c'est moi qui porte encore le truc. Bon, je dis « allez, maintenant on s'assied, et on discute »* ». (A - lignes 510-512). En dehors de ces moments où elle prend l'initiative, les échanges restent principalement factuels.
- Enfin, elle éprouve un important **sentiment de culpabilité lié au mal-être de la famille**. Ce sentiment est lié à l'histoire du couple et à la manière maladroite dont elle a présenté à Elisabeth le fait que Grégoire viendrait vivre avec elles. Cela a engendré beaucoup de mauvaises interprétations et incompréhensions, et a généré de la souffrance chez sa fille et chez son compagnon. Ces éléments ont finalement pu émerger lors d'une discussion familiale dans un contexte de crise : « *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.* » (A - lignes 523-524).

² 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.

Porter seule ces responsabilités et des émotions très négatives liées à l'histoire familiale semble donc lourd pour Amélie. Ce sentiment de pesanteur et de solitude est renforcé par une charge et un stress quotidiens qui sont pénibles pour elle et pour le couple.

La charge du quotidien, lourde et stressante, pèse sur le couple

Au-delà du poids des responsabilités parentales, Amélie semble aussi **porter seule la charge organisationnelle et mentale** de la famille dans le quotidien bien qu'elle tente peu à peu de modifier les habitudes du couple : « *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 dois réfléchir aux repas, faire les courses et dire « voilà, ce soir, tu fais ça ! »* (A - lignes 418-420). Elle tente donc de déléguer une petite partie des tâches concrètes mais garde pour elle la charge mentale qui y est associée.

Par ailleurs, elle et son conjoint sont fortement impactés par les multiples stress du quotidien ce qui joue sur chacun d'eux individuellement et sur la relation de couple : « *y'a des moments où il va dire quelque chose avec laquelle je ne suis pas du tout d'accord et ben je peux laisser tomber... (...) quand on est en vacances, quand on est bien reposé. Et pareil de son côté. Mais quand on n'est pas reposés et qu'on est à fleur de peau, donc quand on a travaillé pendant une longue période, ben là on est beaucoup plus susceptibles ou sensibles à ça, et on a besoin de prouver à l'autre qu'on a raison.* » (A – lignes 477 - 482).

Amélie semble donc porter seule de nombreuses responsabilités (d'adaptation, d'organisation, de communication ou encore au niveau relationnel), ce qui est pesant pour elle et renforce son sentiment de solitude dans la parentalité. Ces deux ressentis viennent à leur tour peser sur la relation conjugale.

2. Vécu relatif à la relation coparentale

Comme nous l'avons indiqué plus haut, deux hommes pourraient être des coparents pour Amélie : le père d'Elisabeth, tout d'abord ; Grégoire ensuite. Cependant, de part et d'autre, plusieurs difficultés émergent. Ce thème regroupe le vécu de la relation coparentale d'Amélie tant par rapport à son ex-conjoint que par rapport à son compagnon actuel.

La divergence des moyens et des styles parentaux rend la coparentalité très compliquée.

Être d'accord sur le fait de vouloir le bien de leur enfant est insuffisant quand les moyens pour y parvenir sont trop différents est l'un des thèmes qui émerge du discours d'Amélie. En effet, les coparents expriment des objectifs communs similaires – le bonheur de leur fille – mais les désaccords sont très nombreux dans le concret, notamment sur les moyens d'atteindre ce bonheur. Un exemple parlant est celui de la nourriture, par exemple. « *Et je suis d'accord avec le fait qu'il faille manger des fruits et des légumes mais je ne suis pas d'accord avec le fait qu'il faille manger que ça, en fait* » (A - lignes 289-290) exprime Amélie, en expliquant que le père de sa fille ne mange lui-même que des fruits et des légumes depuis quelques années. L'objectif est donc le même (par exemple, avoir une bonne santé), mais les moyens d'y parvenir sont très différents – ce qui est souhaitable ou acceptable pour un parent ne l'est pas pour l'autre.

Amélie a donc le **sentiment que les styles éducatifs des deux coparents sont trop divergents pour être cohérents**. Ce sentiment est renforcé par le fait que les coparents communiquent très peu entre eux : « *Lui fait les choses de son côté, moi je fais les miennes du mien et c'est des choses qui sont très opposées en fait.* » (H.- ligne 310).

Amélie a par ailleurs le **sentiment que sa vision de la parentalité** (joyeuse, non-constraining) **est incompatible avec les attentes et les représentations que son compagnon a de la parentalité**, même si elle reconnaît qu'*a priori*, il pourrait lui apporter une certaine complémentarité. Reprenons l'exemple du cadre dont nous parlions en introduction, et qu'Amélie a tant de difficulté à instaurer dans sa famille, faute de motivation intrinsèque : « *Et quelque part, il me met des balises. Et en fait j'ai besoin de lui pour essayer de mettre des balises. Mais quand il m'en met, je l'envoie promener, enfin je ne suis pas agréable avec lui parce que ça me pèse.* » (A - lignes 372-373). Nous retrouvons ici une forme d'ambivalence chez Amélie qui oscille entre son besoin d'être soutenu et son envie de faire les choses à sa manière, entre son envie de respecter ses propres valeurs éducatives et les valeurs socialement prescrites et véhiculées par son compagnon.

Coparentalité : espérer un soutien mais ne pas être satisfaite quand il est proposé.

L'ambivalence dont nous parlions à l'instant se retrouve tout à fait dans les attentes d'Amélie vis-à-vis de son compagnon : elle s'attend visiblement à ce qu'il intervienne plus auprès de sa

fille, qu'il s'implique dans sa parentalité, mais les tentatives de Grégoire semblent fréquemment se solder par un échec, entre autres parce qu'elles sont rejetées par Amélie elle-même.

En effet, Amélie trouve qu'**il est frustrant de voir son compagnon peiner à s'impliquer dans la parentalité**. Elle regrette qu'il peine à communiquer avec Elisabeth, qu'il passe par elle pour lui adresser ses remarques, qu'il ne trouve pas sa place auprès d'elle – lui-même en souffre d'ailleurs. « *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.* » (A - lignes 394-396), explique-t-elle, soulignant le sentiment d'impuissance qui émane de Grégoire.

Cependant, comme mentionné plus haut, Amélie rejette souvent les interventions de son compagnon. Elle attribue cela au fait de **se sentir agacée quand les tentatives d'aide du coparent résonnent comme des reproches/rappels 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* » (A-382-383).

Suite à ce sentiment d'agacement, Amélie **rejette les tentatives d'aide de son compagnon car elle les vit comme culpabilisantes et inadaptées** : « *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.* » (A - lignes 350-351), dit-elle, visiblement consciente de ses ambivalences à l'égard de son compagnon.

3. Vécu relatif à la relation conjugale

Deux thèmes émergent de l'entretien d'Amélie à ce sujet.

Difficultés à concilier la relation conjugale et la relation mère-fille

Sa fille rejetant Grégoire et celui-ci peinant en retour à trouver une place auprès d'elle, Amélie semble tiraillée entre deux types de relations, d'égale importance pour elle : sa relation conjugale et sa relation avec sa fille. Concilier les deux est très compliqué pour elle.

Dès le début de leur relation, cette conciliation a été compliquée : Amélie a le **sentiment que l'arrivée de son compagnon a mis fin à une relation dyadique exclusive avec sa fille** : « *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 pour elle » (A - lignes 74-75). Amélie exprime de manière très explicite ce sentiment de perte chez sa fille ; sans doute est-il plus difficile pour elle d'exprimer explicitement que ce sentiment de perte la concerne également, par loyauté pour son compagnon. Toujours est-il que cela émerge ici et là de manière implicite : mère et fille semblent toujours souffrir aujourd'hui du sentiment d'avoir perdu quelque chose d'originel lorsque le couple s'est construit.

Cela pourrait peut-être contribuer à expliquer le **désaccord conjugal concernant la vision qu'a le compagnon de la relation mère-fille** : « *Grégoire a tendance à trouver qu'Elisabeth et moi on forme une bulle et ne trouve pas sa place* » (A - ligne 93) puis : « *On recréait un peu cette bulle, enfin, en tous cas dans son vécu à lui c'était comme ça, dans le mien ce n'était pas tout à fait pareil* » (A – lignes 97-98).

L'alternance de périodes avec sa fille et de périodes sans sa fille était d'ailleurs mise à profit par Amélie pour réussir malgré tout à s'épanouir dans chacune de ces relations. Elle a en effet le sentiment que **sans enfants, nous fonctionnons bien mais avec les enfants, nous nous éloignons** : « *euh pendant les neuf jours où Elisabeth était là, ben nos rapports à nous deux étaient un peu plus distants quand elle était là* » (A - lignes 95-97), dit-elle. Et, plus loin : « *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.* » (A – lignes 490-491).

La relation conjugale oscille entre conflits et périodes de paix

Nous avons évoqué précédemment le poids du stress du quotidien sur cette maman et sur le couple. Ce stress apporte de manière récurrente **des périodes de conflits dans le couple**. « *Y'a des périodes où c'est vraiment comme ça en fait, c'est la fête, on part en vacances, on est content, on s'amuse bien, on est heureux et puis d'autres moments où on se prend le bec et où c'est plus compliqué* ». (A - lignes 439 à 443). Cette alternance de conflits et de périodes de paix se fait sur du temps long, deux allers-retours par an environ, mais Amélie ne parvient pas à les expliquer.

Pour cette maman, **les moments à deux sont rares mais bénéfiques pour le couple** et favorisent une plus grande proximité conjugale : « *Ben je me sens grandie en fait et je me sens*

beaucoup plus proche de lui. » (A - lignes 579). Ces temps sont mis à contribution par le couple pour faire des activités plaisantes à deux, où chacun peut s'épanouir au contact de l'autre.

Cependant, **dans les moments de conflits, il y a une franche opposition entre eux** : « *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* ». (A-454 - 457). Dans ces situations, Amélie a le sentiment que chaque conjoint argumente avec force, dans une optique de « gagnant-perdant » peu constructive à ses yeux.

Pour conclure cette partie sur le vécu de la relation conjugale, ce qui émerge en premier lieu dans le récit d'Amélie est la difficulté à la concilier avec sa relation mère-fille comme si ces deux relations dyadiques étaient incapables de s'ouvrir à une tierce personne et de devenir triangulaires. Ces tensions relationnelles provoquent des conflits dans le couple et un sentiment d'éloignement chez les conjoints. Les périodes de paix sont au contraire propices à la proximité conjugale : des moments à deux restent précieux chez les conjoints.

4. Sentiment que la communication conjugale et coparentale est dysfonctionnelle

Au sein du couple, **les échanges se situent principalement au niveau factuel ; parler de soi étant vu comme trop risqué**. « *Nos échanges en général au quotidien se font essentiellement là maintenant sur ce qu'il se passe aux Etats-Unis, la politique qui nous inquiète et la situation actuelle. Nos échanges se font majoritairement là-dessus* » (A-600-601). Même les souffrances semblent abordées par Grégoire de manière factuelle, ce qui les rend peu lisibles par sa compagne.

Ainsi, face aux difficultés, les conjoints **réagissent émotionnellement plutôt que de nommer leurs émotions, ce qui provoque des tensions** « *Je me sens agacée par ça et je ne dis pas « je suis en colère » mais je lui réponds de manière agacée dont il comprend bien que je suis en colère. Et ben quand je réagis comme ça, il réagit par la colère aussi.* » (A - lignes 622-624).

De fait, il ressort du discours d'Amélie que **la communication émotionnelle n'arrive que dans la crise**, à condition que cette maman la demande explicitement à son compagnon et à sa fille. Amélie cite notamment deux moments où de telles conversations ont eu lieu : à un moment

où Elisabeth était sortie de sa chambre par le toit, provoquant un accord conjugal sur le fait qu'elle avait franchi des limites inacceptables et au moment où Elisabeth a exprimé ne plus vouloir aller vivre chez son père, ce qui a provoqué des conflits. « *Y'a eu plusieurs moments où on a réussi à se souder en fait je crois Elisabeth, Grégoire et moi, mais à chaque fois, suite à une crise, un moment où quelque chose ne s'est pas bien passé.* » (A-509-511).

Malgré leur rareté, il semblerait que ces communications plus profondes et émotionnelles sont bénéfiques pour le trio : **elles renforcent les liens dans la famille** : « *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* » (A-513-514)

Pour conclure notre analyse du vécu de cette maman concernant sa relation conjugale et coparentale, nous pouvons retenir tout d'abord le sentiment qu'elle a d'être tiraillée entre sa fille et son compagnon. Elle est le trait d'union qui les rassemble mais les forces opposées sont si puissantes que ces deux relations semblent difficiles à concilier dans le quotidien et qu'Amélie se retrouve entre les deux, seule, à porter le système et ses nécessaires adaptations. Dans ce cadre, rendre conciliable des visions très différentes de la parentalité est difficile : Amélie est d'ailleurs en attente d'un soutien coparental qu'elle ne trouve pas, mais ne l'accepte pas quand il se présente. De même, le couple romantique souffre de cette apparente incompatibilité : il vit également des alternances de périodes de conflits et de périodes de paix au gré desquels les partenaires se rapprochent ou s'éloignent l'un de l'autre. Les dysfonctions dans la communication jouent, elles aussi, à tous niveaux : seules les crises exceptionnelles semblent pouvoir permettre aux membres de la famille de sortir des relations dyadiques pour envisager des interactions triadiques plus authentiques, qui, quand elles surgissent, amènent une forme d'apaisement dans la famille.

Analyse individuelle : Mélanie

I. Contexte et déroulé de l'entretien

Mélanie a entendu parler de notre étude par sa fille qui elle-même en a entendu parler par le bouche-à-oreille. Au moment de notre entretien, Mélanie était en arrêt maladie depuis environ trois semaines pour un épuisement physique et émotionnel important évoluant depuis plusieurs mois voire plusieurs années, mais qu'elle a eu beaucoup de mal à accepter.

L'entretien a eu lieu le 27 mars 2025 au domicile de Mélanie. Il a duré environ deux heures, dont 55 minutes d'entretien à proprement parler, et 45 minutes dédiés au remplissage des questionnaires. Au cours de l'entretien, Mélanie semblait tout à fait à l'aise, assez joviale. Elle paraissait néanmoins préoccupée de donner une image positive de son couple et de leur manière de gérer les difficultés.

II. Présentation de Mélanie

Mélanie est une dame de 55 ans. Elle et son mari ont deux enfants, de 24 et 20 ans qui sont tous les deux étudiants et vivent toujours chez leurs parents. Le second, Ludovic a été diagnostiqué « trouble du spectre de l'autisme » à l'âge de 3-4 ans.

III. Difficultés parentales

Mélanie a exprimé d'entrée de jeu que ses difficultés principales dans la parentalité étaient liées à l'autisme de son fils, qui affecte toutes les sphères de la vie de ce dernier : scolarité, études supérieures, alimentation, capacité à entrer en relation avec d'autres, capacité à communiquer, à comprendre les émotions des autres, etc. Ces difficultés ont été d'intensité variable tout au long de la vie de son fils et demeurent bien présentes aujourd'hui, le passage à l'âge adulte et les études supérieures amenant des défis supplémentaires et inédits.

Les difficultés parentales vécues par Mélanie sont sans doute renforcées par le fait qu'elle dit être le centre de la famille, tant au niveau organisationnel, qu'émotionnel et relationnel. Elle semble donc porter le poids de la famille, et particulièrement de l'autisme de son fils sur ses épaules. Elle estime que son épuisement actuel est lié à la fois à la sphère familiale et à la sphère professionnelle, dans laquelle elle est également très investie.

IV. Thèmes émergeant du discours

Thèmes	Thèmes intermédiaires	Sous-thèmes
Être deux, former une équipe est quelque chose de précieux	Fierté que l'équipe coparentale tienne bon malgré les difficultés	La parentalité a parfois été très difficile pour tous les deux mais ils ont appris ensemble Le soutien de mon coparent est précieux mais il est devenu implicite avec le temps
	La relation conjugale est source de paix	Apprécier la paix qui règne dans le couple romantique
L'idéal conjugal et coparental d'unité a nécessité beaucoup d'efforts, mais est impossible à atteindre	Relation coparentale : le couple porte un idéal de paix et d'unité coparentale	Réagir très différemment aux problématiques parentales est déstabilisant Cette différence <u>doit</u> être travaillée : le plus important est d'avoir une position commune face aux enfants Seuls les désaccords concernant des situations <i>à priori</i> dérisoires peuvent être vécus comme des conflits ouverts
	L'idéal de paix et d'unité coparentale est impossible à atteindre	Valoriser le fait de toujours parler des désaccords et souvent trouver un compromis L'idéal d'une coparentalité très unie n'est pas la réalité.
	Relation romantique : le couple comme valeur forte a demandé aux 2 conjoints de beaucoup s'investir	S'investir dans la relation a posé question par le passé ; le conjoint y a consacré des efforts Ce travail a porté du fruit : aujourd'hui, le couple est solide
	La régulation des émotions reste une difficulté majeure pour le couple	Mal vivre les cris et fortement dévaloriser ce mode d'expression Peu exprimer soi-même ses émotions... qui finissent par déborder Avoir appris ensemble à communiquer à l'autre son vécu
Malgré les efforts conjoints, porter seule beaucoup de responsabilités	Au sein du couple, je porte beaucoup de responsabilités et c'est lourd	Dans le couple, être celle qui porte la parentalité (charge mentale, charge émotionnelle) Être à l'interface entre mon conjoint et mes enfants est usant ; cela renforce mon impression d'être le centre de la famille Devoir s'adapter à l'impulsivité et au besoin de temps et de réflexion du conjoint Pour éviter les cris, être celle qui prend sur soi

1. Former une équipe est quelque chose de précieux

Le premier élément émergent du discours de Mélanie concernant son vécu de la relation conjugale et coparentale est le fait que la relation conjugale est précieuse, à la fois dans sa dimension romantique et dans sa dimension coparentale.

Pouvoir évoquer les difficultés parentales et trouver dans le couple un soutien émotionnel est précieux pour Mélanie, qui valorise beaucoup le fait de parler en couple des difficultés qu'ils rencontrent notamment avec leur fils : « *Parfois il y en a un qui craquait, alors c'est l'autre qui le soutenait et vice-versa* » (M – ligne 378) ; « *on est différent, on n'a pas toujours les mêmes opinions mais on essaye toujours d'en parler* » (M – lignes 295-296)

Cependant, ce soutien réciproque semble être devenu **de moins en moins explicite avec le temps**, ce qui est normalisé par la participante, qui explique qu'exprimer ce soutien est moins nécessaire à l'heure actuelle, étant donné la longévité du couple. En répondant aux questionnaires, Mme évoque le fait que tous les soutiens (par exemple dans la parentalité) ne sont plus exprimés depuis longtemps : c'est acquis, elle le sait et Monsieur n'a plus besoin de le verbaliser (partie non enregistrée – cf. M. – ligne 477 et 480).

Par ailleurs, un élément très positif pour Mélanie est le sentiment de paix qui règne dans le couple et ce, depuis toujours, semble-t-il. Cette vision méta du couple est partagée par les deux partenaires : « *Avec mon mari pour tout ça on s'entend vraiment très bien* » (M.– ligne 181) « *c'est ça, paisible et... que tout est calme...* » (M. - ligne 409).

Enfin, si la parentalité a été difficile pour tous les deux, le fait **d'avoir évolué et appris ensemble est une source de fierté** : le couple a dû remettre en question ses pratiques parentales et les modèles éducatifs hérités de leurs propres parents. C'est donc une fierté que d'avoir appris ensemble des pratiques parentales spécifiques au fait d'avoir un enfant différent : « *Mais c'est parce qu'on a été éduqué comme ça aussi, donc on a appris plein de choses mais parfois ça a été très compliqué* » (M. - lignes 360-361).

2. L'idéal conjugal et coparental d'unité a nécessité beaucoup d'ajustements par le passé mais reste inatteignable

Cette participante semble avoir une vision idéale du couple comme étant très uni, tant dans sa dimension conjugale que dans sa dimension coparentale.

Son idéal d'unité du couple coparental semble stipuler que les coparents doivent *toujours* avoir une position commune face aux enfants « *On se met toujours d'accord nous deux avant d'en parler euh... aux enfants* » (M. – ligne 56). Réagir de manière très différente semble donc déstabilisant et nécessite donc des efforts constants, à la fois pour communiquer autour de ces différences, et pour coconstruire des compromis de manière à toujours apparaître unis face aux enfants : « *Pour une difficulté, on va prendre deux chemins différents mais on va en parler et pour finir on fait un... (fait des gestes avec ses mains, qui signifient le mélange, la construction commune)* ».

– C : vous vous accordez ?

– M : Oui, on s'accorde » (M. – lignes 302 à 306).

Cependant, Mélanie est consciente que **cet idéal est difficile, voire impossible à atteindre**. D'un côté, elle valorise fortement le fait qu'elle et son mari communiquent beaucoup et qu'ils sont capables d'entendre et de prendre en compte les points de vue du conjoint. « *Donc là on avait deux opinions complètement différentes et (...) C'est après qu'on en a reparlé et qu'il me dit "bah oui tu as raison (silence) mais..."* » (M. – lignes 317 à 319) ; d'autre part, elle avoue que son idéal de coparentalité unie n'est pas la réalité : « *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* » (M. - lignes 292 à 296). Enfin, seuls les conflits concernant des situations à *priori* dérisoires peuvent être vécus comme des conflits ouverts : « *ça me fait rire parce qu'une des disputes qu'on a eues, dont on se souvient vraiment tous les deux, c'est quand on est allé faire du kayak tous les deux, dans le même kayak (...) ça ne s'est pas bien passé ! (...) Non. Mais on s'est vraiment disputé. Et chacun voulait avoir raison.* » (M. – lignes 272 à 282).

De manière similaire, **l'engagement dans le couple et l'unité conjugale** semblent être depuis toujours des valeurs fortes pour Mélanie. Cependant, celles-ci ont été questionnées par son conjoint dès le début de leur mariage. Son conjoint a dû y consacrer des efforts de son côté, sans qu'elle-même s'investisse dans ce travail. « *Pour lui par exemple, le mariage... comment*

est-ce que je vais dire ? ... le mariage... le fait d'avoir un enfant, c'était moins engageant que de se marier. Pour moi, c'était le contraire. Je trouve, je trouvais que d'avoir un enfant c'était plus engageant que de se marier. Et là, moi je ne comprenais pas » (M. – lignes 427 à 430). Aujourd’hui cependant, ce travail semble avoir porté ses fruits, le couple se considérant comme solide et uni « *On est différent pour plein de choses mais on se rejoint... oui.*

– *C : et donc deux kayaks sont plus faciles qu'un kayak commun, pour revenir à ce que vous disiez ?*

– *M : Oui (rires)... mais on fait du kayak ensemble !* » (M. – lignes 389 à 392 – allusion à une dispute qui a eu lieu sur un kayak)

Un autre élément majeur pour le couple semble avoir fait l'objet d'apprentissages : la communication émotionnelle. « *Pierre ça explose vite et puis ça redescend vite, et moi, c'est plus... je garderais plutôt (pour moi) mais justement, en couple, on a réussi à... justement, à ne pas garder quelque chose de négatif ou de... comment S'il y a quelque chose qui nous tracasse ou s'il y a quelque chose que l'autre n'a pas bien fait... enfin, m'embête, je... on se le dit.* » (M. – lignes 420 à 423)

Il ressort du discours de Mélanie qu'elle **vit très mal les cris et qu'elle dévalorise beaucoup ce mode de communication**, au contraire de son conjoint pour qui ces cris sont quelque chose de « normal ». Elle y est très sensible car ils rentrent en totale opposition avec la manière dont elle a été éduquée « *Oui, c'est ça, moi je suis comme ça très calme et si mon père criait, ça veut dire qu'il y avait quelque chose de très grave, de... donc le fait que Pierre crie comme ça et tape dans la voiture, pour moi, c'est qu'il devait y avoir un truc...* » (M. – lignes 463 à 465).

Cependant, **elle exprime elle-même fort peu ses propres émotions** qui semble parfois déborder violemment « *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.* » (M. – lignes 165 à 167).

Malgré les apprentissages, ces difficultés à communiquer leur vécu et leurs émotions semble rester une difficulté majeure pour le couple

3. Malgré les efforts conjoints, sentiment de solitude face aux responsabilités coparentales et conjugales

Nous retrouvons ici une différence majeure entre le portrait flatteur que dresse Mélanie du couple de manière explicite et différents éléments qui ressortent de son discours de manière plus diffuse. En effet, Mélanie valorise les efforts de son conjoint en termes d'implication dans la vie du foyer, en particulier depuis qu'il est pensionné. D'un autre côté, elle semble être écrasée par le poids des responsabilités familiales et coparentales, tant en termes de charge mentale et émotionnelle, qu'en termes de communication et d'organisation.

En effet, dans le couple, Mélanie est **celle qui porte la parentalité**, tant au niveau organisationnel, qu'au niveau de la charge mentale et de la charge émotionnelle. Elle est celle qui soutient l'ensemble des membres de la famille. L'un des éléments les plus révélateur à nos yeux et les plus pesants aux siens est le fait de se sentir au centre de la famille : ce n'est pas le sous-système parental qui porte la parentalité mais Mélanie seule. « *C : à quoi vous pensez quand vous pensez à votre rôle de maman ?* »

– *M. : Euh... que je suis le centre de la famille.*

– *C : le centre de la famille ?*

– *M. : ouais.*

– *C : à quel niveau ?*

– *M. : à quel niveau ? C'est que euh... bah comme dans beaucoup de familles, c'est toujours "maman, maman, maman, maman, maman" mais moi je ressens vraiment ça, euh, avec Ludovic évidemment... »* (M. – lignes 132 à 138).

Par ailleurs, elle a le sentiment de devoir **être à l'interface entre son conjoint et ses enfants**. Ce rôle lui permet de protéger les enfants des propos parfois durs de leur père, qu'elle se sent en devoir d'atténuer « *Et donc parfois, il faut que je fasse l'interface et que je dise « bah oui, Papa, il est comme ça. Il dit ça mais tu sais bien que ce n'était pas vraiment ça qu'il pensait. Toi, tu penses que mais non, c'est pas ça, il a sorti ça mais... »* » « *Oui, c'est moi qui dois intervenir, voilà »* (M. – lignes 184 à 186 et ligne 189). Ce rôle lui permet aussi de protéger la relation entre les enfants et leur père, car elle se met en position d'atténuer les réactions que ses enfants pourraient avoir à l'égard de leur père. Cependant, cette posture renforce chez elle le sentiment d'être au cœur de la famille, augmentant ainsi le poids qui pèse sur ses épaules.

Enfin, Mélanie est celle qui doit s'adapter à son conjoint. D'une part, elle s'adapte à son impulsivité, **elle prend sur elle pour éviter les cris**. D'autre part, au niveau temporel, elle **s'ajuste au besoin de temps et de réflexion de son mari**, semblant ainsi se retirer pour le mettre au cœur du processus décisionnel et communicationnel. « *On sait parler de tout... c'est parfois plus une, une... comment ? un problème de timing. Moi je sais quand il faut y aller et Pierre il ne fait pas attention à ça. Il y va parfois euh... il va foncer et c'est vraiment un moment où moi je n'ai pas envie d'entendre ce truc-là.* » (M. – lignes 438 à 440)

V. Conclusion

L'ensemble de ces éléments nous mène à penser que, de manière explicite, le couple est une vraie ressource pour Mélanie dans ses difficultés, notamment parentales. Le couple est considéré comme solide, paisible ; il a beaucoup évolué avec le temps et les apprentissages concernant la communication, les pratiques parentales, et le fonctionnement du couple sont une source de fierté pour elle. Cependant, de manière beaucoup plus implicite et diffuse, il ressort du discours de Mélanie que l'idéal d'une conjugalité et d'une coparentalité unie est à la fois un levier de motivation dans les changements et les apprentissages, mais également un idéal inatteignable qui nécessite de coûteux efforts dont les résultats ne sont pas à la hauteur des espérances de Mélanie : cet idéal d'unité n'est pas sa réalité et elle semble finalement vivre difficilement le fait d'être celle qui porte seule de nombreuses responsabilités parentales, qui « prend sur elle » et s'efface devant son conjoint pour adoucir les angles et maintenir à tout prix la paix tant espérée dans la famille et dans le couple. Les difficultés du couple à exprimer ses émotions viennent renforcer chez elle ce sentiment de « devoir porter seule » le poids de la famille et de la relation conjugale.

Analyse individuelle : Olivia

I. Contexte et déroulé de l'entretien

Olivia a entendu parler de l'étude par le bouche-à-oreille. Se sentant en grande difficulté dans sa parentalité, elle a tenu à participer. L'entretien s'est déroulé au domicile d'Olivia le 31 mars 2025, en présence de sa fille de 9 mois. Le RDV a duré près de trois heures, pour une durée d'enregistrement d'environ une heure.

Cette rencontre a été pour la mémorante une vraie immersion dans le quotidien de cette maman : l'entretien a souvent été perturbé voire interrompu par les demandes du bébé ou par le chien. Ces différents éléments n'ont pas facilité les échanges, rendant la concentration de la maman et de la chercheuse plus difficile. Il émanait de cet entretien un sentiment d'éparpillement et de submersion qui trouvait écho dans le logement, particulièrement encombré lui aussi.

II. Présentation d'Olivia

Olivia, 36 ans, est la maman de Samantha, une petite fille de 9 mois. Elle est en couple avec Jean depuis 2 ans. Samantha est née dans un contexte particulier : elle est arrivée très rapidement après la formation du couple et n'était pas prévue. De plus, Jean, son père, est toujours officiellement marié avec une femme vivant en Espagne, avec qui il a une fille de 13 ans. Celle-ci vient extrêmement rarement chez son père.

Les deux conjoints ont tous les deux un trouble du développement : Olivia a un trouble du spectre autistique et un trouble de l'attention tandis que son conjoint a un trouble de l'attention qui n'a pas été diagnostiqué. Ils se considèrent tous deux comme éloignés des normes sociales actuelles et tiennent à garder cette originalité dans leur parentalité.

III. Difficultés parentales

La parentalité est pour Olivia éprouvante et très différente de ce qu'elle imaginait : elle n'évoque spontanément aucun côté positif au fait d'être mère et elle se sent en permanence dépassée, d'une part par les pleurs et les cris de sa fille, d'autre part par l'organisation que nécessite le fait de s'occuper d'un bébé de 9 mois et enfin, par le côté incessant et permanent des demandes de sa fille. Olivia est mère au foyer par conviction et a de grands idéaux quant à sa parentalité (par exemple, ne jamais laisser pleurer sa fille)..

IV. Thèmes émergeant du discours

Thème parapluie	Thème	Sous-thème
1. Forces et fragilités de la relation conjugale	Construction et identité du couple	Un couple récent mais authentique et solide
		Avoir un besoin intense de contacts physiques
		Valoriser l'originalité du couple
	Vivre en couple avec un homme dont le divorce n'a pas été prononcé est une source de stress pour le couple	Les tensions dans le couple sont liées à ce contexte
		Le contexte est un frein au développement du couple
	Relation conjugale : se sentir tous les deux engagés et soutenants	Valoriser le fait que chaque conjoint est fortement investi dans le couple
		Dans notre couple, nous nous soutenons l'un l'autre et nous nous acceptons tels que nous sommes
		Il m'appartient de protéger mon conjoint
2. la naissance vécue comme intrusion dans le couple romantique	La parentalité comme non-projet	
	Pertes conjugales associées à la parentalité et nécessité d'adaptation	Avoir renoncé à son idéal et sentiment d'illégitimité
		Perte d'une vie conjugale exclusive
		Perdre une proximité physique
	Entre adapter sa fille à leur mode de vie et s'adapter en couple au rythme de leur fille : un éternel dilemme	Adapter sa vie de couple à la parentalité
		Ne pas renoncer à sa vie d'adulte : l'enfant adaptable
		Création d'une identité coparentale par opposition aux normes sociales
	Le couple souffre de cette parentalité : il est nécessaire d'en prendre soin	Le couple souffre de cette parentalité : il est nécessaire d'en prendre soin
	Malgré cela, la parentalité vient enrichir notre couple	Malgré cela, la parentalité vient enrichir notre couple

Thème paraphrasis	Thème	Sous-thème
3. Être deux face aux difficultés parentales et coparentales	Croire en l'équipe coparentale	
	Se sentir ensemble dans la tourmente	
	Mon conjoint est un soutien à différents niveaux	Je peux compter sur notre communication pour apaiser les conflits
		Partager les tâches parentales est une forme de soutien pragmatique
4. Les parents pauvres de la coparentalité		Sa présence me permet de me décharger du bébé et de me détendre
	Sentiment de solitude dans la parentalité	Au niveau émotionnel, nous nous soutenons réciproquement
		Sentiment d'être isolée avec son bébé
	Attentes non remplies par le coparent	Peu communiquer et décider seule
		Sentiment que la solidité du couple ne compense pas les difficultés

1. Forces et fragilités de la relation conjugale

Construction et identité du couple.

Olivia a le sentiment qu'en dépit du fait que le couple soit jeune (ce qu'elle considère comme une fragilité), **il est très solide et authentique** : « *On s'aime et on a vraiment envie d'être là l'un pour l'autre et... fin j'sais pas... j'ai l'impression que notre couple est vraiment vraiment fort même si c'est pas un vieux couple euh...* » (O. – ligne 274). Par ailleurs, elle considère que **son couple se démarque des autres couples par son originalité** « *quand on fait la fête, on nous remarque. Voilà, c'est toujours.... Voilà. on est les deux gus que les gens se demandent toujours "mais qu'est ce qu'ils font?"* » (O. - lignes 405-406). Enfin, une autre spécificité de leur couple est à ses yeux le **besoin intense de contacts physiques** que les deux partenaires partagent, contacts qui étaient particulièrement fréquents jusqu'à la naissance de leur fille : « *à*

la base, on est vraiment un couple très fusionnel, au niveau physique, fin on est tout le temps en train de se faire des bisous, des câlins, d'être toujours l'un sur l'autre quoi. » (O. - lignes 187-188).

Vivre en couple avec un homme dont le divorce n'a pas été prononcé est une source de stress pour le couple.

Olivia a le sentiment que le peu de conflits présents dans le couple est uniquement du au mariage de Jean. En effet, Jean est séparé de sa précédente femme depuis plusieurs années mais leur divorce n'a pas encore été prononcé, visiblement pour des raisons imputables à la mesquinerie de sa femme. **Les tensions dans le couple sont principalement liées à ce contexte :** « *Là, ça fait plus de trois ans qu'il est en... procédure de divorce. et donc du coup bah c'est pas une situation facile, ça amène des tensions* » (O. - lignes 322-323). Par ailleurs, Olivia a le sentiment que ce contexte freine les projets du couple et l'empêche de grandir, de se solidifier et de mener à bien ses projets : « *on est un peu coincé, donc c'est un peu galère sur certains aspects, mais à côté de ça, ça ne nous empêche pas d'être ensemble* » (O. - lignes 330-331).

Se sentir tous les deux engagés et soutenants.

Malgré ces difficultés, Olivia **valorise largement le fait que chaque conjoint est fortement investi dans le couple**, et cela s'est encore développé dans la coparentalité : « *il savait qu'il pouvait compter sur moi et que j'étais là pour lui mais là c'est vraiment... on l'a vu de façon concrète que on peut compter l'un sur l'autre.* » (O. - lignes 592-593).

La capacité à se soutenir mutuellement et à s'accepter l'un l'autre sont des éléments qui semblent rassurer beaucoup Olivia. « *On se réassure l'un l'autre qu'on est là, qu'on s'aime, qu'on s'écoute et, voilà, il voit bien... genre, je lui ai dit et répété qu'il avait le droit de pleurer, que je l'aimerai quand même* » (O. - lignes 357 à 359). Pour elle, en effet, montrer à l'autre ses fragilités, ses blessures profondes et intimes est une manière de lui prouver sa confiance. C'est aussi une condition pour aller bien et se sentir mieux. Elle souhaite à tout prix pouvoir être ce lieu de soutien pour son compagnon, et insiste pour qu'il communique autour de ses émotions.

Dans la relation conjugale, il lui appartient également de protéger son compagnon, quitte à lui cacher ses propres questionnements et ses propres blessures : « *J'intériorise beaucoup ce*

genre de pensées pour ne pas faire peser cela sur les épaules de mon compagnon » (O. - lignes 701-702 - texte non enregistré ; ajouté par Olivia qui commentait les questionnaires). Olivia semble donc à la fois favoriser chez son compagnon l'expression de ses émotions mais elle-même intérieurise ses propres émotions pour ne pas peser sur lui. Un surprenant lapsus de sa part, au cours de l'entretien nous a poussé à nous demander dans quelle mesure Olivia préfèrerait que son conjoint traverse lui aussi une période difficile : « *Et le fait de lui dire qu'il n'a pas le droit d'aller bien, bah ça fait qu'il va mieux au final. Je sais pas si..* » (O. – ligne 369). Est-ce une manière de se rassurer ? de se donner une fonction au sein du couple ? Ceci restera au stade de l'hypothèse.

2. La naissance vécue comme intrusion dans le couple parental.

Plusieurs éléments nous mènent à penser qu'Olivia a vécu la naissance comme une intrusion dans une relation de couple naissante et non préparée à un tel événement : la parentalité n'était pas un projet ; la grossesse et la naissance sont associées à des pertes importantes, notamment au niveau conjugal, et le couple a des difficultés à s'ajuster à cette nouvelle phase de leur vie, tant en termes d'organisation, que d'adéquation entre leurs valeurs et leur nouvelle identité de parents. Soumis à ces différentes tensions, le couple « romantique » souffre.

Devenir parents ensemble n'était pas un projet

Un des éléments qui ressort particulièrement dans le récit d'Olivia est la difficulté qu'elle a eu à accepter sa grossesse : celle-ci n'était pas prévue et est arrivée dans un contexte relationnel et professionnel peu propice à ses yeux. En effet, le couple était encore très récent, n'avait pas de projet construit concernant une éventuelle parentalité et elle venait de commencer un travail qui lui plaisait. « *La grossesse n'était pas fun ; et elle est arrivée vachement tôt ; (...) donc il y avait beaucoup de frustration par rapport à tout ça* » (O. - lignes 55 - 56).

Devenir parents est associé à des pertes importantes au niveau conjugal

D'une part, du fait de cette grossesse inattendue, Olivia a dû **renoncer à son idéal, en ce qui concerne la construction d'une relation et d'une famille** : « *C'est pas agréable, c'est clair que moi je voulais faire les choses dans l'ordre de... d'habiter avec quelqu'un puis l'épouser et*

puis faire un enfant.... pas faire un enfant, attendre qu'il ait divorcé (rire nerveux) pour envisager de se marier, donc ouais, c'est beaucoup de frustrations » (O. - lignes 544 - 546). Elle semble avoir par ailleurs le sentiment d'être illégitime, ou en tous cas que sa fille l'est. Par ailleurs, avoir un enfant si rapidement au début d'une relation amoureuse a été vécu comme **la perte d'une relation conjugale exclusive** et de nombreux projets et moments plaisants conjugaux « *j'aurais 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* » (O. – lignes 46 - 48). En dernier lieu, **le couple a perdu quelque chose qu'ils estimaient fondamental pour eux : la proximité physique**, qui semblait être à la fois un lieu de connexion et un lieu de ressourcement : « *Parce que comme je disais, de base, on était un couple très physiquement fusionnel et là, bah plus du tout* » (O. - lignes 562-563), dit-elle. Et, plus loin : « *On a perdu cette chose qu'à la base était vachement présente* » (O. - lignes 575).

Entre adapter sa fille à leur mode de vie et s'adapter en couple au rythme de leur fille : un éternel dilemme

Tout au long de l'entretien, Olivia semble à la fois refuser par principe d'adapter le rythme du couple à l'arrivée de leur fille et constater que le couple est fondamentalement bouleversé par cette naissance, et qu'il en subit de plein fouet les conséquences sans toutefois parvenir à mettre en place les nécessaires ajustements ou sans vouloir les envisager.

En effet, d'une part, **le couple refuse de renoncer à sa vie d'avant** et attend de sa fille qu'elle s'adapte à leur propre rythme « *on a décidé qu'on ne serait pas ces gens qui arrêtent de sortir et qui n'ont plus de vie parce qu'ils ont un enfant* ». (O. – lignes 233-235). A propos de sa fille, elle ajoute : « *elle apprendra à dormir sur le canapé si elle est fatiguée, nous ça nous a pas tués quoi* » (O. – ligne 494-495)

D'autre part, **elle est bien consciente que le couple doit s'adapter au rythme et aux besoins du bébé mais cela semble extrêmement difficile pour elle**. A plusieurs reprises, elle évoque le fait d'être décalée dans le temps, de ne pas parvenir à s'organiser et à anticiper, ce qui pèse finalement sur le couple, comme l'indique le passage sur les repas conjugaux en fin de journée (O. - lignes 443 à 453).

Olivia semble donc coincée entre :

- La difficulté à accepter la nouvelle configuration familiale

- La nécessité d'ajustement inhérente à cette phase du cycle de vie familiale
- Son souhait que le couple coparental continue de se démarquer de ce qu'elle considère être la norme ou qu'il conserve une identité propre originale. « *On n'a pas envie d'être des parents traditionnels.* » (O. - lignes 250) ; « *On est tous les deux très rock and roll tous les deux comme parents j'ai l'impression* » (O. - lignes 232).

Sentiment que le couple souffre de cette parentalité, et qu'il doit être soigné

Les pertes conjugales associées à la naissance engendrent des souffrances pour le couple, qui rencontre des difficultés à se reconnecter, à se rapprocher. Face à cela, Olivia met fortement en avant l'envie et la nécessité de prendre soin de leur couple, pressentant que celui-ci est mis à mal par la parentalité : « *je ne peux pas juste me consacrer à mon enfant, parce que sinon mon couple va partir en vrille* » (O. - lignes 629 - 630). Il est important pour elle que le couple puisse confier Samantha régulièrement afin de prendre du temps à deux. Ces moments privilégiés permettent au couple de se retrouver physiquement « *c'est même pas pour du sexe, c'est vraiment juste pour pouvoir être tranquille tous les deux, pour pouvoir faire des câlins, juste peau à peau* » (O. - lignes 185-186) et donc de se ressourcer.

Son corps ayant été fortement transformé par la grossesse et l'allaitement, Olivia ne se sentait plus ni à l'aise avec son image corporelle ni avec sa sexualité. Au moment de la rencontre, le couple venait tout juste d'avoir sa première relation sexuelle depuis la naissance « *Là, on a eu notre premier rapport sexuel il y a quelques jours. Donc ça a pris presque neuf mois. Donc euh, voilà, c'était long.* » (O.-563-564). Pour Olivia, il s'agissait surtout de faire plaisir à Jean et de se prouver à elle-même que c'était possible de recommencer une vie sexuelle active.

3. Être à deux dans les difficultés parentales

Olivia a la vive impression que **les conjoints sont ensemble dans la tourmente**. A propos de l'équipe coparentale qu'elle forme avec Jean, elle dit : « *J'imagine une barque avec un gros trou et on est tous les deux en train de jeter l'eau avec un seau* » (O. - lignes 205-206), ce qui souligne à quel point les deux partenaires sont ensemble pour essayer de sortir de cette situation. Malgré cette image qui laisse entendre qu'une catastrophe est imminente, Olivia **se dit confiante dans la capacité du couple coparental à traverser cette épreuve** qu'est la

parentalité, y voyant un signe rassurant du destin : « *si ça s'est fait comme ça, c'est parce qu'on peut l'assumer.* » (O. – lignes 275-276), dit-elle.

Mon conjoint est un soutien à différents niveaux

Olivia peut **compter sur la communication conjugale pour apaiser les conflits**, qui sont d'ailleurs visiblement peu nombreux : « *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* » (O. - lignes 282-283) : la volonté d'être proches compense donc les potentielles tensions.

Par ailleurs, **le partage des tâches au sein du couple est une forme de soutien précieux**. En effet, dès qu'il rentre du travail ainsi que les week-end, Jean semble s'investir dans les soins à l'enfant et y prendre du plaisir : « *il prend le relai à 100% y'a pas de soucis. Il m'a déjà dit que s'il pouvait l'allaiter il le ferait.* » (O. - ligne 139). Cela est d'autant plus précieux pour Olivia qu'elle passe ses journées seules avec Samantha et que cela lui pèse.

La présence de Jean permet également à Olivia de se décharger physiquement et émotionnellement : [dès qu'il est rentré,] « *je lui ai tendu Samantha en mode "c'est ton tour"* » (O. - lignes 190) : Jean est celui qui va la délivrer de ces longues journées seules avec sa fille, et lui permettre enfin de souffler et de se détendre : « *Il y a des fois où même, je suis un peu crevée parce que bah c'est long une journée toute seule avec un enfant et il la prend en écharpe et c'est lui qui fait le repas et il y a juste un moment où je peux me détendre, me relaxer un petit peu et donc, oui, il est vraiment très présent quand il est là.* » (O. – lignes 134-137)

Enfin, Olivia souligne que le couple est un lieu de **soutien réciproque** : « *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.* » (O. lignes - 305-306)

4. Les parents pauvres de la conjugalité et de la coparentalité

Une impression diffuse qui émane de l'entretien est le sentiment que, par loyauté envers son conjoint ou pour tenter de se rassurer, Olivia décrit uniquement les côtés très positifs de son couple. Certains des éléments de ce que nous avons nommé ici les « parents pauvres de la conjugalité et de la coparentalité » ont été seulement effleurés au cours de l'entretien pour

différentes raisons. Ces éléments émergeant des entretiens relèvent malgré tout quelques manquements dans ce qu'Olivia attendrait de son conjoint. Ces points semblent être minimisés ou en tous cas très peu abordés dans le couple.

Sentiment de solitude dans la parentalité.

Ce sentiment émerge à deux niveaux : tout d'abord, Olivia semble **se sentir isolée avec son bébé** : « *bah c'est long une journée toute seule avec un enfant* » (O. - lignes 134-135) ; le plus saillant cependant concernant la relation coparentale est le **sentiment que la communication coparentale est insuffisante et qu'elle est finalement assez seule à prendre les décisions concernant l'enfant** : « *On n'en a pas discuté beaucoup. En tous cas peut-être pas assez à mon goût, mais...* » (O. - lignes 490). Elle attribue cela au fait d'être plus formée que son conjoint de par son expérience professionnelle en tant que puéricultrice et au fait d'être plus intéressée donc de plus se renseigner sur ces questions-là. Après l'entretien, en remplissant les questionnaires, elle est revenue sur ce sujet, disant que quand elle a des questions ou des interrogations sur ce qu'il convient de faire avec sa fille, elle ne sollicite pas son conjoint mais se renseigne sur Internet ou sur des forums liés à la parentalité (*non enregistré* - O. - lignes 338-341). De ces éléments ressortent le sentiment qu'elle est finalement assez seule à porter toute une partie de la parentalité.

Craintes pour l'avenir du couple

Olivia a peu évoqué ses craintes pour l'avenir, évoquant surtout la solidité du couple et sa confiance dans leur capacité à surmonter les difficultés parentales. Quelques éléments nous poussent malgré tout à nous interroger sur ses possibles craintes concernant le couple et leur avenir. En effet, de manière très imagée à chaque fois, elle évoque de potentielles catastrophes. A propos de l'équipe coparentale : « *j'imagine une barque avec un gros trou et on est tous les deux en train de jeter l'eau avec un seau* » (O. - lignes 205-206), ou encore « *ça on n'est pas encore sur le cargo échoué...* » (O. - ligne 228), dit-elle. Ces craintes n'ont pas été beaucoup plus explicites lors de notre entretien et auraient mérité d'être plus approfondies ; elles laissent cependant entendre une forme d'inquiétude par rapport à la solidité du couple et de la famille et sa capacité à tenir dans la durée.

Reproches à l'égard de son compagnon :

De la même manière, tout au long de l'entretien, **son compagnon est fort valorisé**, tant dans sa manière d'être en tant que papa que dans sa manière de fonctionner dans le couple conjugal. Hormis la procédure de divorce en cours, Olivia évoque très peu les charges qui pourraient peser sur ses épaules (stress professionnel, difficulté à accompagner sa compagne dans ses difficultés parentales, etc.). Il est interpellant troublant que le seul moment où elle évoque la vie de son compagnon hors du foyer, sans avoir l'air d'y prêter tellement d'attention est pour **souligner un manquement** : ce qui semble être pour lui un moment de détente face à une situation de stress est interprété par Olivia comme une réponse tout à fait inadéquate et répréhensible à un problème : « *parce que parfois il est... à cause de ces problèmes-là, bah je sais pas, il va rester au taf boire une bière parce que ça va lui faire du bien... mais moi je ne suis pas spécialement pour qu'il boive des bières parce que... fin, l'alcool, je trouve que ce n'est pas une solution aux problèmes* » (O. - lignes 338 - 341) Vit-elle ce moment de répit que s'accorde son compagnon comme une injustice, voire comme une trahison ? Cela restera également ici au stade de l'hypothèse.

V. Conclusion

Pour conclure l'analyse de l'entretien, revenons un instant sur les principaux éléments émergeant de cet entretien :

Olivia apprécie beaucoup le côté solide, original et authentique de leur couple, ainsi que la capacité qu'a le couple à se soutenir mutuellement. Les temps à deux semblent être un vrai lieu de ressourcement pour elle. Par contre, elle semble avoir vécu la naissance presque comme une intrusion dans une relation qui fonctionnait bien. Il s'ensuit une série de difficultés à s'ajuster individuellement et en couple à ce bouleversement majeur dans leur vie : des valeurs et des idéaux assez forts viennent se heurter aux difficultés de la réalité. Pour compenser cela, Olivia compte largement sur son conjoint, tant au niveau émotionnel qu'au niveau pratique, mais ce soutien est à ses yeux insuffisant pour la rassurer entièrement sur leur capacité à gérer ensemble ces difficultés.

Analyse individuelle : Hélène

I. Contexte et déroulé de l'entretien

Hélène a repéré les affiches situées dans la salle d'attente de la CPLU (Clinique Psychologique & Logopédique Universitaire). Le clinicien qui la prend en charge lui en a également parlé, ce qui a renforcé son envie de participer. Elle avait cru comprendre que la participation se faisait en couple et était relativement déçue que ce ne soit pas le cas : en effet, son conjoint était intéressé de participer, ce qui semblait l'étonner, et elle aurait aimé réfléchir avec lui à ces thématiques. L'entretien s'est déroulé dans les locaux de la CPLU le 7 avril 2025, et a duré deux heures dont environ une heure quinze d'enregistrement.

Hélène semblait un peu nerveuse pendant l'entretien, ce qui se traduisait par de petits rires fréquents. Cela ne l'a pas empêchée d'exprimer clairement ses difficultés et son vécu. En fin d'entretien, elle a mentionné le fait que croiser les dimensions parentale, coparentale et conjugale l'avaient particulièrement intéressée.

II. Présentation de la participante

Hélène et son conjoint, Gabriel, sont en couple depuis 11 ans. Ils sont parents d'un petit garçon de 2 ans, Noah, dont le parcours a été chaotique : initiation d'un parcours de DPI (diagnostic génétique préimplantatoire) avant que la conception ait eu lieu naturellement ; complications au moment de l'accouchement, qui ont fortement impacté le regard que cette maman portait sur elle-même ; et reflux silencieux très douloureux qui a été diagnostiqué tardivement. Pendant les six premiers mois de sa vie, Noah pleurait beaucoup de douleur et dormait très peu. Sa maman qualifie cette période « d'horreur absolue », tant pour Noah que pour le couple.

III. Difficultés parentales actuelles

Aujourd'hui, être maman reste très éprouvant pour Hélène. Elle associe sa parentalité à un doute permanent et à une grande culpabilité de ne pas avoir été suffisamment attentive aux signes de détresse de son fils. Le manque de sommeil a provoqué chez elle beaucoup d'angoisses qui ressurgissent régulièrement. Par ailleurs, cette maman semble très perfectionniste et exigeante, tant avec elle-même qu'avec son conjoint. Hélène a perdu sa maman lorsque son fils avait un

an, et le couple est très peu entouré ce qui renforce les difficultés. Celles-ci sont telles qu'Hélène regrette d'avoir eu un enfant.

IV. Thèmes émergeant de l'entretien

Thème parapluie	Thème	Sous-thème
Vécu relatif à la relation coparentale	Vivre ensemble les difficultés parentales permet de se sentir soutenue	Sentiment d'être à deux, unis, dans la difficulté
		Sentir que son conjoint est attentif à elle et compréhensif est précieux
		Le soutien coparental est parfois insuffisant
	Le calme de Mr ne suffit pas à compenser l'omniprésence dans le couple du doute et du sentiment de culpabilité	Sentiment que le processus décisionnel dans le couple n'est ni fiable si stable
		Dans le couple, être celle qui doute le plus
		Manque d'inquiétude du compagnon : à la fois un problème et une bonne nouvelle
		Sentir que le couple est <u>coupable</u> de quelque chose à l'égard de l'enfant
	Sentiment de porter seule la responsabilité parentale : entre attentes, reproches et paradoxes	Sentiment que le coparent n'est qu'une "aide passive" dans la parentalité
		S'attendre à partager la <u>responsabilité</u> de l'éducation
		S'attendre à de la consistante de la part de son partenaire qui cherche, lui, à la protéger
		Considérer comme problématique le fait que les niveaux d'exigences et de vigilance des coparents soient différents
		Ne pas parvenir à laisser sa place au coparent pour le protéger
		Ne pas s'autoriser à laisser sa place à son coparent par manque de confiance tout en affirmant lui faire confiance
		Comme je suis celle qui porte la parentalité, je suis légitime pour reprocher à mon conjoint ce qui dans son comportement ne correspond pas à ma vision de la parentalité
	Vécu relatif à la manière de faire équipe dans la coparentalité	Fierté que les tâches soient très bien réparties entre les coparents
		Le non-respect du "contrat de répartition" est un problème
		La communication coparentale me semble présente mais insuffisante
		Sentiment que les coparents s'éloignent l'un de l'autre
		Sentiment d'isolement du couple parental

Thème parapluie	Thème	Sous-thème
Vécu relatif à la relation conjugale	La relation conjugale n'est plus une priorité et cela se ressent	A court terme, accord conjugal sur le fait que le couple soit relégué au 2nd plan derrière la parentalité et la vie professionnelle de Mr
		Ce manque de temps commun s'accompagne d'un manque de proximité conjugale
	Malgré tout, le couple est source d'espoir : il doit être soigné	La relation conjugale n'est plus satisfaisante mais ce n'est pas toujours exprimé explicitement
		Prendre soin du couple romantique est une source de joie
		Dans les rares moments où c'est possible, vouloir privilégier le couple
		Malgré tout, garder confiance dans l'avenir du couple

1. Vécu relatif à la relation coparentale

A ce sujet, plusieurs thèmes ont émergé du discours d'Hélène. Ils reflètent à la fois son sentiment que les deux partenaires sont ensemble dans les difficultés et qu'ils se soutiennent l'un l'autre et le sentiment d'être seule à porter toute une série de responsabilités et d'inquiétudes, que son partenaire ne parvient ni à alléger, ni à apaiser. Ce sentiment de solitude s'accompagne d'attentes non exprimées et souvent paradoxales, de reproches souvent latents, et d'une confiance toute relative dans son coparent.

Vivre ensemble les difficultés parentales permet de se sentir soutenue

Hélène a le sentiment que **les deux conjoints ont subi ces difficultés**, quoiqu'avec une intensité différente, « *c'était vraiment l'horreur pour nous et l'horreur pour lui* » (H. – ligne 365) dit-elle en évoquant les premiers mois de vie de leur enfant. Hélène a le sentiment que le couple tente d'apporter une réponse commune à cette difficulté : le « on » prédomine quand elle évoque les différentes démarches effectuées, les tentatives pour trouver des solutions pour apaiser les pleurs de leur enfant et l'endormir et l'épuisement physique dont ils pâtissent tous les deux.

Cette maman relève aussi son **sentiment que son compagnon est très attentif à elle et qu'il est bien conscient de ses difficultés** dans sa parentalité. Il souhaite avant tout la soutenir « *Il est là pour moi et il me montre que le plus important pour lui c'est que je sois bien...* » (H. - ligne 573), dit-elle. Elle répète par ailleurs à plusieurs reprises : « *il sait que je ne vais pas très bien dans cette parentalité, c'est quand même plus moi que lui* » (H. - lignes 555-556). Ce soutien, aussi bien concret qu'émotionnel est d'ailleurs réciproque, mais il **ne suffit pas à compenser les difficultés** et le sentiment que la souffrance, ou en tous cas l'impact des difficultés parentales sur le couple n'est ni égalitaire ni équilibré : quoi qu'il se passe semble-t-elle dire, c'est moi qui souffre plus que lui. « *Quand on a l'impression qu'il y en avait un qui était encore plus loin que l'autre, on essayait de le soutenir un peu plus, j'allais donc c'était quand même souvent moi qui étais plus impactée que lui* » (H. - lignes 324-326).

Le calme de son compagnon ne suffit pas à compenser l'omniprésence du doute et du sentiment de culpabilité

Nous avons mentionné en présentant Hélène qu'elle était en permanence en proie au doute et au sentiment de culpabilité. Ceux-ci ne la concernent pas uniquement à titre individuel mais elle a l'impression que son couple doute et que les deux conjoints sont coupables à l'égard de leur enfant.

En premier lieu, Hélène a le **sentiment que le processus décisionnel du couple n'est ni fiable ni stable** : « *C'était pas ça qu'il fallait faire. Mais, en même temps, pendant ces quelques mois où on essaie naturellement, on avait ça en fond quand même hein. On se disait "est-ce qu'on n'est pas en train de faire une grosse connerie ? Enfin, c'était quand même... c'était quand même là en fond.* » (H.- lignes 147-150) dit-elle au sujet de l'indécision du couple qui hésite entre concevoir naturellement un enfant ou reprendre un processus de DPI. Cet extrait de verbatim n'est que l'un des exemples de situations où le couple prend une décision, revient dessus, doute, se questionne, avant de reprendre la même décision... et de parfois la regretter ensuite.

Si le doute du couple est souvent exprimé en « on » dans l'entretien, **Hélène affirme être celle des deux qui doute le plus**. Cependant, elle est assez paradoxale dans son discours : d'une part, elle attend de son compagnon qu'il doute et se questionne autant qu'elle ; d'autre part, elle admet que ce manque d'inquiétude de son coparent est plutôt une bonne chose.

Des propos tels que « *Il s'occupe vraiment autant de Noah que moi. Enfin, y'a pas un qui fait plus. C'est juste qu'il s'en tracasse pas, qu'il se... Qu'il ne réfléchit pas à ce qu'il faudrait faire* » (H. - lignes 718-719) laissent en effet à penser qu'Hélène s'attend à ce que son compagnon s'inquiète plus, anticipé plus les difficultés, se sente plus concerné par l'éducation. A propos de ce manque d'inquiétudes et d'anticipation, elle ajoute : « *il faut le dire, que parfois c'est problématique* » (P4-721). D'un autre côté, elle reconnaît que ce qu'elle reproche à son compagnon a aussi des bénéfices : « *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* » (H. – lignes 498-599).

Enfin, le sentiment de culpabilité concerne le couple : « *Ça a été très très dur de se remettre de ça. Euh, Pour nous, au niveau de la culpabilité* » (H. - ligne 360) dit-elle en évoquant son impression de ne pas avoir suffisamment affirmé aux professionnels ses interrogations par rapport aux cris et pleurs de son fils. Plus tôt, elle disait également « *Ben j'sais pas, c'est l'impression, oui c'est l'impression qu'on l'a abandonné (petit rire) au moment même ...* » (H.- ligne 225), en évoquant son accouchement au cours duquel elle a dû avoir une anesthésie générale en urgence, ce qui a également empêché son mari d'assister à la césarienne.

Sentiment de porter seule la responsabilité parentale : entre attentes, reproches et paradoxes.

Le soutien apporté par son conjoint, aussi inconditionnel qu'il soit, semble inadéquat à Hélène. Elle a en effet le sentiment que **son coparent n'est qu'une aide passive dans la parentalité** : il est bien présent, mais il ne prend pas d'initiative, n'est pas force de proposition et la laisse manœuvrer : « *Il sait que je ne suis pas bien dans cette parentalité-là et donc il est en soutien ; il s'est placé dans une position de soutien* » (H. - lignes 571-572) ou encore « *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* » (H. - lignes 541-542). Hélène **s'attendrait à ce que son coparent partage avec elle la responsabilité de la parentalité** dans toutes ses dimensions « *Il est vraiment un soutien, on va dire ça comme ça, donc c'est... mais qu'il n'est pas trop acteur* » (H. - lignes 546-547). Enfin, elle a le sentiment que ce soutien inconditionnel est parfois problématique : à ses yeux, il s'agit plus **d'une volonté de son compagnon de la protéger** qu'un vrai accord coparental sur la manière dont ils fonctionnent ensemble vis-à-vis de leur enfant. Elle s'attendrait donc à plus de consistance de sa part : « *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.* » (H. - lignes 573 à 575).

Par ailleurs, aux yeux d'Hélène, il est **problématique que le niveau de perfectionnisme et de vigilance des coparents soient différents** : « *J'ai l'envie de bien faire, et de perfectionnisme par rapport à lui que mon mari partage peut-être moins* » (H. - lignes 397-398). Hélène a donc le sentiment d'être au gouvernail et de devoir piloter seule la barque coparentale, ce qui lui pèse. Elle se sent donc légitime pour **reprocher à son compagnon ce qui, dans ses gestes parentaux, ne correspond pas à sa vision à elle de la parentalité** « *et là je me suis vraiment énervée sur lui, et ça c'est la différence entre nous, c'est que lui, il fait un peu ce qui vient même si derrière...* » (H. - lignes 800-801).

Un autre élément saillant et paradoxal concernant les attentes d'Hélène à l'égard de son coparent pourrait être formulé ainsi : « *je lui demande de tenir avec moi la barre tout en essayant de le protéger de cette charge* ». En effet, tout en regrettant que son coparent ne soit pas plus actif, plus entreprenant et plus responsable dans sa parentalité, Hélène reconnaît **qu'elle le tient éloigné de cette parentalité pour le protéger** et pour lui permettre de privilégier sa vie professionnelle : « *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.* » (H. - lignes 609-611).

Enfin, en dépit de la confiance exprimée envers son conjoint en ce qui concerne sa relation avec Noah et sa capacité à s'en occuper, Hélène exprime **son incapacité à se reposer sur lui, comme si elle ne s'autorisait pas à lui faire entièrement confiance** :

« *H.: C'est pas du tout que je ne lui fais pas confiance par rapport au fait qu'il est capable de... non, il est 100% capable de ...*

– *C : Non, il y a la question de la confiance sur le fait qu'il soit capable de ... et ça j'entends bien que vous avez l'air d'avoir assez confiance en lui...*

– *H. : Ah oui, oui, 100%.*

– *C : Mais, c'est plutôt de dire "je peux me reposer sur lui dans le concret aussi" ou "je peux me décharger sur lui à certains moments".*

– *P : Oui, je me retiens un peu de faire ça. Beaucoup. (rire) »* (H.- 1.766 à 774)

Pour conclure sur cette partie, il semblerait que dans son vécu subjectif de la relation coparentale, Hélène et son conjoint soient tous les deux pris dans une sorte de double contrainte

paradoxe du type « J'attends de toi que tu prennes tes responsabilités mais je sais par avance que cela ne correspondra pas à mes attentes et à mes exigences. Je préfère donc ne pas trop compter sur toi, t'éloigner de moi et continuer à souffrir de cette coparentalité qui ne me convient pas. Ce faisant, je me sacrifie au profit de ta carrière professionnel et de notre avenir familial ».

Sommes-nous une vraie équipe coparentale ?

Plusieurs éléments sous-jacents sont venus interroger la manière dont ce couple tente de faire équipe. Hélène **valorise beaucoup le fait que les tâches soient réparties très équitablement**, ou plutôt très égalitairement dans le couple : « *On est très 50/50 dans le temps qu'on passe avec lui* » (P4-627), dit-elle. Ou encore « *En occupation de temps, il est à fond, il s'occupe vraiment autant de Noah que moi. Enfin, y'a pas un qui fait plus.* » (H.- lignes 716-717). **Cependant, cette répartition du temps semble devenue contractuelle et primer sur toute autre forme de coparentalité** : « *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. Enfin ça aurait été ça ma préoccupation première et j'aurais adapté ma soirée à ça. Et lui c'est pas ça, quoi, lui c'était...* » (H. - lignes 743-744).

Le sentiment que l'équipe coparentale laisse le pas à deux co-contractants est renforcée par l'idée que **la communication coparentale est insuffisante**. « *Et on navigue mais c'est quand même assez tumultueux là euh ... et on est parfois un petit peu quand même loin de l'autre à pas assez communiquer je crois ...* » (H.- lignes 544-545).

Il émerge donc du discours d'Hélène **le sentiment que les coparents sont éloignés l'un de l'autre et que cet écart se creuse** :

"- C : j'ai quand même l'impression que vous êtes assez seule à la barre et que Monsieur est là présent en tant que soutien mais un peu sur le côté quand même et assez loin de vous.

- P : (Silence)... mouais." » (H. - lignes 711 - 714).

Sentiment d'isolement du couple parental

Hélène a le sentiment que leur couple est relativement isolé, ou, du moins, qu'il ne peut pas compter sur le monde extérieur pour le soutenir dans la parentalité. Ce sentiment d'isolement se joue à deux niveaux.

Plusieurs éléments contextuels viennent favoriser cet isolement : Hélène a perdu sa maman lorsque son fils avait environ un an. Son papa ne sait pas ou ne souhaite pas s'occuper de Noah. Du côté de sa belle-famille, il est également difficile de confier leur fils, sa belle-mère ayant une maladie chronique qui l'affaiblit et l'empêche de porter l'enfant ou de s'en occuper longtemps. Cela a un impact très concret sur le couple qui, ne pouvant confier leur fils à des proches, a peu de temps pour lui-même : « *ça joue énormément aussi dans nos difficultés je pense, donc on a très très peu d'entourage...* » (H. - lignes. 648-649). Peu de personnes donc pour leur permettre de prendre soin de leur couple, ou encore pour les rassurer ou les accompagner dans leur parentalité, dans leurs doutes, leurs questionnements.

D'autre part, il émerge du récit d'Hélène que le couple a le sentiment de ne pas avoir été écouté par les professionnels qui l'ont entouré au moment de son accouchement et de la petite enfance de Noah : médecins et sage-femme n'ont visiblement pas entendu leur détresse de jeunes parents, leurs pressentiments quant aux douleurs de Noah. Ce sentiment de n'être ni écouté ni pris en considération, leur a donné l'impression d'être seuls tous les trois avec leur souffrance face au monde médical : « *Et on leur disait "on est en train de mourir" (rires) et j'sais pas... ils disaient "c'est votre premier" et on disait "oui" , "ah oui, c'est dur hein un premier"* » (H. - lignes 304-306).

2. Vécu relatif à la relation conjugale

Parmi les thèmes relatifs au vécu de la relation conjugale proprement dite qui émergent du discours d'Hélène, nous pouvons mentionner deux thèmes principaux : tout d'abord, elle a le sentiment que la relation conjugale est délaissée, ce qui est peu satisfaisant et qui éloigne les conjoints. Cela contraste avec le fait que les moments où le couple est à l'avant-plan sont ressourçants et inspirants.

La relation conjugale n'est plus une priorité et cela est se ressent

En premier lieu, Hélène, évoque le fait qu'il y a **actuellement un accord conjugal sur le fait que le couple soit relégué au deuxième, voire au troisième plan** : les priorités du couple sont à l'heure actuelle la parentalité et la vie professionnelle de son compagnon. Cela laisse très peu de temps au couple dans le quotidien. « *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.* » (H. - lignes 603-608). Hélène accepte cette situation grâce à la perspective d'une promotion professionnelle qui devrait par la suite laisser plus de temps à Gabriel pour la vie conjugale. Cependant, **cette situation ne lui convient pas et elle contribue à éloigner les conjoints**, déjà mis à mal par les difficultés coparentales déjà évoquées : « *pour l'instant, on est quand même plutôt sur des rails un peu séparés de ce côté-là et moi j'ai du mal à être attirée par une personnalité comme... enfin de ce truc-là, y'a un gros frein pour moi, c'est un peu un signal d'alarme quand ..* » (H.- 1869-870). Enfin, Hélène a le sentiment de **ne plus pouvoir partager quoi que ce soit** d'intime avec son compagnon, faute de temps et d'envie : « *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.* » (H. - lignes 882- 884).

L'absence de proximité conjugale et la perte de l'attriance pour son compagnon sont donc très insatisfaisantes pour elle.

Pour autant, comme elle peut le faire pour ses insatisfactions liées à la coparentalité, Hélène ne se permet pas d'exprimer cela à son mari : cela reste très implicite : « *Je ne sais pas si je l'exprime mais c'est juste que, dans les faits, je... je ne suis pas très attirée euh... Fin, oui...* » (H.- ligne 886), dit-elle.

Malgré tout, le couple est source d'espoir : il doit être soigné

Ce sentiment d'insatisfaction est d'autant plus décevant et frustrant pour elle qu'elle évoque le couple conjugal avec une joie qui s'exprime tant dans ses phrases que dans son non-verbal. Pour elle, **le couple reste au centre de ses projets sur le long terme** : « *On a toujours super envie de faire toute notre vie ensemble... c'est notre rêve et... et... et tout ça... oui, on est content de ça* » (H. - lignes 851-854). Après la période la plus difficile de la parentalité, pouvoir

reprendre du temps en couple a été une source de joie et un lieu de ressourcement : « *A nous ! et là cette journée-là c'est vraiment à nous. Et là c'est vraiment nous deux, et euh...* » (H.- ligne 658) ; « *C'est juste se dire de sortir de la maison, déjà pour nous c'était énorme.* » (H.- ligne 676).

Pour conclure cette partie sur le vécu de la relation conjugale d'Hélène, nous pouvons donc revenir sur le fait que malgré l'importance que le couple conserve à ses yeux, cette Maman associe cette période de difficultés parentales à un éloignement notoire et insatisfaisant des conjoints. Elle attribue cet éloignement non seulement aux circonstances extérieures (manque de temps, priorité donnée à la carrière de son conjoint), mais aussi à une décision peut-être peu avouable : le fait de vouloir se protéger et de ne plus *vouloir* être si proche de lui.

V. Conclusion

Les difficultés parentales vécues par Hélène sont importantes et très impactantes pour elle, à tel point qu'elle regrette que son enfant soit venu au monde. Dans un contexte d'épuisement, de doute permanent, de sentiment de culpabilité omniprésent, le couple conjugal et coparental vacille.

Hélène se sent soutenue par son conjoint dans une certaine mesure : elle sait que son bien-être est important pour lui, qu'il est prêt à l'aider et à mettre la main à la pâte, mais Hélène aurait besoin de plus : quelqu'un qui soit suffisamment engager pour partager avec elle la responsabilité de la parentalité, qui soit capable d'être en désaccord avec elle sur la manière de fonctionner, qui soit force de proposition. Son coparent, cependant, peine à prendre cette place face à une compagne contrôlante et perfectionnisme, et qui, par ailleurs, cherche à l'épargner du poids de la parentalité.

Si la relation conjugale reste précieuse et source d'espoir pour Hélène, elle déplore que celle-ci soit mise en arrière-plan, derrière la parentalité et derrière la vie professionnelle de son compagnon. La relation conjugale n'est plus satisfaisante, les conjoints se sont éloignés et Hélène, cherchant à se protéger, prend-elle aussi de la distance, n'exprimant plus ni son mal-être ni ses besoins.

Analyse individuelle : Valérie

I. Contexte et déroulé de l'entretien

Valérie a entendu parler de l'entretien par sa voisine et a tenu à participer plutôt dans le but de soutenir une étudiante. En effet, de manière étonnante, elle a dit ne jamais avoir eu de grosse difficulté dans sa parentalité, mentionnant par ailleurs que ses enfants étaient maintenant adultes et avaient donc moins besoin d'elle. Sa fille est étudiante et est autonome.

L'entretien s'est déroulé à son domicile le 18 avril 2025, de manière assez conventionnelle. Il a duré en tout une heure trente, dont une petite heure d'entretien à proprement parler. Elle semblait à l'aise pour parler de sa relation conjugale et coparentale ; elle avait à cœur de justifier son mari.

II. Présentation de Valérie

Valérie est mariée avec Paul depuis 30 ans. Ils ont deux enfants, Raphaël, 28 ans, et Emma, 23 ans. Cette dernière vit toujours au domicile de ses parents, l'ainé étant lui-même installé avec sa compagne. Paul est indépendant et a une vie professionnelle très dense, ce qui fait qu'il est très rarement présent à la maison. Cela l'a tenu éloigné de la parentalité, ce qu'il dit regretter aujourd'hui. Valérie a donc dû gérer seule la parentalité, à la fois dans le quotidien et dans les moments charnières de la vie de ses enfants (décisions importantes, réflexions autour de l'orientation, etc.).

III. Difficultés parentales

Valérie estime « par chance » n'avoir jamais eu de difficulté majeure avec ses enfants, excepté dans le parcours universitaire de son fils, et à l'occasion d'un événement très particulier dans lequel son fils a été impliqué, un peu malgré lui visiblement.

IV. Thèmes ayant émergé de l'entretien

Thème parapluie	Thèmes	Sous-thèmes
Porter seule la parentalité... sauf dans les situations très graves	Entre modèle familial et contexte professionnel intense : une coparentalité très déséquilibrée	Partage des tâches parentales : dans un premier temps, suivre le modèle hérité Le contexte professionnel du coparent ne nous permettait pas de faire autrement
	S'accommoder de cette charge parentale exclusive	Avoir voulu lui laisser de la place, mais n'avoir pas pu : vraiment ? "c'était comme ça" : une forme de fatalisme ? Ne pas attendre quoi que ce soit du coparent Avec le recul, n'y voir ni lourdeur ni regret
	Inquiétudes, charge mentale et décisions : "Je devais assumer et assurer"	Être celle qui s'inquiète Être celle qui porte le quotidien et les grandes étapes de la vie Être celle qui prend les décisions
	Soutien émotionnel	Être soutenue par des mots et des paroles Ne pas vouloir peser auprès de son conjoint Dans les situations graves, papa à la rescousse
	Sentiment d'unité coparentale et familiale	Faire équipe dans la vie conjugale, coparentale et professionnelle
		Le travail comme socle du couple Le travail comme source de stress pour le couple
"Dans le même bateau" : le couple, entre travail et relation romantique	Être satisfaite de la relation conjugale	Mettre en valeur le côté uni et calme du couple Être fière de la manière dont le couple a évolué
	Des conflits conjugaux rares mais explosifs	Conflits : Accumuler silencieusement stress, tensions et rancunes avant d'exploser
		Conflits : avoir besoin d'exprimer ses besoins et émotions mais être incapable de le faire
		Conflits : attentes et pistes pour sortir du conflit
		Se construire en opposition à la belle-famille

1. Porter seule la parentalité... sauf dans les situations très graves

Valérie a porté seule la parentalité, son mari étant fortement impliqué depuis toujours dans son activité professionnelle qu'il exerce en tant qu'indépendant : il rentre tard, travaille une partie

du week-end, et n'est donc que très peu présent au sein du foyer familial. Valérie a donc largement assumé seule ce rôle de parent : « *c'est quand même moi qui ai beaucoup géré. Je ne sais pas comment je dois dire ça. C'est moi qui... la porteuse ? (Rires)* » (V. - lignes 29-30).

Entre reproduction du modèle familial et contexte professionnel intense : une coparentalité très déséquilibrée

Elle-même est née dans une famille d'indépendants, et la manière de fonctionner du couple coparental correspondait à ce qu'elle avait connu pendant son enfance et à ce que son conjoint avait lui-même connu. **Ce déséquilibre, hérité du modèle familial** n'était donc pas une difficulté particulière « *Ben, je dois dire que j'ai un peu suivi au début le modèle de ma maman. Ma maman a toujours tout géré* » (V. – ligne 34).

Par ailleurs, **le contexte professionnel du coparent ne permettait pas au couple de fonctionner autrement** : « *J'allais pas le laisser faire les devoirs à 20h quand il avait fini de travailler ; je n'allais pas à tout prix prendre RDV euh chez un pédiatre le samedi.* » (V. - lignes 284-286), dit-elle.

S'accommoder de cette charge parentale exclusive

Valérie est bien consciente que son mari « n'a pas été un papa moderne » (V. - ligne 43), mais elle ne considère pas cela comme une difficulté : le rythme intense et **le fait d'être seule à bord, semble** du moins avec le recul, **lui avoir plu** : « *J'étais un petit peu... une espèce de boule de flipper, là, tac-tac-tac (agite sa tête dans tous les sens). Mais, si c'était à refaire, je le referais. Que du contraire* » (V. - lignes 61-62). Le sentiment qu'elle « gérait » avec efficacité la vie quotidienne avec ses enfants ressort en filigrane de l'entretien.

Il semble que Paul n'avait pas sa place dans la vie familiale, mais les raisons en sont-elles uniquement contextuelles ? **A-t-elle voulu lui laisser une place ?** « *Euh, si je devrais refaire, je pense que je referai la même chose. Peut-être que j'essayerais de laisser plus de place à mon mari dans son rôle de père* » (V. – lignes 267-268), et, plus loin : « *Oui, je sais que j'ai pris, j'ai pris beaucoup de place, mais par la force des choses. Je ne sais pas si j'aurais pu faire autrement.* » (V. - lignes 287-288). Il est intéressant de constater que, quelle que soit la réponse à cette question, le père semble lui-même écarté de la réflexion : Valérie a la responsabilité de

cette organisation-là. S'il y a quelque chose à réorganiser ou à penser autrement, la question ou la délégation semble devoir venir d'elle-même.

Une forme de résignation voire de fatalisme émane de son discours. « *S'il avait été là, ça n'aurait pas été plus mal, hein (rires). Mais à partir du moment où lui n'est pas là, que voulez-vous faire ?* » (V. - lignes 303-304).

A priori, nous ne retiendrons pas ces hypothèses : cette maman s'en défend avec insistance, et semble avoir pris son parti de ce déséquilibre.

Inquiétudes, charge mentale et décisions : « je devais assumer et assurer »

De la même manière qu'elle a été à la manœuvre dans l'organisation quotidienne, cette maman est celle dans le couple qui s'inquiète, celle qui accompagne ses enfants dans les phases importantes de leurs vies, qui prend les décisions.

Elle attribue le fait de **s'inquiéter et de porter la charge mentale** à sa féminité « *Mais la charge mentale parentale, je pense que je l'ai plus que lui. Je vais dire ça comme ça. C'est plutôt moi qui m'inquiète le plus, ou euh... fin voilà, j'ai tendance aussi, mais je pense que c'est peut-être plus féminin* » (V. - lignes 98-101).

C'est également elle **qui est à la manœuvre dans le quotidien** « *le quotidien la même chose, c'est toujours, fin c'est pas toujours mais 95 fois sur 100, c'est moi qui assumais les trajets, c'est..., c'est moi qui ai beaucoup porté mais par la force des choses* » (V. - lignes 47-48).

Enfin, **c'est elle qui, dans le couple**, accompagne ses enfants dans les grandes étapes de leur vie et qui **prend seule les décisions parentales** : « *les décisions, je ne veux pas dire que c'est moi qui les prenais à chaque fois mais c'est quand même moi qui ai beaucoup beaucoup assumé quand même. (silence). Assumé et assuré ! (rires)* » (V. - lignes 50-51).

Même s'il ressort **une sorte de fierté d'avoir si bien géré seule**, Valérie exprime assez peu son ressenti face à ce mode de fonctionnement coparental. Le fait que ses enfants soient désormais adultes rend difficile de dire à quel point le temps peut avoir « lissé » le regard qu'elle porte sur sa parentalité. L'aurait-elle présenté différemment à l'époque où sa parentalité était plus prenante et plus énergivore qu'aujourd'hui ?

Il nous a semblé qu'à plusieurs moments au cours de l'entretien, elle tentait de disculper son mari d'avoir été si peu présent, ou au moins de **refuser de se mettre sur le devant de la scène** pour autant : « *Parce qu'à un moment donné, il faut quand même remettre... je ne veux pas me, je ne veux pas ni me jeter des fleurs ni me, me tirer une balle dans le dos parce que mon mari travaillait énormément* » (V. - lignes 38-39), et, plus loin : « *je ne veux pas non plus discriminer le rôle de mon mari dans, dans, dans... voilà, il a été un bon père* » (V. - lignes 48-49). Finalement, il semble que ce déséquilibre ait été acceptable pour les deux conjoints.

Un soutien malgré tout ?

Il semble que malgré cette absence, son coparent ait été un soutien suffisant pour elle. En effet, elle avait **le sentiment d'être soutenue émotionnellement** : « *Bah, il me soutient moralement, ça c'est sûr, bah, si je râle ou si je décide de... bah voilà, si (silence)... il me soutient. Par des mots, par des paroles. Bah voilà, je ne peux pas dire que je ne reçois pas de soutien.* » (V. - lignes 86-88).

Pour autant, dans les difficultés, **Valérie ne semble pas chercher de soutien émotionnel auprès de son mari**. En évoquant sa propre souffrance suite au décès de son papa, elle s'interroge : « ... *'fin ça a peut-être eu une répercussion sur les autres, mais voilà, j'ai beaucoup, je, moi, je ne suis pas de nature solitaire, mais j'ai pas envie que... parce que moi, ma fille c'est une épingle hein, donc, je n'ai pas envie de lui parler de mes états d'âme parce que tout de suite euh, elle s'imprègne, elle s'inquiète, donc euh...* » (V. - lignes 228-231). Ce qui est étonnant est le fait qu'elle rapporte avoir d'abord cherché à s'isoler, puis avoir voulu épargner sa fille, alors qu'elle-même traversait une épreuve. Son conjoint ne semble même pas être considéré une ressource potentielle dans les moments difficiles.

Dans le récit de Valérie, **le seul moment où Paul agit pour ses enfants est une situation grave**, où une plainte a été déposée contre un groupe de jeunes dont leur fils faisait partie. Cet épisode est unique dans la vie de leur fils, et ne correspond pas du tout à sa personnalité : il semble s'être trouvé dans une telle situation un peu par hasard. A ce moment seulement, Paul est sollicité et s'engage pour son fils : « *Donc là, mon mari a pris les choses en main, etc. donc euh voilà. Il a, il a été, il a été là parce qu'il fallait être là* ». (V. - lignes 111-112).

A tous niveaux, le soutien coparental semble donc avoir été très ponctuel et minime, mais là encore, Valérie ne s'en offusque ni ne s'en plaint.

Tous ensemble, en paix

Invitée à choisir une image représentant l'équipe coparentale, Valérie choisit une photo représentant un paisible lac sur lequel deux personnages sont assis sur une barque : une maman qui rame et son enfant, qui lui aussi tient les rames. Sur cette photo, choisie pour son côté paisible, Valérie tient à rajouter les deux membres de la famille qui manquent. [On voit] « *une maman qui a l'air d'être là pour... mais, mais, mais... il manque des personnes, quoi. On pourrait faire la même avec 4 personnes quoi, vous voyez ?* » (V. - lignes 203-211)

Les éléments qui ressortent de cet échange sont les suivants : tous sont réunis, le contexte est paisible, et la maman est à la barre, disponible pour ses enfants. Il semble donc important pour cette maman que les quatre membres de la famille soient réunis. Mais dans quel but ? Qui sont les deux membres de la famille qui doivent être ajoutés ? Que font-ils sur la barque ? Ces questions n'ont pas été approfondies lors de l'entretien, mais il émane de ces commentaires la sensation que le père n'a pas de place particulière.

2. "Dans le même bateau" : le couple, entre travail et relation romantique

Le travail au cœur

En prenant un peu de recul, on peut constater que ce qui unit le couple n'est pas la coparentalité mais **le travail, qui est vraiment au cœur du récit, voire de l'identité conjugale**. Invitée à choisir une image représentant la vie conjugale, Valérie choisit une photo représentant un bateau de pêche attaché dans une rade dans un paysage ensoleillé et lumineux. Elle commente ainsi ce choix : « *C'est un bateau de pêche donc ça représente le travail, mais en même temps.... On est dessus, et en même temps, on est sur le même bateau, quoi* » (V. – lignes 591 - 593). Le travail est donc ce qui lie les conjoints.

Pour autant, le **travail est également une source de stress pour le couple**. « *Et que... ramener les tensions du magasin à la maison, euh. pfiou (soupir), bah voilà. Arrive un moment donné où, euh... Moi aussi, je peux, je peux... soutenir... compatir... euh, fin voilà, mais à un moment donné, c'est bon, quoi ! Tes problèmes de magasin bah tu les gardes au magasin, quoi!* » (V. - lignes 334-337). Nous voyons clairement ici une tentative de coping dyadique suite à un stress touchant Paul et qui se répercute sur le couple. Valérie a le sentiment que son mari attend d'elle

qu'elle porte avec lui le stress lié à sa vie professionnelle, rôle qu'elle semble d'accord de jouer jusqu'à qu'à un certain point.

Des conflits conjugaux rares mais explosifs

Comme nous le disions, Valarie souhaite être un soutien émotionnel pour son mari, et elle l'est probablement jusqu'à un point de rupture. En effet, **elle accumule silencieusement des tensions et des rancunes avant d'exploser de colère de manière inattendue** : « *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.* » (V. - lignes 346 - 349).

Après cette explosion émotionnelle, Valérie s'enfonce dans le silence, incapable d'en sortir malgré son besoin de clarifier son point de vue et ses arguments, attendant que son mari fasse le premier pas : « *mais il faut que ce soit lui qui revienne et c'est... il, il faut que je puisse, comme je dis, sortir ma Valda, il faut que je puisse lui dire, "écoute, moi à un moment donné c'est bon.., ça, ça, ça, ça, et puis basta quoi"* ». (V. - lignes 363-364).

Une fois la phase de crise passée, le couple s'apaise. A ce moment-là seulement, Valérie fait preuve de **créativité pour répondre à son besoin de clarifier et d'apaiser les conflits** : « ... parfois j'écris un petit SMS, et je veux poser les mots parce que j'estime que quand on se dispute il y a parfois des mots qui... ça prend des proportions démesurées, et donc on risque de dire des choses ou des mots qui ne sont pas appropriés » (V. – lignes 385-388).

Satisfaction relative vis-à-vis de la relation conjugale

Il ressort de nos échanges que les tensions professionnelles de Paul ont probablement beaucoup impacté le couple à certains moments de leur vie conjugale. Valérie est aujourd'hui **fière de la manière dont la relation conjugale a évolué** : « *Voilà et donc petit à petit, il y a des petites choses qui se sont euh, ... mais ça ne s'est pas fait du jour au lendemain. Il y a encore des choses qu'on essaye d'adapter là maintenant après 30 ans de mariage, quoi* » (V. - lignes 294-296). Elle semble notamment fière d'exprimer la manière dont elle a aidé Paul, son mari visiblement très actif et anxieux, à devenir plus serein, facilitant ainsi les relations conjugales.

Aujourd’hui, il ressort de ces échanges que **le couple est uni et calme**, du moins, quand ils ne travaillent pas : « *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 épanouis dans notre vie, dans notre vie de couple, bah voilà.* » (V. - lignes 556-558).

En effet, comme le couple travaille ensemble certains jours, cela peut donner lieu à des conflits que Valérie préfère fuir : « *Moi, maintenant, il m'énerve, je prends mes clics et mes clacs, tac-tac-tac. Je suis au travail avec ; parce que je travaille avec lui, il m'énerve, il est "whop". "C'est comme ça mon grand !". Je prends mes affaires et je repars, hein* » (V. - lignes 440-442).

Se construire en opposition avec sa belle-famille

Le dernier point que nous abordons ici ne figure dans aucun autre entretien : il s’agit de la manière dont les relations avec la belle-famille a pu impacter les relations conjugales et coparentales. Dans le cas présent, Paul travaille au quotidien avec ses parents, dans une entreprise qui a été créée et qui appartient à ces derniers. Si sa vie professionnelle est donc fortement liée à eux, il semble que la vie du couple l’ait aussi été : « *Donc on a un peu coupé. On ne va pas dire du cordon mais... ils avaient tissé une espèce de toile d'araignée autour de nous, euh, où ils géraient un peu tout euh... pff, c'est à peine si on ne gérait pas nos aller-et-venues, enfin, voilà.* » (V. - lignes 481-485).

V. Conclusion

Pour conclure cette analyse, nous dirons ceci : Valérie a semble-t-il géré seule la parentalité, hormis dans un moment très spécifique où son mari a pris de manière très exceptionnel le relai dans les démarches vers l’extérieur. D’autre part, cet entretien met en évidence le fait que ce qui à la fois relie et déstabilise le couple est avant tout le travail : celui-ci est investi fortement par chacun des conjoints mais provoque cependant aussi des tensions au sein du couple. Celles-ci engendrent à leur tour des conflits que le couple rencontre des difficultés à gérer. Malgré cela, il en ressort un sentiment d’unité et de paix au sein du couple et de la famille.

Il y a cependant une petite note d'attention concernant ce récit : au moins en ce qui concerne la coparentalité, Valérie propose une lecture *avec ses yeux d'aujourd'hui* d'une parentalité qui est beaucoup plus légère que celle qu'elle a été par le passé. Pour rappel, seule sa fille de 23 ans vit toujours à la maison, elle semble fort autonome et sollicite peu sa maman. Avec le temps qui passe, notre regard sur les choses peut évoluer et parfois lisser les événements et surtout la manière dont on les a vécus.

Analyse individuelle : Fanny

I. Contexte et déroulé de l'entretien

Fanny a entendu parler de l'étude par les réseaux sociaux. Se sentant concernée par les difficultés à concilier maternité et relation conjugale, elle a souhaité participer. Fanny semble fort occupée : se libérer deux heures était difficile pour elle. Notre entretien s'est d'ailleurs trouvé écourté d'une demi-heure car son fils a été ramené de l'école plus tôt que prévu. Cela n'a pas posé de problème pour l'entretien en soi, mais Fanny n'a pas pu remplir les questionnaires. Notre rencontre s'est déroulée à son domicile le 22 avril 2025.

Fanny était inquiète à l'idée de ruminer à propos de périodes particulièrement difficiles de sa maternité ; elle a constaté en fin d'entretien que cela n'avait pas été le cas, ce qui l'a rassurée.

II. Présentation de Fanny

Fanny est en couple avec Matthieu depuis 5 ans et demi. Ils ont un garçon de 4 ans, Oscar. Au moment où Fanny est tombée enceinte, le couple n'était formé que depuis quelques mois. Fanny n'était pas certaine de vouloir des enfants, Matthieu n'en voulait pas. Cependant, la situation des deux conjoints et leur relation conjugale étant stables, ils ont accueilli avec joie cette nouvelle.

Cependant la grossesse, vécue pendant la crise de la Covid, a été très difficile pour Fanny ; pour commencer, les médecins ont pensé à un moment qu'elle avait fait une fausse couche. Cela l'a énormément affectée. Suite à des complications, elle a dû rester allongée, très isolée et anxieuse, pendant plusieurs mois. Fanny se décrit comme quelqu'un de très actif et de sociable, n'aimant pas le conflit. Elle n'a pas supporté cette inactivité et cet isolement, devenant très irritable et cherchant continuellement le conflit avec son compagnon, la seule personne qu'elle côtoyait. Cela a largement affecté la relation conjugale : elle en voulait à son compagnon de pouvoir continuer sa vie alors qu'elle-même était privée de tout ce qui comptait pour elle. Lui-même a très mal vécu cette période où il découvrait sa compagne sous un jour nouveau et désagréable.

III. Difficultés parentales

Au moment de la naissance d'Oscar, avec un mois d'avance, le couple a eu quelques jours de répit. À la suite de cela, une fois rentré à la maison, les difficultés parentales ont commencé : le

couple était très isolé, devant éviter toutes les visites, à cause du Covid et de la prématurité de leur enfant. A ce moment-là, Fanny était très anxieuse, elle avait très peur qu'il arrive quoi que ce soit à leur fils : elle est devenue hypervigilante et très contrôlante, veillant son enfant la nuit, se réveillant au moindre bruit. Epuisée, Fanny se décrit en ces mots « *j'étais devenue un animal dans ma tête* » (F. – ligne 206), désignant ainsi une relation très exclusive et excluante avec son fils. Ce n'est que petit à petit, Oscar grandissant, qu'elle a pu se rassurer un peu. Cette période a duré un an, jusqu'à ce qu'elle doive être opérée et hospitalisée pour une semaine. Elle a dû arrêter d'allaiter à ce moment-là et confier son fils à son compagnon qui jusque-là se trouvait très exclu de la parentalité. Cet épisode, très dur pour elle, lui a imposé de changer son mode de fonctionnement parental, ce qu'elle décrit avec le recul comme un bien. Peu à peu, elle a recommencé à dormir, la relation très fusionnelle avec son fils s'est ouverte à son conjoint et ses angoisses parentales ont diminué.

Aujourd'hui, la parentalité est plus facile pour elle, mais elle reste fortement marquée par cette période de sa vie qui a été extrêmement dure pour elle. Alors que son compagnon souhaiterait un deuxième enfant, elle n'est pas sûre de se sentir capable d'endurer cela à nouveau.

IV. Thèmes émergeant du discours

Thème	Sous-thème
Avant la naissance : déjà être plongés dans des difficultés qui malmènent le couple	L'absence de projet commun d'enfant a complexifié la coparentalité naissante La grossesse, vécue comme une épreuve a fortement malmené le couple
Ne pas pouvoir être mère et compagne : souffrance et éloignement des coparents	Dans un premier temps, le lien mère-enfant est tellement puissant qu'il exclut entièrement le compagnon L'allaitement exclusif n'a pas permis au père de s'investir (attribution causale externe) Le compagnon n'a pas réussi à prendre sa place Devenir mère a rendu inexistante la relation conjugale La parentalité a été une épreuve pour tous les deux
Avoir été forcés de repenser notre coparentalité nous a permis d'évoluer positivement	

Thème	Sous-thème
Après de telles épreuves, reconstruire le couple conjugal	<p>Reconstruire le couple romantique : ce dernier nécessite attention et soin</p> <p>Reconstruire le couple : prendre du temps à deux est un besoin et permet souvent d'améliorer la relation conjugale</p> <p>Réapprendre à communiquer en couple a été un défi nécessaire</p> <p>Reconstruire le couple : mieux connaître les besoins de mon conjoint, ses apports et mes propres limites</p> <p>Les décisions qui touchent l'avenir de la famille sont parfois difficiles à prendre à deux</p>
Après de telles épreuves, reconstruire le couple coparental	<p>Construire la coparentalité : Finalement se rendre compte qu'être <i>coparents</i> permet d'être plus armés</p> <p>Construire la coparentalité : reconnaître la place du coparent</p> <p>Nous sommes maintenant souvent d'accord concernant les décisions coparentales. Si ce n'est pas le cas, nous pouvons en discuter</p>

1. Pendant la grossesse, être déjà plongée dans des difficultés qui malmènent le couple

Comme nous l'avons dit en introduction, aucun des deux partenaires n'était certain de vouloir un enfant. De plus, le couple était récemment formé : « *Oscar, c'était pas ... prévu. Qu'on ait Oscar. Moi j'étais pas sûre de vouloir des enfants. Matthieu... il se questionnait mais il était pas sûr non plus.* » (F. - lignes 17-19) ; et, plus loin : « *Alors on était... non on ne se connaissait pas depuis si longtemps que ça. Euh... C'est ça aussi qui moi m'a effrayée au départ. Par contre on avait une relation stable* » (F. - lignes 28-29). Malgré les appréhensions de Fanny à l'idée d'annoncer cette grossesse imprévue à son compagnon, ce dernier a plutôt bien accueilli la nouvelle. Cependant, dans la lecture que Fanny fait de leur histoire, **l'absence de projet commun d'enfant a complexifié la coparentalité naissante**. En envisageant une deuxième grossesse, elle s'interroge : « *Mais je sais aussi que je vivrai... Je... je ne le vivrai plus de la même manière. Et je pense que j'ai envie de le vivre différemment aussi. La grossesse, le fait que ce soit un projet, à deux...* » (F. - lignes 324-325).

Par ailleurs, **la parentalité a, déjà avant la naissance, malmené le couple**. Comme nous le disions en introduction, Fanny a été très anxieuse, isolée, déprimée et très irritable pendant sa grossesse. Elle vivait comme une injustice le fait que son compagnon puisse continuer à avoir une vie active, alors qu'elle-même était alitée et seule : « *Là ça a été... ça a commencé à devenir compliqué pour moi psychiquement. J'ai commencé à mal vivre la grossesse. Je trouvais ça... Je me souviens d'avoir eu des sensations d'injustice pour pouvoir porter le bébé et que lui puisse continuer à faire sa vie. Et moi pas* ». (F. lignes - 86-87)

Cette frustration, cette irritabilité ont très fortement impacté les relations conjugales, qui sont devenues plus tendues, plus conflictuelles. Matthieu a découvert un visage différent de sa compagne, ce qui a été, d'après cette dernière très difficile pour lui. Interrogée sur la manière dont son compagnon a vécu cette période, Fanny répond : « *Très mal. Il l'a vécu très mal. Il avait la sensation de ne pas me connaître telle que j'étais à ce moment-là. Il me disait "mais c'est fou, je pensais pas que t'étais comme ça". (Rires) Il m'a dit des trucs... Il était... Il comprenait pas... Je suis quelqu'un qui... vraiment qui fuit le conflit, qui est vraiment pas bien dans le conflit. Et moi j'étais perpétuellement en conflit à ce moment-là. Avec moi-même, avec lui, avec le monde entier.* » (F. - lignes 123-128).

2. Ne pas pouvoir être mère **et** compagne : souffrance et éloignement des coparents

Très vite après la naissance, Fanny s'investit beaucoup dans sa parentalité. Les angoisses liées à la crainte d'avoir perdu son bébé pendant la grossesse ressurgissent et elle devient hypervigilante et contrôlante. Elle a sans cesse le sentiment de devoir protéger son enfant des dangers. Peu à peu, Fanny s'épuise, ce qui semble renforcer ses craintes et ses angoisses. **Le lien mère-enfant est tellement puissant qu'il exclut entièrement le compagnon** : Fanny s'occupe de tout, veille la nuit, allaite, se réveille au moindre bruit, surveille constamment son enfant. Dans un premier temps, il n'y a pas de coparentalité possible, elle s'approprie tous les gestes parentaux : « *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. Ce qui ne me rendait pas service non plus.* » (F. - 198-200).

Elle attribue ces comportements exclusifs à la fois à un manque de confiance en son compagnon (: « *J'avais un peu... pas confiance en lui* » (F. - ligne 204)), **et à l'allaitement**

exclusif qu'elle souhaite le plus long possible et qu'elle ne parvient pas à arrêter : « *Je crois que pour vraiment me sentir bien avec Matthieu en tant que parent et que Matthieu se sente bien, il a bien fallu... en fait, j'ai dû arrêter d'allaiter...* » (F. - lignes 245-247).

Dans un tel contexte, son compagnon s'est senti exclu de la parentalité et de la relation mère-enfant ; **il a mis du temps à trouver sa place en tant que père et à s'y sentir bien** : « *Lui, lui il dit qu'il s'est senti exclu à plein de moments, mais c'est plus tard qu'il s'est senti surtout exclu.... de la parentalité en fait* » (F. - lignes 182-183). Fanny regrette d'ailleurs qu'il n'ait pas pu s'investir plus tôt.

Pour Fanny, **devenir mère a rendu inexistante la relation conjugale** : « *Oui, je crois qu'on n'appelle même plus ça un couple, on était juste des parents... Enfin, moi surtout, je n'étais plus qu'une maman, et je pense qu'il y avait plus de... que je n'accordais plus aucune importance au couple dans lequel on était quoi.* » (F. - lignes 214-216). La relation dyadique mère-enfant prend tellement de place à ce moment de sa vie que toute notion de couple disparaît : Fanny et Matthieu ne passent plus de temps ensemble, communiquent à peine, s'éloignent beaucoup l'un de l'autre. Il n'y a pas particulièrement de conflit, juste une cohabitation : « *On en n'était même plus au stade du conflit, je crois. Euh... pff, on se parlait pas beaucoup. Je voyais bien que lui, il essayait de ... de trouver sa place, il y arrivait pas* » (F. - lignes 234-236).

Enfin, dans les mois suivant la grossesse, les modifications corporelles qu'elle avait subi la rendaient par ailleurs mal à l'aise avec son image corporelle : « *Oui, on n'avait plus réellement de vie conjugale. Moi, j'avais aussi un problème avec mon image corporelle, j'avais pris quand même du poids et... C'était un peu difficile pour moi... Pour ça, je me dis...* » (F. - lignes 566-568). Cela a encore contribué à éloigner les conjoints.

Devenir parents a donc été une épreuve pour tous les deux, son compagnon souffrant de cette situation : « *C'est la pire période, pour lui, cette période-là, quand Oscar était vraiment tout petit. Mais il voyait que j'étais mal aussi et je contrôlais pas ce que je ressentais. J'étais dans... c'était épuisant, c'était éreintant pour moi. Je ne dormais pas... Donc je crois qu'il voyait tout doucement que je sombrais aussi* » (F. - lignes 223-226). Il semble qu'il était à la fois difficile pour Matthieu de constater le mal-être de sa compagne et de ne pas réussir à prendre sa place.

3. Avoir été forcé de repenser sa coparentalité pour évoluer

C'est finalement un événement inattendu et imposé par les circonstances qui est venu interrompre cette longue période épuisante et douloureuse. Quand Oscar avait un an, Fanny a dû être opérée de l'appendicite et hospitalisée pour une semaine à la suite de complications. Être éloignée de son fils pour une semaine et devoir arrêter d'allaiter a été extrêmement difficile pour cette maman, mais cela a obligé le couple à se réorganiser. Matthieu s'est occupé seul de son fils pendant cette période-là et a ainsi pu prendre une place laissée vacante par les circonstances : « *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.* » (F. - lignes 261-262). Dans la lecture de Fanny, cette phase si difficile pour elle a fait du bien à son conjoint, qui a pu prendre sa place ; elle-même a vécu cela comme un déclic, acceptant d'être moins contrôlante, et que son compagnon prenne le relai. Enfin, complètement épuisée, cela lui a permis de dormir et de reprendre de l'énergie. A posteriori, elle se rend compte que tenir seule à bout de bras la parentalité n'était pas adéquat du tout, ni pour elle, ni pour son compagnon, ni pour leur enfant.

4. Après de telles épreuves, construire le couple coparental

Après cette première année de vie difficile, il a fallu du temps pour que le couple se sente bien dans cette coparentalité. Peu à peu, Fanny s'est rendu compte qu'**être deux permet d'être mieux armé face aux difficultés parentales**. Par exemple, sachant combien la séparation est dure pour elle et pour Oscar, c'est lui qui dépose ce dernier à l'école le matin. La répartition des tâches est également plus fluide. Enfin, son compagnon apaise ses angoisses dans les situations critiques liées à la santé de leur fils. En évoquant des laryngites striduleuses nocturnes de leur fils, Fanny dit : « *moi, j'ai tendance à paniquer alors que je suis Infirmière en plus, donc a priori, je devrais pouvoir prendre du recul et me dire "non, il est pas en détresse respiratoire, rassure-toi !", j'y arrive pas. Et c'est là où Matthieu, par contre, il arrive à prendre les choses de manière beaucoup plus... avec plus de... moins d'émotions, quoi. Il arrive à être un peu plus... juste. Quoi, c'est... la nuit. Quand Oscar fait des crises, il est plus... calme. Je sais pas... il m'apaise moi et il apaise un peu plus Oscar, parce que c'est stressant pour Oscar aussi.* » (F. - lignes 515-521)

Reconnaitre la place et le rôle du coparent est un autre élément important dans la construction du couple coparental. Elle s'est d'abord rendu compte à quel point son compagnon pouvait être

un soutien, tant au niveau pratique qu'au niveau émotionnel ; peu à peu, elle a aussi appris à accepter ce soutien, et à en être reconnaissante. Aujourd'hui, décrit-elle, tous deux fournissent des efforts dans la parentalité : « *Pour l'instant, en tous cas, c'est... Je vois bien... avant, je pense que je voyais pas les efforts qu'il faisait. Maintenant je me rends compte de tout ce qu'il fait, plus directement.* » (F. - lignes 426-427).

De plus, **le couple coparental a appris à communiquer et à trouver des accords concernant leur enfant**. Fanny a également appris à discuter des choses concernant leur fils avec son compagnon. Elle connaît les arguments nécessaires pour le convaincre de quelque chose lorsqu'elle estime que c'est important pour elle ; elle prend le temps de lui expliquer son point de vue. Le couple arrive ainsi à s'entendre, à s'accorder et à être uni face à leur fils. Elle est fière de cette évolution : « *Je ne sais pas, je trouve qu'on forme une bonne équipe par rapport à lui, mais on est toujours d'accord sur la manière dont on va faire les choses avec Oscar.... Mais on ne montre aucun... On ne s'est jamais disputés devant Oscar, on n'a jamais... si, évidemment, il y a des fois où je ne suis pas d'accord avec ce que Matthieu dit et il est là, Oscar, mais ça reste... On lui explique, enfin, s'il pose des questions on lui explique, s'il ne pose pas de question on lui explique pas* » (F. - lignes 466-471).

Enfin, Fanny affirme qu'**être coparents est bon pour leur enfant** : « *Et son papa, ben... je le... il a pris les bons côtés de son papa en termes de calme, de sérénité... ça, je trouve ça bien.* » (F. - lignes 456-458).

Construire la relation coparentale a donc pris du temps au couple, mais des éléments spécifiques leur ont permis d'évoluer dans cette direction : reconnaître le rôle du coparent dans la vie quotidienne, apprendre à compter sur lui, apprendre à communiquer ensemble sur des sujets qui touchent à la parentalité, reconnaître ce qu'il apporte de bon à leur enfant, et, enfin, apprendre à être uni et cohérent dans ce que le couple coparental peut proposer à leur fils.

5. Après de telles épreuves, reconstruire le couple conjugal

Commencer à réellement faire famille à trois a également permis au couple conjugal de se reconstruire.

Là aussi, ce processus est passé par plusieurs éléments pour ce couple. La première chose qui ressort du récit de Fanny est la nécessité de **mieux connaître les besoins de son conjoint, ses apports et ses propres limites**. Elle sait qu'elle est spontanément peu affectueuse, alors que

son conjoint en a besoin ; elle sait qu'elle est spontanément peu attentive à son conjoint et a le sentiment de ne pas être suffisamment disponible pour lui. « *Je sais que je dois accorder de l'attention à notre couple, chose que je ne fais pas naturellement donc je dois y penser, et me dire que je dois le faire pour nous. Et prendre aussi soin de lui en tant que personne. Parfois, je pense que je ne suis pas... très disponible pour lui..* » (F lignes. - 583-586). Cette envie d'être attentive à son conjoint avait complètement disparu pendant les phases les plus compliquées de la parentalité. Reconnaître l'importance de cette relation et vouloir y être attentive a donc permis au couple de réapprendre à en prendre soin.

Pour répondre à ce désir, Matthieu a exprimé son **besoin de passer du temps à deux pour améliorer la relation conjugale** : « *Il avait besoin d'avoir plus de temps avec moi. Il me l'a dit.*

- C : *Il l'a dit, ça, il l'a verbalisé ?*

- F : *Il l'a verbalisé, pas beaucoup de fois, mais il l'a verbalisé et je l'ai entendu. Donc, on a essayé de faire ça* » (F. lignes - 371-374). Prendre ce temps à deux, accepter de confier son enfant à d'autres a été très dur pour Fanny au début mais elle reconnaît que cela leur fait du bien, quoique cela ne règle pas toujours les problèmes.

Par ailleurs, le couple a peu à peu appris à **déceler les signes indiquant que la relation conjugale est moins bonne** et qu'il est temps d'en prendre soin. En effet, le couple continue de vivre des périodes de haut et de bas, mais le repérer permet d'agir : « *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... En fait, on fonctionne, et puis, tout d'un coup, on s'entend plus trop. On communique plus ; moi, je me sens plus très bien, plus très comprise. Lui, il a l'impression que je l'écoute pas... Et là, on se dit, on ferait bien quelque chose tous les deux.* » (F. lignes - 541-545). Au début, les temps à deux étaient surtout initiés par Matthieu. Les deux conjoints sont maintenant plus impliqués.

Enfin, pour Fanny, **réapprendre à communiquer en couple a été un défi nécessaire**. Le manque d'expression émotionnelle, le sentiment de ne pas se sentir écouté(e) ou considéré(e), ne pas toujours verbaliser ses attentes et ses besoins ont été vécus par elle comme des vrais freins pour reconstruire le couple conjugal. « *Moi, j'attendais des choses de lui sans le verbaliser. Je pensais que naturellement il devait penser à certaines choses. Hum, lui, il minimisait beaucoup de choses que je disais dans ce que je ressentais. Il a une tendance comme*

ça à "mais c'est rien". Et du coup, je ne me sentais pas écoutée, pas comprise. » (F. lignes - 371-374). Une thérapie de couple leur a permis d'acquérir les outils nécessaires pour améliorer la relation conjugale.

Dans le récit de Fanny, malgré un rapprochement des conjoints et une amélioration de leur communication, **les décisions qui touchent l'avenir de la famille sont parfois difficiles à prendre à deux.** Certaines décisions engageantes pour les deux conjoints ont en effet été prise de manière unilatérale par Matthieu, ce qui a été difficile à supporter pour Fanny :

« Et il s'était fait vasectomiser sans vraiment me demander mon avis. Et moi, je m'étais dit, "ben... Moi, je sais pas si je veux un enfant ou pas, un deuxième, je sais pas".

- C : *Et comment est-ce que vous avez vécu qu'il le fasse derrière votre dos ?*

- F : *Je l'ai pas bien vécu... »* (F. lignes - 294-298)

V. Conclusion

Le récit de Fanny nous permet de comprendre que dans leur situation, la naissance d'un enfant et les difficultés associées à cette parentalité sont venues dès le début bouleverser la vie conjugale de manière assez forte et sur une longue période. La parentalité a annihilé toute la relation conjugale, empêchant également la construction d'une relation coparentale. Seul un événement subi a permis d'ouvrir la relation mère-enfant et a permis à Matthieu de trouver sa place en tant que père. C'est uniquement à partir de ce moment-là, le couple a pu mettre des choses en place pour créer une coparentalité et équilibrer les rôles des conjoints. Dans un second temps, il semble que la relation conjugale a pu elle aussi se remettre en place, grâce à un fort investissement des deux conjoints dans ce domaine. Ces derniers savent désormais à quel point il est nécessaire d'être attentif à leur couple pour pouvoir en prendre soin.

Codes – entretien d'Amélie

Thème parapluie	Thème	Sous-thème	Codes
Porter le système et le quotidien à bout de bras	Porter la responsabilité du système tout entier est pesant	Porté par Mme, le système s'adapte à la modification du système de garde	P1-10ter : nécessité de réaménager la vie (depuis les changements de garde) ; P1-11 : le couple trouve de nouvelles habitudes pour retrouver des moments occasionnels à deux (créativité) même quand E vit chez eux ; P1-12 : plusieurs adaptations doivent être mises en place, imaginées ; P1-37bis : il serait nécessaire de remettre des limites ; P1-75 : Mme tente d'adapter le système ; P1-70 : couple cherche un soutien extérieur ; P1-39 : réaménagement des responsabilités/tâches entre Maman et Papa ; P1-75 : lenteur des changements proposés par Mme au niveau de l'organisation familiale se mette ;
		Servir d'intermédiaire entre mon nouveau compagnon et ma fille est éprouvant	P1-70bis : Mme incite Mr à communiquer directement avec E. ; P1-63 : Mr demande à Mme si elle a bien demandé les choses à sa fille ; P1-70 : souvent, le compagnon passe par Mme pour interagir avec E. ; P1-70bis : le sentiment d'être coincée entre sa fille et son compagnon est compliqué pour Mme ; P1-70bis : Mme a l'impression d'arbitrer un conflit entre sa fille et son compagnon ; P1-71 : absence de triangulation dans les relations Mme-compagnon-fille ; P1-70bis : Mme a l'impression d'être une institutrice entre deux enfants ; P1-87 : les discussions tripartites ouvertes ("à cœur ouvert") sont rares ; P1-70bis : Mr vient souvent à elle pour se plaindre de sa fille
		Porter la responsabilité de provoquer les discussions émotionnelles	P1-87 : Mme est celle qui demande les discussions plus personnelles ; P1-87 : Mme porte la responsabilité de la communication dans les moments de crise ; P1-87 : les discussions tripartites ouvertes ("à cœur ouvert") sont rares ; P1-88 : le rôle de Mme dans la crise est de provoquer la discussion dans le foyer
		Sentiment de culpabilité lié au mal-être de la famille	P1-88 : Mme dit avoir fait de grosses erreurs dans la construction du foyer ; P1-88 : Mme se sent responsable du mal-être de son conjoint et de sa fille ; P1-88 : Mme agit dans le but d'arranger les autres mais cela se solde par un échec ; P1-88 : dans l'histoire du couple, il y a eu des manques de clarté ; P1-88 : Mr souffre de se sentir éjectable ; P1-88 : Sa fille a compris que si la vie avec son nouveau compagnon ne lui convient pas, il repartira.
		Le sentiment de solitude dans la parentalité	P1-73 : sentiment de solitude dans la parentalité ; P1-64 : Sentiment d'être sur deux bateaux séparés ; P1-63 : sentiment de porter seule la parentalité ; P1-57 : Regretter l'absence de relation coparentale ; P1-9 : avouer ne pas connaître les pensées, l'état d'esprit du papa" ; P1-46 : la relation coparentale n'est pas constante
La charge du quotidien est lourde et stressante	Porter seule la charge mentale et la logistique familiale est pesant au quotidien	Porter seule la charge mentale et la logistique familiale est pesant au quotidien	P1-74 : Assumer seule la charge mentale ; P1-39 : Voir ses charges parentales augmenter du fait de devoir en plus faire l'école à la maison ; P1-75 : Imposer au conjoint de participer aux tâches organisationnelle ; P1-75 : Etre celle qui anticipe au niveau organisationnel ; P1-75 : être celle qui porte la charge organisationnelle de la famille ; P1-75 : Tenter sans succès de se décharger sur son compagnon du poids de la charge organisationnelle ; P1-76 : Mme ne délègue pas les tâches mais elle impose (garde le contrôle ?)
	Le quotidien est source de stress et de tension dans le couple	Le quotidien est source de stress et de tension dans le couple	P1-81 : les vacances sont propices à la bonne entente ; P1-82 : la fatigue du quotidien, du travail augmente la sensibilité et l'envie de montrer à l'autre qu'on a raison" ; P1-82 : le stress du quotidien est facteur de stress et de conflits dans le couple ; P1-82 : les conflits sont moins présents en vacances ; P1-83 : dans les périodes de stress, les conflits dans le couple viennent du fait qu'on veut montrer à l'autre qu'on a raison

Coparentalité	La divergence des moyens et styles parentaux rend la coparentalité très compliquée	Etre d'accord sur le fait de vouloir le bien de notre enfant est insuffisant quand les moyens pour y parvenir sont insuffisants	P1-64 : Mme et compagnon : volonté d'aller dans la même direction pour E. mais sur deux bateaux séparés ; P1-57 et 67 : le couple a des objectifs généraux (abstraits) communs pour le fille de Mme (son bien, son bonheur) ; P1-67 : pour chacun des partenaires, rendre E. heureuse passe par des moyens très différents ; P1-49 : Maman et Papa : existence de points de vue similaires sur des choses fondamentales. ; P1-51 : il y a des accords sur le fond entre papa et Maman ; P1-53 : maman et Papa avaient commencé à coconstruction d'un mode de vie particulier/marginal ; P1-53 : avec le Papa : idéal commun initial (alimentation, retrait du monde) ; P1-49 : pas d'accord entre les parents sur l'éducation à donner ; P1-53 : désaccord entre parents sur le degré de "normalité" dans l'éducation ; P1-53 : manque d'accord parental sur la manière de vivre ces idéaux ; P1-53 : désaccord parental sur la manière de concrétiser leurs objectifs pour leur fille (pas d'accord avec le côté extrême) ; P1-25-bis : petite enfance : exemple de désaccord coparental // au rangement ; P1-4 : Mme a conscience des limites de ce que le papa peut apporter à leur fille
		Sentiment que les styles éducatifs des deux coparents sont trop divergents pour être cohérents	P1-60 : les parents sont très différents ; P1-57 : les parents vont dans des directions opposées ; P1-57 bis : les 2 parents fonctionnent indépendamment l'un de l'autre. ; P1-57 bis : Papa et Maman font des choses très opposées en termes d'éducation ; P1-59 : la barque familiale ne peut pas être grosse : en réalité, ce sont deux barques différentes et légères ; P1-64 : chacun des partenaires est sur son propre bateau en ce qui concerne la parentalité ; P1-25-bis : la nécessité d'être ordonné du papa est mise en opposition avec la créativité, l'expression de soi, le jeu la découverte valorisées par la maman ; P1-25-bis : les valeurs de Mme reposent plus sur la découverte, l'expression, la créativité que sur un cadre..." ; P1-67 : Mr est plus strict ; P1-52 : Papa très extrême/marginal dans sa manière de vivre ; P1-4 : besoin de l'adolescente vont à l'encontre de ce que le Papa peut proposer
		Ma vision de la parentalité est inconciliable avec les attentes de mon nouveau (ex. du cadre)	P1-19 : arrivée du compagnon dans la dyade mère/fille implique la nécessité de mettre des limites ; P1-19 : comme sa fille, la maman doit se tenir à ce cadre ; P1-19 : le cadre rendu nécessaire par l'arrivée du compagnon entre en opposition avec sa manière de vivre habituelle" ; P1-19bis : le compagnon a mis de l'ordre ; P1-67 : Mme reconnaît l'utilité des balises mises par Mr mais elles lui pèsent ; P1-67 : Mr met des balises pour sa compagne et pour sa fille ; P1-68 : Mme reconnaît l'utilité de ce que Mr aimera mettre en place ; P1-38 : les exemples de difficultés liées au manque de règles / de respect des règles sont nombreux dans la vie quotidienne ; P1-19 : la fille rejette le compagnon à cause de ce cadre qui doit être mis ;
	Coparentalité : espérer un soutien mais ne pas être satisfaite quand il est	Il est agaçant quand les tentatives d'aide du coparent résonnent comme des reproches/rappels de mes incapacités	P1-106 : les remarques de Mr par rapport à la parentalité donnent à Mme l'impression d'avoir un poids supplémentaire sur les épaules ; P1-106 : Mme vit des remarques de son compagnon comme une remise en question de ses capacités dans son rôle de maman ; P1-106 : Mme vit mal ce qu'elle vit comme une remise en question de son rôle de maman ; P1-106 : Quand Mme a l'impression que Mr lui demande des comptes // sa fille, Mme est agacée ; P1-29 : sentiment que Mr juge négativement son comportement en tant que maman" ; P1-63 : sentiment de Mme d'être jugée par son compagnon dans sa parentalité ; P1-68 : Mme ressent les remarques de Mr comme une critique - cela contribue à la difficulté ; P1-68 : sentiment d'être observée, inspectée, jugée par Mr sur les actes de sa fille
		Vivre les tentatives d'aide du compagnon comme culpabilisantes et inadaptées et les rejeter	P1-63 : Mme rejette Mr quand il souhaite l'aider ; P1-67 : quand Mr tente de l'aider, elle envoie Mr promener, elle est désagréable ; P1-68 : quand le compagnon intervient auprès d'E., c'est sa manière de procéder qui agace Mme. ; P1-70bis : Mme se rend compte que si son partenaire communique directement son désaccord à E., elle se fâche ; P1-68 : difficulté dans le couple // éducation d'E. vient en partie de la manière de communiquer de Mr
		Il est frustrant de voir mon compagnon peiner à s'impliquer dans la parentalité	P1-63 : compagnon veut aider dans l'éducation d'E. ; P1-68 : Mr intervient très peu auprès de E. ; P1-69 : les tentatives de Mr d'intervenir auprès d'E. n'aboutissent pas ; P1-69 : Mr tente faiblement d'intervenir auprès de la fille de Mme ; P1-70 : tentatives rares de Mr de dire à E. ce qui ne lui convient pas. ; P1-70 : Mr : position de victime comme s'il n'a pas d'emprise sur la réalité

La communication	Difficulté à concilier la relation conjugale et relation mère-fille	Ne pas être d'accord avec la vision qu'a le compagnon de la relation mère-fille	P1-103 : Mr exprime l'impression de ne pas savoir où est sa place dans le duo m-fille ; P1-21 : désaccord conjugal sur la vision de la relation mère-fille ; P1-21 aux yeux du compagnon : mère et fille forment une bulle (fusionnelles ?) ; P1-21 : difficulté du compagnon à trouver sa place au sein de ce tandem
		L'arrivée de mon nouveau compagnon a mis fin à une relation dyadique exclusive avec ma fille ; nous en souffrons toujours aujourd'hui	P1-18 : l'arrivée de cet homme dans la famille est compliqué pour la fille" ; P1-18 : l'arrivée du compagnon vient rompre cette dyade ; P1-16 : le mode de fonctionnement dyadique initié qd Mme était séparée impacte le mode de fonctionnement actuel du foyer ; P1-16 : rejet important du compagnon de la part de la fille ; P1-20 : Papa dit du mal du compagnon, ce qui renforce le rejet" ; P1-20 : pendant longtemps, E. a un sentiment de haine vis-à-vis du conjoint de sa maman ; P1-20 : E. verbalise le rejet du compagnon (haine, manque d'affection) ; P1-88 : ""Je ne veux pas qu'il reste"" - E. émet des opinions fortes dans les situations où des décisions doivent être prises ; P1-88 : l'arrivée du compagnon a été vécu comme une intrusion par E. ; P1-20bis : la relation compagnon/fille est compliquée (présent) ;
		Sans enfant, nous fonctionnons bien, mais avec les enfants, nous nous éloignons (difficulté à concilier relation conjugale et relation parentale)	P1-84 : en l'absence d'E, rester calme est plus facile ; P1-21 : en présence d'E., la relation conjugale est plus distante. ; P1-21 : l'absence d'E est occasion de rapprochement pour le couple ; P1-21ter : la présence constante d'E. nécessite que le couple se ré-approche ; P1-84 : il peut y avoir des périodes calmes en présence d'E. ; P1-84bis : en cas de tension conjugale, le rapprochement est plus facile quand E. est absente ; P1-84bis : en présence de E. la relation mère-fille prend beaucoup de place (au sein du couple) ; P1-86bis : c'est possible d'être dans une période de calme malgré la présence d'E. et malgré les différences de rythme ; P1-70 : il y a quelques années : croyances du couple que ses difficultés viennent d'Elisabeth ou de la relation mère-fille ; P1-10ter : le couple fait des activités différentes quand E. est présente ou absente ; P1-77bis : dans les moments de joie, le couple est plus stable, plus solide, et nous permet de nous détendre ; P1-10ter : absence de sa fille : moments actifs, joyeux (on profitait) ; le ""on prend le dessus sur le ""je) ; P1-96 : ces moments à 2 permettent de renforcer le lien ; P1-78 : dans le couple, il y a des cycles avec des moments de proximité et des moments de distance ; P1-85 : en journée : mère et fille parfois ensemble alors que Mr est au travail ;
	Relation conjugale tiraillée : entre conflits et périodes de paix	Relation conjugale : cycles lents de paix et de conflits dans le couple	P1-77bis : dans le couple, alterner des périodes de fêtes et de périodes de conflits ; P1-79 : les périodes d'alternance (paix vs conflit) sont longues (2 AR/an) ; P1-55 : entre Mme et le Papa : alternance cyclique de moments de paix et de tempête ; P1-56 : pas d'attribution causale de l'alternance paix / tempête dans la relation avec le Papa
La communication		Vivre les conflits comme une lutte conjugale	P1-77 : relation conjugale : les partenaires sont sur deux kayaks séparés" ; P1-54 : il y a des moments de tempête dans le couple ; P1-53 : il existe aussi des moments de désaccord, de conflits (compagnon-maman) ; P1-78 : "dans ces moments-là, on est face-à-face et on se bat à coup d'épée" (couple) ; P1-79 : dans les moments de distance dans le couple, il y a une sorte de bataille, l'un contre l'autre
		Les moments à deux sont rares mais très bénéfiques pour le couple : ils facilitent le rapprochement	P1-86 : temps insuffisant passé en couple aux yeux de Mr ; P1-96 : observer son conjoint permet à Mme de mieux le comprendre, de le considérer différemment. ; P1-81 : dans les périodes de détentes, il n'y a pas d'argumentation pour prouver à l'autre qu'on a raison" ; P1-96 : ces moments paisibles à deux facilitent l'ouverture à l'autre ; P1-95 : il y a des activités qui plaisent aux 2 partenaires (marche, festivals, jeux) ; P1-96 : être ensemble est une forme de dialogue" (couple) ; P1-94 : être juste à deux, dans des moments privilégiés est un plaisir" ; P1-94 : il a dans le couple des moments chaleureux et positifs ; P1-97 : ces moments partagés donnent à mme le sentiment d'être grande et d'être plus proche de Mr ; P1-94 : Dans les moments privilégiés dans le couple : Mr raconte, Mme l'écoute
La communication		La communication émotionnelle n'arrive que dans la crise	P1-88 : le couple est d'accord sur le fait qu'une limite a été franchie ; P1-88 : exprimer ses souffrances / entre apaisement des relations ; P1-21 : crise --> rapprochement, mais le retour au quotidien --> le lien fille / com une crise entraîne une expression des souffrances ; P1-14 : un changement dans le système de garde a engen

	la communication émotionnelle est rare mais elle renforce les liens dans la famille	P1-88 : exprimer ses souffrances rapproche les membres de la famille ; P1-87 : ces discussions engendrent de la colère mais celle-ci permet à Mme d'atténuer celle-ci ; P1-87 : il est possible de se souder (à trois) ; P1-92 : besoins pour ressouder les liens" ; P1-92 : la crise avec le papa resserre momentanément les liens fille-compagnon ; P1-92 : les soient en colère favorisent une gestion coordonnée de la crise
	Dans le couple, parler de soi est trop risqué, nos conversations sont surtout factuelles	P1-103 : en couple, surtout communiquer autour du monde extérieur (info, etc.) ; P1-103 : Mme donne son avis mais parfois, Mme essaie pas de convaincre son compagnon, parfois elle n'exprime pas son désaccord ; P1-81 : c'est pas toujours facile mais ils aiment tous les deux avoir raison
	Dans le couple, réagir émotionnellement plutôt que de nommer ses émotions provoque des tensions	P1-103 : Mr a des moments de souffrance, mais il ne l'exprime pas. ; P1-103 : Mr exprime peu ses émotions mais il n'exprime pas verbalement ses émotions, ses souffrances ; P1-106 : dans le couple, être celle qui doit faire un effort ; P1-103 : les difficultés de Mr sont exprimées de façon factuelle ; P1-103 : les émotions positives de Mr se voient moins ; P1-103 : Mr s'interroge sur sa propre expression des émotions ; P1-106 : Mme n'exprime pas sa colère verbalement mais elle fait des indications à Mr sur son agacement ; P1-106 : les réactions d'agacement de Mme provoquent de la colère chez Mr ; P1-106bis : dans le couple, 2 modes de fonctionnement très différents : logique vs émotionnel

Codes – entretien de Mélanie

	Thème	Sous-thème	Codes
Etre deux, former une équipe est quelque chose de précieux	L'équipe coparentale tient bon malgré les difficultés	la parentalité a parfois été très difficile pour tous les deux mais avoir appris ensemble	P2-57 : avoir remis en question ses pratiques parentales et l'éducation que l'on a soi-même reçu ; P2-57 : apprendre ensemble des compétences spécifiques à la parentalité différentes
		Le soutien de mon coparent est précieux mais il est devenu implicite avec le temps	P2-54 : discuter des difficultés coparentales est important pour moi ; P2-58 : valoriser le fait de beaucoup communiquer en couple autour des difficultés parentales ; P2-57 : soutien émotionnel réciproque dans les moments de difficultés ; P3-suppl1 : avec la longévité du couple parental, avoir intériorisé les soutiens coparentaux qui ne lui semblent plus autant nécessaires ; P2-25 : dans une situation d'explosion émotionnelle rare chez Mme, le conjoint s'étonne de cette réaction (lui a-t-il posé la question ?) ; P3-suppl1 : le soutien coparental est implicite / absence de soutien coparental explicite
	La relation conjugale est source de paix	Apprécier la paix qui règne dans le couple romantique	P2-63 : avoir une relation conjugale très paisible, sans vagues ; P2-28 : Bonne entente conjugale ; P2-70 : la paix dans le couple est une vision partagée par les deux conjoints ; P2-66 : la formation tardive du couple est de prime abord associé au fait que la relation soit paisible ; P2-62 : la relation conjugale est différente de la relation coparentale

La relation conjugale et coparentale a nécessité beaucoup d'ajustements par le passé	Relation coparentale : le couple porte un idéal de paix et d'unité coparentale	réagir très différemment aux problématiques parentales est destabilisant	P2-49 : réagir très différemment à un enfant qui avoue une conduite inadéquate (opinions, émotions) ; P2-45 : être très différents de son coparent ; P2-45 : désaccords coparentaux fréquents ; P2-50 : avoir des niveaux de confiance différents // au fils ; P2-71 : deux familles d'origine très différentes en termes d'expression (Mme est éduquée au silence et au calme ; mr exprime très fort ses émotions/douleurs... et ce n'est pas un problème)
		Cette différence <u>doit</u> être travaillée : le plus important est d'avoir une position commune face aux enfants	P2-56 et 50 : toujours se mettre d'accord avant d'en parler aux enfants ; P2-54 : discuter des choses à deux avant d'avoir une position commune à donner aux enfants ; P2-29 : devoir parfois clarifier les frontières entre le couple coparental et les enfants ; P2-46 : réagir très différemment aux difficultés mais parvenir à en parler et coconstruire une solution originale ; parvenir à un accord ; P2-49 : entendre et comprendre les réactions de l'autre à l'égard des enfants ; P2-57 : sens de l'équipe (we-ness) très présent ;
Cet idéal est impossible à atteindre	Seuls les désaccords concernant des situations <i>a priori</i> dérisoires peuvent être vécus comme des conflits ouverts		P2-42 : exemple de dispute conjugale : pas d'accord conjugal sur la manière de coopérer, d'avancer -> conflit dans lequel les deux conjoints campent sur leurs positions ; P2-39 : ex de dispute conjugale : coopérer lors d'une activité de détente est problématique et se transforme en conflit ; P2-42 : des situations apparemment dérisoires peuvent mener à des conflits importants qu'on ne se permettrait peut-être pas dans la vie quotidienne
	Valoriser le fait de toujours parler des désaccords et souvent trouver un compromis		P2-45 : désaccords coparentaux fréquents ; P2-69 : ne pas avoir envie de tout entendre n'importe quand, donc avoir appris à mettre ses limites ; P2-49 : connaître suffisamment l'autre pour savoir quand entamer la discussion ; P2-59 : avoir des réactions très décalées dans le temps ne facilite pas la résolution de conflits mais ils y parviennent toujours, souvent rapidement ; P2-69 : revenir plus tard sur les difficultés, les discussions conflictuelles ; P2-69 : être capable de dire que ce n'est pas le bon moment
	L'idéal d'une coparentalité très unie n'est pas la réalité		P2-45 : contradiction entre la réalité de sa relation coparentale et ce qu'elle souhaiterait pouvoir dire ; P2-45 : l'envie d'être très proche de son coparent n'est pas la réalité. ; P2-45 : idéal d'un couple coparental uni et en accord

La relation conjugale et coparentale a nécessité beaucoup d'ajustements par le passé (suite)	relation romantique : le couple comme valeur forte à demandé aux 2 conjoints de beaucoup s'investir	S'investir dans la relation a posé question par le passé ; le conjoint y a consacré des efforts	P2-68 : avoir été confronté à des difficultés conjugales au début de l'histoire du couple (peur de l'engagement, attentes très différentes) ; P2-68 : vivre très différemment le fait de s'engager dans le mariage et/ou d'avoir des enfants (degré d'engagement est vu différemment selon les conjoints) ; P2-68 : être confrontés à une vision des choses très différente au début de leur relation a été compliqué ; P2-68 : s'engager dans la relation a été une source de stress pour Mr ; P2-68 : cette peur de l'engagement est incompréhensible pour Mme ; P2-68 : l'engagement dans le couple est une valeur fondamentale de Mme ; P2-68 : Les questions de couples peuvent être travaillées chacun de son côté ; P2-68 : Mr accepte de se remettre en question, de travailler sur lui, d'interroger, d'assouplir sa façon de vivre, de voir les choses
	Malgré nos efforts, la régulation des émotions reste une difficulté majeur pour le couple	Ce travail a porté du fruit : aujourd'hui, le couple est solide	P2-46 : partager des points communs (valeurs par exemple) ; P2-70 : le calme, la constance de Mme est apprécié par Mr; cela l'apaise avec le temps ; P2-54 : bien se connaître pour faciliter la vie commune ; P2-72 : avoir réussi à s'accorder peu à peu sur leurs différentes représentations ; P2-67 : avoir appris en couple à ne pas garder rancune ; P2-61 : chacun fonctionne très différemment mais ils avancent ensemble ; P2-60 : parvenir à se rejoindre malgré les différences ; les différences dans le couple sont ok
		Mal vivre les cris et fortement dévaloriser ce mode d'expression	P2-67 : les cris sont vus comme un ultime recours (très dévalorisés) --> peu d'éclats ou de cris dans la vie conjugale ; P2-72 : si mon mari crie, c'est que c'est très grave (croyance liée à l'éducation) ; P2-28 : Mr a une commu très directe, brutale, et se soucie peu de la manière dont les autres le reçoivent ; P2-67 : dans les difficultés, entendre son mari "exploser" puis se calmer rapidement ; P2-29 : être affectée par sa communication trop brutale du conjoint ; P2-71 : au début de leur mariage : cris et gestes de colère/douleur ont un impact très fort sur Mme
		Peu exprimer soi-même ses émotions... qui finissent par déborder	P2-24 : avoir des difficultés à exprimer son ressenti et parler factuellement ; P2-23 : exploser de colère contre les membres de sa famille suite à cette lassitude ; P2-23 : en arriver à menacer de ne plus donner d'info ; P2-25 : parfois, exploser de colère face à sa famille (hurlements, pleurs) - semble rare - situation de fatigue ++ et sentiment que les enfants râlent alors qu'ils sont le cul dans le beurre ; P2-23 : se mettre en colère par usure ; P2-71 : beaucoup pleurer face aux cris d'énerverments ; P2-67 : avoir tendance à garder les choses pour soi (émotions, réactions)
		Avoir appris ensemble à communiquer à l'autre son vécu	P2-68 : apprendre à communiquer ses émotions, ses impressions à son conjoint a été compliqué ; P2-67 : avoir appris en couple à communiquer, à exprimer à l'autre ce qui ne va pas dans son comportement

Malgré les efforts conjoints, sentiment de porter seul(é) beaucoup de responsabilités	Au sein du couple, je porte beaucoup de responsabilité et c'est lourd	Dans le couple, être celle qui porte la parentalité (charge mentale, charge émotionnelle...)	P2-21 : avoir le sentiment d'être le point central de la famille (communication, organisation..) ; P2-23 : être sans cesse interpellée parce qu'on est la seule à détenir l'information aux yeux des autres ; P2-16; P3-suppl2 ; P2-23 : porter seule toute la charge mentale et logistique ; P2-30 : être celle qui trouve un équilibre pour toute la famille ; P2-26 : essayer de comprendre le point de vue des enfants et de son conjoint malgré sa colère ; P2-29 : tenter de concilier les envies et émotions de chacun ; P2-25 : être celle qui prend les décisions pour la famille ; P2-32 : devoir gérer les émotions (les siennes ET celles des autres) ; P2-30 : le côté émotionnel prend beaucoup de place dans la famille
		être à l'interface entre mon conjoint et mes enfants est usant ; cela renforce mon impression d'être le centre de la famille	P2-28 : être à l'interface entre Mr et les enfants (décrypter et adoucir les propos de Mr pour enfants) ; P2-29 : avoir le sentiment de devoir intervenir dans les communication entre le conjoint et les enfants ; P2-23 : la communication familiale passe sans cesse par elle ; P2-23 : s'agacer du côté répétitif et incessant des questions et interpellations que lui font tous les membres de la famille (y compris de son conjoint)
		Devoir s'adapter à l'impulsivité et au besoin de temps et de réflexion du conjoint	P2-29 : rarement se disputer avec son conjoint ; P2-47 : vouloir prendre le pouvoir sur l'autre est rare ; ; P2-56 : parvenir à un accord après négociation ; P2-49 : en couple, ne pas toujours réussir à trouver une solution ; P2-47 : les différences sont discutées et les conflits durent peu ; P2-45 : toujours essayer de parler de ces différences ; P2-69 : beaucoup communiquer quand c'est nécessaire ; tous les sujets sont abordables.
		Pour éviter les cris, être celle qui prend sur soi	P2-69 : être celle qui prend des précautions ; P2-54 : attendre le moment opportun pour évoquer les difficultés ; ; P2-54 : s'adapter aux rythmes et besoins de son conjoint. ; P2-69 : la difficulté dans la communication conjugale est liée au timing et à la façon d'aborder les choses

Codes – entretien d'Olivia

Thème parapluie	Thème	Sous-thème	Codes
1. Forces et fragilités de la relation conjugale	Construction et identité du couple	Un couple récent mais authentique et solide	P3-34 : se voir comme un couple récent mais solide ; P3-46 : avoir été soi-même dès le début et aimer cette transparence, cette connaissance de l'autre qui permet au couple d'être solide ; P3-47 : être authentique dans sa relation conjugale ; P3-46 : tomber amoureux à force de se côtoyer, de se connaître ;
		Avoir un besoin intense de contacts physiques	P3-23 : couple défini comme physiquement fusionnel ; P3-23 : rechercher des contacts physiques plus que des relations sexuelles ; P3-43 : le contact physique comme soutien émotionnel ;
		Valoriser l'originalité du couple	P3-30 : souligner le côté original (rock&roll) du couple conjugal ; P3-49 : accord conjugal sur le fait que le rôle de Mme n'aie pas un rôle traditionnel ; P3-30 : refuser que la norme dicte leur rythme de vie ; P3-49 : avoir renoncé à être la compagne idéale qu'elle s'était imaginée devenir ;
	Vivre en couple avec un homme dont le divorce n'a pas été prononcé est une source de stress pour le couple	Les tensions dans le couple sont liées à ce contexte	P3-57 : mal vivre que son conjoint soit encore marié ; P3-39 : contexte de tensions liés à une relation conjugale antérieure (divorce de Mr non prononcé) ; P3-suppl9 : être en conflit à propos de l'ex-femme ; P3-41 : les tensions sont créées par le contexte extérieur (absence de divorce, rôle de l'ex.)
		Le contexte est un frein au développement du couple	P3-39 : être empêché par le contexte d'avancer à deux ; P3-39 : frustration de ne pas pouvoir concrétiser des projets communs à cause du contexte, de se sentir coincé ;
	Relation conjugale : se sentir tous les deux engagés et soutenus	Valoriser le fait que chaque conjoint est fortement investi dans le couple	P3-40 : mutualiser les problèmes ; P3-35 : s'investir dans la relation pour la garder unie et satisfaisante ; P3-42 : les difficultés renforcent l'envie d'être ensemble, de s'entraider ; P3-34 : avoir envie d'être là l'un pour l'autre ; P3-63 : volonté de ne pas abandonner l'autre yc dans les difficultés ;
		Dans notre couple, nous nous soutenons l'un-l'autre et nous nous acceptons tels que nous sommes	P3-43 : coping : se rassurer l'un l'autre, assurer l'autre de son amour ; P3-36 : apprendre à / accepter de se montrer vulnérable, de dire ses émotions ; P3-43 : inciter son conjoint à exprimer ses émotions ; P3-58 : comprendre et partager la colère / frustration de son conjoint ; P3-45 : ne pas vouloir pousser l'autre à changer ; P3-45 : se sentir comprise par son conjoint ; P3-45 : sentir que ses propres besoins sont respectés par son conjoint ; P3-35 : ne pas s'en prendre à l'autre dans les difficultés ; P3-37 : vouloir être attentive aux besoins de l'autre ;
		Il m'appartient de protéger mon conjoint	P3-58 : disculper son conjoint // sa responsabilité dans le contexte ; P3-suppl10 : vouloir protéger son compagnon de ses propres difficultés, questionnements ; P3-43 : accepter que son conjoint n'aille pas bien pour l'aider à aller mieux

2. la naissance vécue comme intrusion dans le couple romantique	la parentalité comme non-projet	la parentalité comme non-projet	P3-3 et 9 : Tomber trop rapidement enceinte après la formation du couple ; P3-3 : n'avoir qu'un vague projet d'enfant ; P3-3 : être pris de court par l'arrivée d'un enfant ; P3-39 : sentir la pression de l'âge pour décider d'avoir un enfant ; P3-5 : l'arrivée de l'enfant contredit les plans ; P3-8 : sentiment de précipitation des événements	
	Pertes conjugales associées à la parentalité et nécessité d'adaptation	Avoir renoncé à son idéal et sentiment d'illégitimité	P3-57 : ne pas sentir que leur fille est légitime ; P3-39 : avoir un enfant dans un contexte hors-norme, peu clair ; P3-58 : avoir renoncé à ses valeurs / normes / projets de vie pour construire son couple et sa famille	
		perte d'une vie conjugale exclusive	P3-8 : regretter ne pas avoir eu une vie conjugale plus longue avant la naissance	
	Perdre une proximité physique	P3-23 : manquer de proximité physique ; P3-23 et 59 : regretter la diminution de la proximité physique depuis la naissance ; P3-59 : sentiment que la sexualité du couple est longue à se remettre en place après la naissance ; P3-suppl1 : post-partum --> avoir peur que son manque d'envie et de temps pour relation sexuelle soit un pb pour son partenaire, mais celui-ci ne lui met pas la pression ; P3-23 : ces contacts physiques sont mis au 2eme plan depuis la naissance de l'enfant ; P3-60 : la parentalité est associée à une perte dans le couple (proximité physique omniprésente avant)		
	Entre adapter sa fille à leur mode de vie et s'adapter en couple au rythme de leur fille : un éternel dilemme	Adapter sa vie de couple à la parentalité	P3-14 : la vie conjugale s'organise en fonction du rythme du bébé ; P3-49 : répondre aux besoins permanents du bébé est systématiquement prioritaire dans la vie de couple ; P3-61 : apprendre ensemble à être parent (la 1ère expérience de parentalité de Mr ne compte pas) ; P3-21 : demander de l'aide (à sa maman) quand elle est en difficulté ;	
		Ne pas renoncer à sa vie d'adulte : l'enfant adaptable	P3-32 : intégrer leur fille à leurs sorties, à leur rythme ; P3-30 : amener leur fille dans un monde d'adulte ; P3-30 : vouloir continuer de voyager avec un nourrisson ; P3-31 : ne pas vouloir changer son mode de vie à cause de l'enfant ; P3-8 : voir son bébé comme une contrainte pour voyager mais le faire quand même ;	
		Création d'une identité coparentale par opposition aux normes sociales	P3-30 : avoir décidé de garder ce côté rock&roll dans leur coparentalité ; P3-54 : accord coparental sur quelques grands principes qui s'opposent à la norme sociale actuelle (absence de routine, apprendre à l'enfant à s'adapter, instruction à la maison) ; P3-6 : avoir décidé à l'avance d'être mère au foyer ; P3-7 : ne pas vouloir confier son enfant à un milieu d'accueil ; P3-30 : s'opposer à un modèle normatif où le rythme/les besoins spécifiques de l'enfant restreignent la vie sociale des parents ; P3-31 : avoir vision décalée de la parentalité par rapport aux normes actuelles	
Le couple souffre de cette parentalité : il est nécessaire d'en prendre soin		P3-22 : confier l'enfant pour passer du temps à deux ; P3-23 : progressivement, prendre plus de temps à deux ; P3-23 : provoquer des moments d'intimités ; P3-65 : décider dès le début de garder du temps à 2 et se l'imposer ; P3-65 : être consciente que le couple a besoin d'être soigné ; P3-65 : se rapprocher de temps en temps pour tenir le coup ; P3-21 : projeter de confier sa fille quelques jours pour récupérer un peu de la vie de couple ; P3-30 : vouloir continuer à partager des moments de plaisir ensemble ; P3-65 : avoir des moments de qualité à deux donne de l'énergie pour les moments difficiles		
Malgré cela, la parentalité vient enrichir notre couple		P3-63 : la coparentalité est une occasion pour les conjoints de se montrer concrètement qu'ils peuvent compter l'un sur l'autre ; P3-62 : l'arrivée du bébé favorise une meilleure maturité relationnelle parentale face aux défis de la		

3. Être deux face aux difficultés parentales et coparentales	Croire en l'équipe coparentale	P3-34 : croire qu'on peut assumer ensemble les difficultés parentales ; P3-39 : savoir qu'on peut compter sur l'autre ; P3-47 : dépendance financière acceptable car la confiance dans le couple, dans l'autre est là
	Se sentir ensemble dans la tourmente	P3-24 : être ensemble dans une situation difficile ; P3-39 : tenir bon ensemble dans les moments difficiles ; P3-35 : dans un moment de turbulence, le couple reste paisible et peu conflictuel ; P3-24 : unir ses forces pour éviter de couler (coresponsabilité des conjoints dans la vie familiale) ; P3-32 : être dans le même bateau ; fort sentiment de faire équipe
	Mon conjoint est un soutien à différents niveaux	Je peux compter sur notre communication pour apaiser les conflits
		P3-36 : privilégier la communication conjugale comme mode de régulation des difficultés ; P3-35 : les rares conflits sont vite réglés
		Partager les tâches parentales est une forme de soutien pragmatique
		P3-18 : avoir confiance dans les capacités du papa à s'occuper de leur enfant (tâches concrètes) ; P3-18 : Mr participe aux tâches parentales ; P3-18 : Mr compense ses absences de la semaine en s'occupant ++ de la petite le week-end.
	Au niveau émotionnel, nous nous soutenons réciproquement	Sa présence me permet de me décharger du bébé et de me détendre
		P3-18 : pouvoir se détendre quand le papa est là. ; P3-18 : l'arrivée du compagnon le soir est un grand soulagement ; P3-23 : se décharger en urgence du bébé quand Mr revient
Les parents pauvres de la relation conjugale et coparentale	Sentiment de solitude dans la parentalité	Au niveau émotionnel, nous nous soutenons réciproquement
		P3-37 : remettre ensemble les difficultés dans leur contexte pour qu'elles semblent moins insurmontables ; P3-15 : vouloir épargner son compagnon de la fatigue (répartition des tâches) ; P3-18 : considérer son compagnon comme un grand soutien dans la parentalité ; P3-37 : laisser à l'autre l'espace, le temps pour se calmer, s'éloigner quand la parentalité est trop difficile ; P3-suppl4 : le soutien coparental prend une forme inhabituelle (consiste en la laisser tranquille) ; P3-53 : Deux personnalités qui s'équilibrivent (mr bcp + détendu qu'elle), au niveau conjugal et coparental ; P3-37 : dans les moments de crise, soutenir l'autre et lui venir en aide
	Sentiment de solitude dans la parentalité	Isolée avec son bébé
		P3-10 : se sentir enfermée chez elle ; P3-18 : être très seule à s'occuper du bébé en journée ; P3-18 : les journées seule avec bébé sont longues et fatigantes
	Attentes non remplies par le coparent	P3-54 : regretter le manque de communication sur l'éducation ; "P3-suppl11 : prendre seule les décisions concernant la parentalité, l'éducation ; P3-suppl11 : Google comme source d'information
	Sentiment que la solidité du couple ne compense pas les difficultés	P3-41 : s'attendre à ce que Mr s'engage autant qu'elle-même dans la parentalité ; P3-41 : ne pas apprécier les solutions de résolution de pb de Mr ; P3-41 : s'attendre à ce que Mr rentre directement après le travail ; P3-43 : s'attendre à ce que son conjoint n'aille pas bien non plus
		P3-48 : sentiment de mal gérer à deux les difficultés ; P3-9 : les difficultés prennent trop de place pour réellement se réjouir de la présence de sa fille ; P3-29 : notre famille n'est pas encore en échec mais elle pourrait échouer

Codes – entretien d'Hélène

Thème para	Thème	Sous-thème	Codes
Relation conjugale	La relation conjugale n'est plus une priorité et cela est se ressent	A court terme, accord conjugal sur le fait que le couple soit relégué au 2nd plan derrière la la parentalité et la vie professionnelle de Mr	P4-105 : accord conjugal sur le fait que la priorité de Mr pour le moment est son travail ; P4-156 : accepter que la vie conjugale soit un peu mise de côté pour le moment, et que la priorité est ailleurs ; P4-108 : le moindre temps sans "obligation familiale" est passé par Mr à travailler ; P4-150 : accepter une situation difficile en vue d'un plus grand bien-être familial (promotion de Mr) ; P4-148 : L'investissement professionnel intense de Mr sont des obstacles à la vie conjugale actuelle ; P4-115 : ne pas pouvoir s'accorder souvent de temps à deux pour des raisons liées à la garde de Noah ;
		Ce manque de temps commun s'accompagne d'un manque de proximité conjugale	P4-120 : le besoin de temps à deux est partagé par les deux conjoints ; P4-148 : manquer de temps à consacrer à sa vie de couple ; P4-150 : être sur des rails différents (relation conjugale) ; P4-153 : manquer de moments d'intimité (proximité physique, ok, activités communes, ok, mais pas de moments intimes ni de partages autour de choses plus intimes)" ; P4-148 : Dans le concret, ne plus partager grand-chose ;
		La relation conjugale n'est plus satisfaisante mais ce n'est pas toujours exprimé explicitement	P4-150 : avoir besoin de signifier à son conjoint que la relation conjugale actuelle ne lui convient pas ; P4-150 : avoir du mal à être attirée par cette personnalité centrée sur le travail ; P4-155 : partager l'idée que la relation de couple n'est pas satisfaisante pour le moment ; P4-152 : mettre de la distance dans le couple pour se protéger et pour signaler à son conjoint qu'elle ne cautionne pas leur fonctionnement actuel" ; P4-157 : l'absence de vie sexuelle est difficile pour Monsieur ; P4-150 : être embêtée par le fait que le travail passe avant tout (en opposition avec ses valeurs proches) ; P4-150 : le couple est en train de franchir une limite que Mme jugeait inacceptable pour son couple ; P4-153 : ne pas exprimer explicitement cette prise de distance ;
	Malgré tout, le couple est source d'espoir : il doit être soigné	Prendre soin du couple romantique est une source de joie	P4-116 : être ensemble dans ces moments-là est ce qui compte le plus ; P4-116 : ces moments où le "nous" est mis au centre sont une source de joie pour Mme ; P4-118 : pourvoir être ""juste à nous deux"" est un grand progrès, un grand privilège ;
		Dans les rares moments où c'est possible, vouloir privilégier le couple	P4-157 : être accompagné en couple par un psychologue (sexologue ?) ; P4-116 : faire des activités qui plaisantes ensemble mais ne pas beaucoup dialoguer ; P4-118 : avoir des temps hors de la maison est une nécessité ; P4-118 : faire en sorte que les moments de répit puissent être mis à profit du couple ;
		Malgré tout, garder confiance dans l'avenir du couple	P4-150 : faire confiance à Mr sur le fait qu'il va faire changer les choses une fois sa promotion obtenue ; P4-148 : partager le rêve d'être en couple, d'aller dans la même direction, de faire leur vie ensemble ; P4-157 : avoir envie et mettre des choses en place pour continuer à cheminer ensemble ; P4-156 : se mettre d'accord sur le fait qu'on ne va pas tout remettre en question ; P4-152 : croire en l'avenir du couple et aimer beaucoup d'aspect de la personnalité de Mr ; P4-156 : normaliser ensemble le fait que le couple soit mis à l'épreuve par la parentalité (observé chez d'autres parents, attribué au manque de soutien familial)

relation coparentale (1/3)

Le calme de Mr ne suffit pas à compenser l'omniprésence dans le couple du doute et du sentiment de culpabilité		Vivre ensemble les difficultés parentales permet de se sentir soutenu	
		Sentiment d'être à deux, unis, dans la difficulté	P4-53et60 : traverser en couple une période extrêmement difficile dans la parentalité ; P4-67 : être tous les deux dépassés par les demandes de l'enfant mais y accéder malgré tout (injonction de parentalité positive) ; P4-69 : le couple a été ensemble dans la tourmente ; P4-68 : la parentalité est lourde pour les 2 parents ; P4-96 et 58 : la parentalité est plus difficile pour Mme que pour Mr ; P4-30 : faire ensemble les démarches ; P4-31 : s'inquiéter ensemble des refus des médecins ; P4-21 : annonce très difficile : être à deux dans la voiture ; entendre la nouvelle et s'effondrer tout de suite ; devoir annoncer à Mr ; P4-56 et 80 : "on" très présent : sentiment d'unité du couple
		Sentir que son conjoint est attentif à elle et compréhensif est précieux	P4-58 : rester attentif aux besoins de l'autre et sentiment de soutien mutuel quand la situation empire ; P4-21 : sentir que Mr est avant tout là pour elle ; P4-100 : être soutenue et suivie inconditionnellement dans ses choix ; P4-100 : Savoir que son conjoint connaît sa souffrance et que le plus important à ses yeux et qu'elle soit bien ; P4-48: sentiment d'être comprise par son conjoint, yc dans des positions extrêmes ; P4-143 : posture d'ouverture de Mr // ce qu'elle exprime ;
		Le soutien coparental est parfois insuffisant	P4-58 : le soutien réciproque est important mais reste insuffisant face à l'ampleur des difficultés" ; P4-44 : ne pas être rassurée par les paroles de Mr" ; P4-42 : la réassurance de Mr ne suffit pas à calmer Mme
		Sentiment que le processus décisionnel dans le couple n'est ni fiable si stable	P4-13 : prendre à deux des décisions sur un coup de tête ; P4-28 : être ambigu, douter des décisions prises et poser des gestes contradictoires ; P4-14 : être suivie par son compagnon dans ses choix "coup de tête" ; P4-15 : prendre des décisions communes sous l'impulsion de Mme " ; P4-26 : se questionner ensemble sur le vécu, sur les décisions prises; changer et rechanger d'avis ; P4-24 : remettre en question en couple les décisions" ; P4-15 : être celle qui oriente le couple parce que c'est elle qui subit les procédures de PMA et pour des questions de valeurs ; P4-16 : face aux événements, revenir en couple sur ses décisions ; P4-28 : être d'accord d'accepter ce qui viendra ; essayer de vivre ensemble la confiance" ; P4-27 : se questionner en couple sur la pertinence des choix posés ; douter de ses propres décisions ; P4-10 : décider à deux de faire confiance à la nature malgré les risques
		Dans le couple, être celle qui doute le plus	P4-69 : Mme est celle qui se pose les questions sur la parentalité, qui doute, qui cherche à avoir des réponses ; P4-128 : avoir un coparent qui fait autant que soi pour l'enfant mais être la seule à porter les inquiétudes ; P4-104 : Avoir le sentiment d'être seule à réfléchir à la parentalité, à se renseigner, à douter ; P4-103 : douter de l'intérêt de son conjoint pour les questions parentales ; P4-97 : Mr accepte les difficultés de la parentalité alors que Mme remet en question la parentalité de manière globale
		Manque d'inquiétudes du compagnon : à la fois un problème et une bonne nouvelle	P4-69 : sentiment que Mr vit plus au jour le jour (reproche ?) ; P4-139 : "se prendre beaucoup plus la tête" que son coparent" ; P4-80 : Mme beaucoup plus angoissée que Mr" ; P4-128 : attendre de son conjoint qu'il anticipe plus, qu'il se tracasse pour l'enfant ; P4-128 : le manque d'inquiétude de Mr par rapport à l'enfant peut être un problème ; P4-104 : reconnaître que la sérénité de Mr est un atout pour leur fils ; P4-139 : les interactions père-fils sont très différentes des interactions mère-fils (beaucoup plus de dépendance //maman) ; P4-108 : quand Mr doit s'occuper de son fils, il s'en occupe, et le lien est bon" ; P4-104 : reconnaître que ses propres doutes soient fragilisant pour leur fils
		Sentir que le couple est <u>coupable</u> de quelque chose à l'égard de l'enfant	P4-60 : sentiment que le couple est coupable de ne pas avoir plus entendu mieux leur bébé ; P4-64 : se remettre de ce sentiment de culpabilité a été très dur pour le couple ; P4-60 : sentiment que le couple a de nouveau abandonné le bébé" ; P4-64 : le couple met en place des comportements pour apaiser l'enfant (et diminuer la culpabilité ?) qui durent toujours aujourd'hui ; P4-41 : sentiment de culpabilité +++ // elle-même et à son conjoint on l'a abandonné au moment même où il est né ; P4-69 : sentiment que le couple est responsable de ce qui lui est arrivé, que le couple de coparent a échoué ; P4-68 : nous n'avons pas offert notre aide à notre enfant pendant longtemps ; cela ne le rassure pas ; P4-64 : attribuer en couple des comportements actuels de l'enfant à cette période de souffrance :

relation coparentale (2/3)

<p>Sentiment de porter seule la responsabilité parentale : entre attentes, reproches et paradoxes</p>	Sentiment que le coparent n'est qu'une "aide passive" dans la parentalité	P4-108 : Mr est présent à la vie familiale mais ne prend pas la charge mentale de l'éducation ; P4-68 : cette parentalité, repose plus sur les épaules de Mme ; P4-95 : le partenaire est à bord, mais se laisse conduire ; P4-95 : Mme est celle qui mène la barque coparentale au milieu des difficultés ; P4-69 : sentiment que ""c'est à moi de faire les démarches, d'appeler à l'aide"" ; P4-58 : pas de sentiment d'égalité face aux difficultés, Mme agit, Mr est plus vu comme une aide (secondaire ?) ; P4-131 : avoir l'impression de porter la responsabilité de la parentalité et que e conjoint ne se considère que comme un soutien annexe à cette responsabilité ; P4-95 : Mr suit les directives mais ne participe pas à la manœuvre (au niveau décisionnel et organisation) ; P4-131 : avoir le sentiment que son conjoint la considère comme son ""back up"" ; cela lui pose problème" ; P4-100 : avoir le sentiment que Mr s'est placé dans une position de soutien ; P4-102 : Ne pas savoir quels choix éducatifs son compagnon prendrait ;
	S'attendre à partager la <u>responsabilité</u> de l'éducation	P4-102 : être seule à porter les choix éducatifs ; P4-104 : Avoir l'impression que Mr est d'accord sur le fond avec le type de parentalité qu'elle lui a proposé, mais qu'elle est la seule à porter ce choix. ; P4-104 : s'attendre à ce que le coparent fasse des propositions ; P4-129 : s'attendre à ce son conjoint se sente plus responsable de leur fils ; P4-95 : Attendre de Mr qu'il soit acteur de la parentalité ;
	S'attendre à la consistante de la part de son partenaire qui cherche, lui, à la protéger	P4-102 : n'être ni confortée ni être contredite dans les choix éducatifs qu'elle pose alors qu'on en aurait le besoin ; P4-100 : Avoir un coparent qui n'ose pas la contredire, qui n'est pas force de proposition ; P4-100 : Avoir un compagnon qui aurait peur "d'abîmer" sa compagne qu'il sait déjà fragile ; P4-104 : Ne pas trouver que son coparent est suffisamment consistant pour soutenir ses doutes
	Considérer comme problématique que les niveaux d'exigences et de vigilance des coparents soient différents	P4-129 : regretter que son conjoint n'anticipe pas plus ; P4-141 : souhaiter que son conjoint ait le même niveau de vigilance, d'exigence qu'elle. ; P4-145 : Mr trouve que Mme est trop contrôlante dans sa parentalité ; P4-145 : pas d'accord coparental sur le niveau d'exigence que le couple doit s'imposer pour éduquer leur enfant ; P4-68 : avoir un niveau d'exigence, une envie de bien faire plus importante que celle de son conjoint.
	Ne pas parvenir à laisser sa place au coparent pour le protéger	P4-139 : vouloir épargner son conjoint ; P4-136 : se retenir de se reposer sur son conjoint pour l'épargner, le protéger ; P4-95 : loyauté : Mme cherche à protéger Mr ; P4-105 : Laisser Mr être un peu à l'écart de la famille ; P4-106 : vouloir préserver Mr en essayant de ne pas trop l'impliquer dans ses doutes parentaux ; P4-106 : avoir l'impression qu'impliquer plus Mr reviendrait à mettre en jeu sa carrière professionnelle donc renoncer à l'impliquer d'avantage ; P4-128 : se réjouir que son conjoint avec des amis, se permette de sortir
	ne pas s'autoriser à laisser sa place à son coparent par manque de confiance tout en affirmant lui faire confiance	P4-140 : impression que son conjoint se permet des choses malgré ces conséquences alors qu'elle-même ne se le permettrait jamais ; P4-147 : réagir ainsi est une façon de se protéger ; P4-131 : ne pas se permettre de se reposer sur son conjoint ; P4-135 : Ne pas s'autoriser à se "laisser aller" à vivre le moment présent, à s'appuyer sur son partenaire" ; P4-136 : Avoir 100% confiance dans les capacités de Mr à gérer son fils
	Comme je suis celle qui porte la parentalité, je suis légitime pour reprocher à mon conjoint ce qui dans son comportement ne correspond pas à ma vision de la parentalité	P4-143 : impression d'un enfant faisant profil bas face à une institutrice qui doit lui expliquer ses torts ; P4-143 : Mr entend les reproches de sa femme, qui lui explique les causes de ces reproches ; P4-145 : ce désaccord coparental peut être source de conflit dans le couple ; P4-140 : se mettre en colère contre son conjoint quand on n'est pas d'accord avec son comportement" ; P4-131 : reprocher à son conjoint de ne pas adapter son comportement à ses responsabilités coparentales ; P4-131 : reprocher à son conjoint que la ""gestion de l'enfant"" ne soit pas sans cesse sa préoccupation première, de trop profiter de l'instant présent ; P4-140 : Reprocher à Mr d'oser sortir des routines car les conséquences prouvent qu'il n'aurait pas du ; P4-140 : reprocher à son compagnon de prendre une fois une solution de facilité sans se soucier des conséquences ;

Relation coparentale (3/3)

Vécu relatif à la manière de faire équipe dans la coparentalité	Fierté que les tâches soient très bien réparties entre les coparents P4-128 : répartition très précise de qui fait quoi. =faire équipe ou juste se répartir les tâches ? ; P4-77 : mettre en place une organisation coparentale pour être moins fatigués ; P4-129 : ne pas réévaluer la question de la répartition des nuits même si les nuits sont moins hâchées." ; P4-108 : avoir parfaitement réparti les tâches et le temps dédié à l'enfant dans le couple (cette égalité parfaite semble primordiale pour Mme) ;
	Le non-respect du "contrat de répartition" est un problème P4-128 : s'attendre à ce que le respect de la répartition du temps soit prioritaire sur tout le reste ; P4-134 : la difficulté n'est pas le manque de confiance dans son coparent mais dans le fait qu'il ne respecte pas sa part du contrat, qu'il se priviliege par rapport à son contrat ; P4-139 : la répartition 50/50 n'est peut-être pas juste, vu les difficultés que cela apport à Mme de s'occuper de son fils
	La communication coparentale me semble présente mais insuffisante P4-143 : être capable de dialoguer autour des difficultés ; P4-105 : communiquer facilement ses attentes et ses difficultés à son coparent ; P4-95 : sentiment que le couple ne communique pas assez ; P4-28 : peu parler en couple des questionnements ; P4-121 : regretter que le quotidien soit le seul moment où le couple aborde les questions liée à la parentalité ;
	Sentiment que les coparents s'éloignent l'un de l'autre P4-95 : sentiment d'éloignement du couple coparental ; P4-95 : avec le temps ce sentiment de solitude des coparents se renforce ; P4-96 : sentiment de solitude dans la parentalité ; P4-150 : Mme se retient de ressentir et de montrer ses sentiments
	Sentiment que le couple parental est seul P4-56 : sentiment d'être deux face au monde ; P4-59 : sentiment conjoint d'être seuls et pas écoutés face au monde médical ; P4-115 : ne pas pouvoir confier Noah à des personnes de l'entourage ; P4-113 : ne pas être entouré (par la famille) dans l'éducation de Noah renforce les difficultés ; P4-6 : avoir un enfant sans être entouré de sa famille est compliqué ; P4-113 : avoir perdu sa maman il y a peu de temps ;

Codes – entretien de Valérie

Thème parapluie	Thèmes	Sous-thèmes	Codes
Porter seule la parentalité... sauf dans les situations très graves (1/2)	Entre modèle familial et contexte professionnel intense : une coparentalité très déséquilibrée	Partage des tâches parentales : dans un premier temps, suivre le modèle hérité	P5-42 : les beaux-parents + le fait que Mr travaille avec eux ont peut-être eu une responsabilité dans le fait que Mr ne se soit pas plus impliqué auprès de ses enfants ; P5-11 : avoir commencé par suivre le modèle parental : mère qui gère tout, papa quasiment absent de la sphère parentale
		Le contexte professionnel du coparent ne nous permettait pas de faire autrement	P5-22 : attribuer sa solitude dans les tâches parentales au contexte extérieur (heures de travail de Mr) ; P5-12 : protéger, disculper son coparent par rapport à son faible investissement auprès des enfants ; P5-12 : mettre en avant le fait que le contexte professionnel du coparent l'empêchait d'être présent auprès de ses enfants ; P5-45 : avoir pris beaucoup de place dans la parentalité pour des questions contextuelles (explicite) ; P5-46 : avec le temps les choses ont quand même évolué dans l'entreprise familiale ce qui a entraîné des changements dans la famille ;
	S'accommoder de cette charge parentale exclusive	Avoir voulu lui laisser de la place, mais n'avoir pas pu : vraiment ?	P5-45 : être celle qui n'a pas pu faire autrement ; P5-45 : ne pas savoir comment Mr aurait pu prendre plus de place. ; P5-42 : Mme a une responsabilité dans le fait que Mr n'a pas pris de place dans la coparentalité ; P5-45 : avoir voulu prendre toute cette place (implicite) ; ne pas avoir voulu que Mr en prenne plus ; P5-11 : avoir un coparent très peu présent ;
		"c'était comme ça" : une forme de fatalisme ?	P5-20 : refuser de donner une image de femme soumise ; P5-49 : ne pas se plaindre de ce rôle de porteur, de chauffeur ; P5-49 : la présence de Mr aurait facilité les choses au quotidien
		Ne pas attendre quoi que ce soit du coparent	P5-48 : ne pas avoir d'attentes par rapport à son coparent. ; P5-16 : voir son coparent comme juste une aide ponctuelle ;
		Avec le recul, n'y voir ni lourdeur ni regret	P5-14 : avoir aimé cette parentalité très prenante ; P5-49 : ce rôle était très énergivore mais lui convenait. ; P5-27 : être fière de ses enfants et du travail accompli avec eux. ; P5-14 : se dire qu'on aurait pu faire différemment, ou encore mieux ; P5-10 : la charge mentale n'était pas très difficile à porter ; P5-14 : chercher sans cesse un nouvel équilibre

Porter seule la parentalité... sauf dans les situations très graves (2/2)	Inquiétudes, charge mentale et décisions : "Je devais assumer et assurer"	être celle qui s'inquiète	P5-20 : attribuer cette inquiétude au fait qu'elle soit une femme ; P5-20 : être celle qui s'inquiète, qui porte la charge mentale de la parentalité ; P5-23 : être celle qu'on avertit en cas de problème ; P5-22 : s'être inquiétée pour son fils mais avoir eu une marge de manœuvre limitée. ;
		être celle qui porte le quotidien et les grandes étapes de la vie	P5-12 : gérer seule tout le quotidien ; P5-22 : être celle qui soutient les enfants, qui les accompagne, qui fait les démarches avec eux.
		être celle qui prend les décisions	P5-31 : la mère est celle qui tient la barque familiale ; P5-11 : être celle qui assume toute l'éducation ; P5-9 : être celle qui a porté la parentalité, qui a beaucoup géré ; P5-12 : prendre les décisions parentales seule ; P5-49 : avoir assumé son rôle de Maman ; P5-13 : ne pas avoir pris de mauvaise décisions // aux enfants dont les conséquences auraient été lourdes à porter
	Soutien émotionnel	être soutenue par des mots et des paroles	P5-17 : être soutenue par son conjoint par des mots, des paroles
		ne pas vouloir peser auprès de ses proches	P5-34 : ne pas avoir envie de partager ses difficultés avec sa famille pour protéger sa fille ; P5-34 : la fille semble être le 1er soutien émotionnel (ne parle pas de son conjoint ici)
		dans les situations graves, papa à la rescousse	P5-23 : en cas de grosses difficultés, Mr fait les démarches ; P5-26 : quand c'est grave, être à deux et assumer ses responsabilités à deux ; être unis derrière leur fils ; P5-26 : mon mari est là pour prendre les choses en main quand c'est grave ; P5-21 : en cas de gros problème (=problèmes du fils avec la justice), le mari est là pour gérer, il peut se rendre présent ;
	Sentiment d'unité coparentale et familiale	faire équipe dans la vie conjugale, coparentale et professionnelle	P5-32 : tenir à ce que tous les membres de la famille soient dans le même bateau, qu'ils soient unis ; P5-23 : rester uni en couple pour soutenir leur fils ; P5-36 : partager à deux cette image du couple uni dans la coparentalité ; ; P5-75 : être dans la même barque au niveau conjugal, coparental et professionnel

"Dans le même bateau" : le couple, entre travail et relation romantique	Le travail au cœur	identité du couple	P5-96 : ce qui uni le couple avant tout est le travail ; P5-32 : être un couple très actif ;
		le travail comme source de stress pour la famille	P5-54 : à certains moments, la famille subissait ++ le stress professionnel de Mr ; P5-55 : avoir été excédé par le stress professionnel de son mari, ce qui a provoqué des conflits importants mais peu fréquents ; P5-56 : subir le stress de son mari jusqu'à un point de rupture puis provoquer le conflit et le nier pendant des jours ; P5-77 : avoir eu besoin de trouver du travail en dehors de l'entreprise familiale pour préserver sa vie conjugale ; P5-75 : partager aussi une vie professionnelle ; P5-75 : se voir comme une aide niveau pro, de la même manière que Mr est une aide au niveau personnel ; P5-55 : avoir été un soutien émtonnel pour son conjoint mais voir mis ses limites quand c'était trop, et renvoyer Mr à ses responsabilités par rapport à son stress professionnel
	Etre satisfaite de la relation conjugale	Mettre en valeur le côté uni et calme du couple	P5-93 : avoir une vie conjugale calme et sereine, qui ressemble aux vacances ; P5-35 : être fière de la longévité de leur couple, de ce qu'ils sont devenus ; p5-96 : être un couple très uni dans un contexte tranquille et calme ; P5-90 : être épanoui dans sa relation conjugale, partager du temps, des projets... ;
		Etre fière de la manière dont le couple a évolué	P5-52 : être parvenir à changer son mari (le rendre plus zen) ; P5-52 : la relation conjugale a évolué dans le bon sens ; P5-46 : après 30 ans de mariage, les choses continuent d'évoluer
	Des conflits conjugaux rares mais explosifs	Conflits : Accumuler silencieusement stress, tensions et rancunes avant d'exploser	P5-63 : ruminer tant que les conflits conjugaux ne sont pas réglés; P5-56 : les disputes provoquent rancune et renfermement chez Mme (se taire comme une carpe); P5-60 : savoir que son mari va lui donner raison; P5-60 : minimiser son rôle dans les sources de conflits; Ajouter code // son mari est soupe au lait et // rareté des conflits
		Conflits : avoir besoin d'exprimer ses besoins et émotions mais être incapable de le faire	P5-75 : préférer fuir plutôt que de rester dans le conflit;P5-60 : avoir besoin d'exprimer son point de vue, ses frustrations pour pouvoir sortir du conflit, mais avoir beaucoup de difficultés à le faire;P5-58 : dans la crise, être incapable d'exprimer verbalement ses idées
		Conflits : attentes et pistes pour sortir du conflit	P5-72 : trouver des idées créatives pour éviter de se rediscuter sur un même sujet plusieurs fois;P5-61 : ces conflits importants ont peu d'impact à MT/LT sur la vie conjugale;P5-59 : dans la crise, s'attendre à ce que Mr refasse le premier pas;P5-65 : communiquer par écrit son point de vue est plus facile que de le communiquer verbalement;P5-69 : avoir besoin de clarifier sa pensée auprès des autres membres de la famille;
	se construire en opposition à la belle-famille		P5-79 : avoir du se détacher de sa belle-famille pour mener une vie personnelle et conjugale satisfaisante ; P5-79 : avoir été englués dans la dynamique de la belle-famille ;

Codes – entretien de Fanny

Thèmes	Sous-thèmes	Codes
Avant la naissance : déjà être plongés dans des difficultés qui malmenent le couple	L'absence de projet commun d'enfant a complexifié la coparentalité naissante	P6-6 : avoir une bonne relation de couple avant la naissance de l'enfant ; p6-6 : être effrayée d'avoir un enfant avec un homme avec qui on n'a pas eu une longue relation ; P6-8 : vite accepter et se réjouir de la grossesse imprévue, entre autres grâce au caractère stable de la situation (couple, vie pro, âge) ; P6-11 : appréhender d'annoncer la grossesse à son compagnon mais être soulagée qu'il soit content ; P6-51 : avoir le sentiment que porter ensemble un projet de parentalité permettrait de la grossesse et la parentalité différemment ; P6-5 : n'être ni l'un ni l'autre certain de vouloir des enfants
	La grossesse, vécue comme une épreuve a fortement malmené le couple	être sans cesse en conflit avec soi-même et avec son compagnon à cause de son mal-être ; P6-19 : Mr découvre une partie d'elle-même très négative, très conflictuelle, qu'il ne connaissait pas encore ; P6-6 : vivre cette épreuve ensemble ; P6-13 : vivre comme une injustice (jalousie ?) le fait d'être celle qui porte le bébé et subit la grossesse alors que lui continue sa vie ; P6-14 : être frustrée d'avoir une grossesse si compliquée et en vouloir à son compagnon ; P6-6 : se rendre compte qu'on désire tous les deux l'enfant quand on apprend qu'il est peut-être décédé in-utero ; P6-19 : Sentir que son mal-être et son irritabilité impactent très négativement Mr ; P6-14 : provoquer beaucoup de conflit conjugaux à cause de son mal-être

<p>Ne pas pouvoir être mère <i>et</i> compagne : souffrance et éloignement des coparents</p>	Dans un premier temps, le lien mère-enfant est tellement puissant qu'il exclu entièrement le compagnon	P6-30 : vouloir prendre pour soi tous les gestes parentaux ; P6-30 : ne pas se laisser aider par son compagnon ; P6-32 : être exclusivement tournée vers son bébé (le reste du monde n'existe plus) ; P6-28 : créer très vite un lien fusionnel avec son fils, et exclure son coparent de cette relation ; P6-40 : pendant longtemps, ne pas se sentir coparents ; P6-30 : ne pas laisser du tout de place au coparent à cause de son anxiété et de son hypervigilance ; P6-32 : avoir sans cesse peur pour son bébé et ne pas faire confiance à son compagnon (soin du quotidien...)
	L'allaitement exclusif n'a pas permis au père de s'investir (attribution causale externe)	P6-42 : Attribuer au fait d'allaiter l'éloignement dont le Papa a fait les frais ; P6-40 : l'allaitement a quelque chose à voir avec ces difficultés ; P6-28 : Croire que l'allaitement empêche le papa de s'investir
	Le compagnon n'a pas réussi à prendre sa place	P6-40 : se sentir à sa place comme père a pris du temps à son compagnon ; P6-28 : regret que le Papa n'aie pas pu s'investir plus tôt ; P6-28 : Mr s'est rapidement senti exclu de la parentalité
	Devenir mère a rendu inexistant la relation conjugale	P6-34 : ne plus accorder aucune importance au couple ; P6-91 : ne plus avoir eu de vie conjugale pendant les phases les plus difficiles de la parentalité ; P6-34 : être réduits au statut de parents - le couple n'existe plus ; P6-34 : ne plus être une compagne, seulement une Maman ; P6-39 : on n'était même plus au stade du conflit : éloignement coparental ++ ; P6-84 : pendant les phases les plus compliquées de la parentalité, ne plus passer de temps exclusivement en couple ; P6-39 : dans cette période critique, très peu communiquer avec son coparent, être "au-delà du conflit"
	la parentalité a été une épreuve pour tous les deux	P6-49 : la parentalité a été très difficile pour les deux coparents ; P6-52 : le manque de sommeil a été une grosse épreuve pour le couple ; P6-19 et 20 : le compagnon a très mal vécu cette période ; P6-37 : "la petite enfance a été la pire période pour lui" ; P6-49 : entendre son compagnon dire qu'il ne voulait plus revivre cette parentalité si difficile ; P6-37 : à la fois constater le mal-être de sa compagne et ne pas réussir à trouver/prendre sa place de papa est très dur pour Mr
	Les modifications corporelles dues à la grossesse et l'accouchement contribuer à l'éloignement des conjoints	P6-91 : dans les premières années après sa grossesse, avoir un problème d'image corporelle qui n'aide pas à se rapprocher de son conjoint

Après de telles épreuves, construire le couple coparental

	<p>Construire la coparentalité : Finalement se rendre compte qu'être <i>co</i> parents permet d'être plus armés</p>	P6-75 : avoir trouvé ensemble des solutions pour que Mr agisse là où c'est plus difficile pour Mme (ex : déposer enfant à l'école pour que la séparation soit plus douce) ; P6-71 : être reconnaissante du fait que Mr prenne en charge beaucoup de tâches parentales ; P6-70 : pour avancer, il est nécessaire que les deux coparents fournissent des efforts ; P6-75 : sentiment que les qualités du conjoint compensent ses propres difficultés (angoisses) ; P6-69 : être ensemble dans la coparentalité est un grand atout ; P6-74 : reconnaître les qualités de son conjoint et apprécier qu'il les transmette à leur fils ; P6-66 et 69 : à l'heure actuelle, être dans une (co)parentalité paisible, être proche de la coparentalité idéale ; P6-65 : être ensemble permet de ne pas se laisser destabiliser par les difficultés de la parentalité ; P6-71 : Avoir trouvé en couple un équilibre en termes d'efforts et d'équipe coparentale ; la répartition des tâches coparentales est plus fluide ; P6-66 : être fière d'avoir réussi à avoir construit quelque chose de stable à deux (coparentalité) ; P6-83 : être apaisée par le caractère pragmatique de son coparent face aux angoisses concernant la santé de leur fils ; P6-47 : être touchée par le fait que le compagnon n'aie pas été dégouté par la difficulté de la parentalité
	<p>Construire la coparentalité : reconnaître la place du coparent</p>	P6-72 : sentir que son compagnon s'organise pour qu'elle prenne du temps pour elle, qu'elle aille bien ; P6-73 : pendant longtemps, ne pas avoir été consciente de l'investissement parental du coparent
	<p>Le couple coparental a appris à communiquer et à trouver des accords concernant leur enfant</p>	P6-78 : rarement avoir des conflits coparentaux devant leur fils ; P6-80 : savoir quels arguments utiliser pour parvenir à rallier son conjoint à ses idées ; P6-78 : expliquer les désaccords coparentaux quand il y en a ; P6-79 : réussir à convaincre son coparent sur des sujets qui sont importants pour elle ; P6-81 : parvenir à des accords sur des questions importantes concernant leur fils (choix d'école, de crèche) ;

Après de telles épreuves, reconstruire le couple conjugal	reconstruire le couple romantique : ce dernier nécessite attention et soin	P6-87 : avoir appris à repérer les signes indiquant que le couple va moins bien et qu'il est temps de prendre du temps à deux (conflits, manque d'affection, etc.) ; P6-95 : les deux partenaires doivent fournir des efforts pour que la vie conjugale soit pleinement satisfaisante ; P6-86 : si on n'y prend pas garde, le couple peut rapidement se mettre à dysfonctionner ; P6-90 : malgré tout, trouver pour le moment une forme d'équilibre dans le couple romantique ; P6-95 : il y a des hauts et des bas dans le couple ; P6-95 : il faut sans cesse s'adapter pour que le couple aie un bon équilibre ; P6-90 : cet équilibre reste précaire et est tout le temps à retravailler
	Reconstruire le couple: prendre du temps à deux est un besoin et permet souvent d'améliorer la relation conjugale	P6-90 : prendre du temps à deux ne suffit pas toujours à régler les problèmes ; P6-86 : entendre et prendre en compte le fait que son conjoint exprime manquer de temps en couple ; P6-95 : continuer à mieux connaître son couple coparental et romantique est satisfaisant et stimulant ; P6-23 : partager malgré tout des activités bienfaisantes avec son compagnon (randonnées)
	Réapprendre à communiquer en couple a été un défi nécessaire	P6-58 : Faire une thérapie de couple pour mieux communiquer et y parvenir ; P6-61 : Mr exprime le besoin qu'elle communique plus ; P6-61 : le manque d'expression émotionnelle de Mme a été une difficulté pour le couple (silence puis explosion : Mr ne comprend pas) ; P6-58 : Avoir des difficultés à communiquer dans le couple (ne pas se sentir écouté, compris) ; P6-61 : attendre des choses de son conjoint sans les verbaliser ; P6-61 : ne pas se sentir écoutée par son conjoint qui a tendance à minimiser les difficultés/ressentis de sa compagne ; P6-59 : la thérapie de couple a permis aux conjoints d'exprimer des choses tues, et de mieux se comprendre l'un l'autre
	Reconstruire le couple : mieux connaître les besoins de mon conjoint, ses apports et mes propres limites	P6-61 : ne pas être naturellement affectueuse ; P6-97 : sentiment de ne pas répondre aux besoins d'attention, de soutien de son conjoint ; P6-61 : Mr : avoir besoin que sa compagne soit plus affectueuse ; P6-95 : être attentive à son conjoint et à son couple n'est pas spontané chez Mme ; P6-97 : sentiment de ne pas être suffisamment disponible envers son conjoint au niveau affectif ; P6-20 : voir son compagnon essayer de faire des efforts pour qu'elle soit bien ; P6-98 : sentiment d'être trop jugeante et pas assez à l'écoute vis-à-vis de son conjoint ; P6-44 : Aller mieux individuellement permet au couple d'aller mieux
	les décisions qui touchent l'avenir de la famille sont parfois difficiles à prendre à deux	P6-46 : impression que les décisions importantes concernant le couple (vaesctomie) se prennent sans accord conjugal ; P6-46 : Mal vivre le fait que Mr se fasse vasectomiser sans lui demander son avis ; P6-46 : se sentir incapable de choisir si elle veut un 2ème enfant et donc de donner un avis clair sur la vasectomie de son compagnon ; P6-46 : se sentir apaisée par le fait que du sperme ait été congelé pour une éventuelle grossesse ultérieure ; P6-47 : Sentir l'âge de Mr comme une pression pour avoir un 2ème enfant ; P6-46 : être moins encline que son conjoint à envisager un 2ème enfant ; P6-49 : sentir que ses doutes sont entendus mais que l'envie de son conjoint demeure ; P6-49 : se sentir perdue par rapport à ce nouveau projet d'enfant et le dire à son conjoint