

Prendre soin de son couple, c'est aussi prendre soin de ses enfants. Et vice versa!

COPARENTALITÉ Comment préserver la complicité, se soutenir mutuellement et construire un team parental solide? Éclairage et conseils pour traverser cette transition tout en renforçant l'équipe... et le duo parental.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

La venue d'un bébé est souvent décrite comme l'un des moments les plus intenses et bouleversants de la vie d'un couple. Entre la joie immense, les nuits écourtées, les nouvelles responsabilités et les changements hormonaux, le quotidien se transforme de façon extrême. Ce passage de deux à trois (ou plus) vient reconfigurer les équilibres, mettant parfois la relation amoureuse à rude épreuve. «La transition à la parentalité, en particulier lors de l'arrivée du premier enfant, provoque souvent une insatisfaction profonde et inattendue. Il faut s'adapter à un quotidien rythmé par les besoins du bébé, tout en gérant fatigue, charge mentale et attentes idéalisées. Beaucoup de parents ne sont pas préparés à ces bouleversements. La perte de temps pour soi, les loisirs et investissements divers mis entre parenthèses, l'intimité délaissée sont autant de renoncements ressentis comme des sacrifices» explique Anne Dubuis, conseillère conjugale et thérapeute de couple et famille au centre SIPE (Sion/Sierre). Cette insatisfaction, souvent transitoire, se manifeste aussi dans un contexte où l'on découvre son conjoint dans un nouveau rôle, celui de parent. Et c'est plein de surprises! Certains couples n'y résistent pas et s'éloignent sans le vouloir, absorbés par les besoins du bébé et les injonctions à être des parents «parfaits». Pourtant, prendre soin de sa relation, préserver un lien conjugal de qualité et construire une véritable alliance parentale sont des fondements essentiels pour le bien-être de toute la famille. Cela requiert du temps, de l'écoute, mais aussi la volonté de

7 CLÉS POUR PRÉSERVER LE COUPLE ET RENFORCER L'ÉQUIPE PARENTALE

- 1. Communiquer avec bienveillance**
 - ▶ Exprimer ses besoins
 - ▶ Partager ses ressentis
 - ▶ Ecouter sans juger
- 2. Partager les responsabilités**
 - ▶ Répartition juste des tâches
 - ▶ Soutien et reconnaissance mutuelle
- 3. Faire équipe dans l'éducation**
 - ▶ Décider ensemble
 - ▶ Se soutenir
 - ▶ Rester cohérents face à l'enfant
- 4. Anticiper les changements**
 - ▶ Discuter de l'organisation, du travail, des finances
- 5. Prendre soin de soi**
 - ▶ S'accorder du temps, sans culpabilité
- 6. Garder du temps à deux**
 - ▶ Se retrouver sans les enfants pour nourrir le lien complice
- 7. Demander de l'aide si besoin**
 - ▶ Consulter
 - ▶ Se faire accompagner



LE NOUVELLISTE - ADOBE STOCK

«SE SOUTENIR ET SE VALIDER MUTUELLEMENT SOUDE L'ÉQUIPE PARENTALE AUTOUR DE L'ENFANT.»

ANNE DUBUIS

continuer à se choisir, malgré l'épuisement et les tensions.

Former un «Team parental»

Être coparents, ce n'est pas seulement partager une autorité parentale, c'est aussi ressentir que l'on forme une équipe, avec des valeurs et des perspectives communes. Et agir en consé-

quence en partageant des valeurs éducatives et en se répartissant équitablement les tâches domestiques et parentales. Cela signifie aussi accepter que les besoins de chacun puissent évoluer et faire l'objet d'un réajustement continu. «On se soutient, on se valide mutuellement, et ce travail d'ajustement permanent soude l'équipe parentale autour de l'enfant. Il permet d'éviter un climat de tensions et de ressentiments.» Anne Dubuis signale aussi que la coparentalité se déploie désormais dans une diversité de modèles familiaux: traditionnels, recomposés, homoparentaux, monoparentaux... chacun avec ses spécificités. Et bien que les parents d'aujourd'hui soient souvent plus impliqués qu'autrefois, les rôles de père et de mère restent encore traditionnels. À chacun son domaine! «De nombreux parents s'en satisfont lorsqu'ils trouvent une équité car la clé, une fois de plus, réside dans le dialo-

gue, l'écoute et la reconnaissance mutuelle des efforts de chacun.»

Ajustements sur le long terme

«Valoriser la parentalité passe aussi par le plaisir d'être avec ses enfants, dès leur plus jeune âge. Si certains pères s'impliquent davantage quand l'enfant grandit, il est important que chacun trouve sa place... et que l'autre la lui laisse.» C'est un chemin d'équilibre qui se construit sur le long terme, conclut la thérapeute conjugale: de la petite enfance à l'adolescence, jusqu'au moment où les enfants quittent le nid. «À ce moment-là, retrouver l'intimité et la complicité de couple peut représenter un défi si ces dernières ont été mises de côté trop longtemps.» ●

INFOS www.sipe-vs.ch

BON À SAVOIR Le 1er juin marque la Journée mondiale des parents, une date symbolique pour rappeler l'importance du rôle des parents dans l'éducation et le développement de leurs enfants.

ON EN PARLE

Anticiper ensemble, avant et après la naissance

Les centres SIPE en Valais proposent des consultations gratuites et confidentielles pour accompagner les futurs et nouveaux parents dans la construction d'une coparentalité équilibrée. «Pendant la grossesse, il est essentiel d'anticiper les changements à venir et de réfléchir à l'organisation familiale à mettre en place», souligne Emmanuelle Moos, conseillère en périnatalité au cen-

tre SIPE à Sierre. Qui fait quoi au quotidien? Quels ajustements prévoir concernant le travail, la garde de l'enfant, la gestion du temps libre ou les tâches domestiques? La répartition financière est tout aussi centrale: faut-il viser une stricte équité ou reconnaître l'investissement - moins financier certes mais réel - de celui ou de celle qui réduit son activité pour s'investir davan-

tage à la maison? Qui met sa carrière entre parenthèses? Et avec quelles perspectives de reprise?

Et une fois le bébé né?

D'autres questions surgissent: comment organiser la reprise du travail après le congé maternité? À quel taux? Comment aborder ces choix avec son employeur? Des réalités moins visibles peuvent

aussi émerger: dépression post-partum, épuisement, désarroi face à un bébé agité ou malade. «La première année est la plus difficile» ajoute la conseillère en périnatalité, «d'où l'importance de préserver du temps pour soi... et pour le couple. Réservez des dates et respectez-les, afin de souffler, de vous retrouver et poursuivre le dialogue.» ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

