

ÊTRE PARENT D'UN NOUVEAU-NÉ EN TEMPS DE PANDÉMIE

Détresse conjugale et attachement

148 parents

ont répondu à des questionnaires à deux reprises sur une période de six mois.

T1 = Premier temps de mesure

T2 = Second temps de mesure (Covid-19)



2 mois : âge moyen de l'enfant au T1 (avant la pandémie)



32 ans : âge moyen des parents

Les parents ont été recrutés grâce à une collaboration avec le **Régime québécois d'assurance parentale**.

LA PANDÉMIE DE COVID-19 EST ASSOCIÉE À :

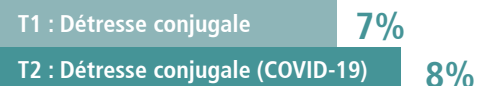
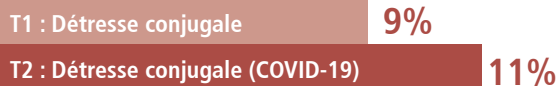
1 Augmentation de la détresse conjugale

La **détresse conjugale** implique notamment de se sentir malheureux dans sa relation, de se confier peu à l'autre et d'envisager la séparation.

Durant la pandémie, davantage de **femmes** au sein de l'échantillon rapportent une détresse conjugale.

Une **tendance similaire** est observée chez les **hommes** de l'échantillon de façon moins importante.

Différence des niveaux de détresse conjugale entre T1 et T2



2 Une augmentation de l'attachement évitant

L'attachement évitant est caractérisé par le besoin de maintenir une distance émotionnelle, d'avoir sa bulle et d'être autonome, pour se protéger d'éventuelles blessures, avec l'idée qu'on ne peut compter que sur soi-même.

Cela peut être basé sur des expériences passées où nos besoins essentiels (p.ex., soutien, affection) n'ont pas été répondus par les autres. La personne peut manifester un désir extrême d'autonomie et un inconfort en contexte de proximité émotionnelle avec l'autre partenaire. Ainsi, pour diminuer cette menace, on a recours à des comportements d'évitement de l'intimité.

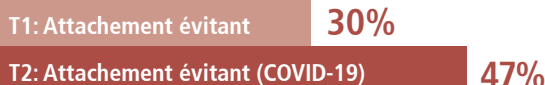
Cela ressemble à quoi?

- Fuir, refuser ou éviter les rapprochements
- Sembler distant physiquement ou émotionnellement
- Minimiser ses émotions
- Avoir besoin de sa bulle et de son espace personnel
- Avoir besoin d'indépendance et rechercher la solitude
- Inconfort à se confier
- Sembler parfois insensible aux sentiments ou aux besoins de l'autre
- Avoir de la difficulté à parler de ses sentiments
- Être mal à l'aise avec le contact physique, intime ou émotionnel

Davantage de **femmes** présentent un attachement évitant en contexte de pandémie.

Une **tendance similaire** est observée chez les **hommes** de l'échantillon de façon moins importante.

Différence des niveaux d'attachement évitant entre T1 et T2



Cette **augmentation rapide de l'attachement évitant** pourrait suggérer que le besoin de mettre les autres à distance soit fortement activé avec le confinement **en contexte de pandémie**. Ainsi, les parents ont pu ressentir un **plus grand besoin d'être à l'écart** de leur partenaire qu'ils côtoient en permanence. On peut penser que ce besoin serait davantage activé chez les parents qui avaient déjà recours à des comportements d'évitement avant la pandémie.

Importance du bien-être du couple durant les premiers mois suivant l'arrivée d'un bébé



- Suite à une nouvelle naissance, les parents sont susceptibles de vivre un stress important qui, en retour, peut affecter leur santé mentale ainsi que celle de leurs enfants
- Le développement de ces difficultés repose en partie sur le bouleversement des interactions entre conjoints au cours des premiers mois (p.ex., intimité restreinte, communication limitée, conflits en hausse)
- Un contexte de pandémie peut accentuer ces bouleversements en raison du stress avec lequel nous devons composer tout en vivant des périodes de confinement où la proximité est grande, en plus des événements stressants vécus (p. ex., perte d'emploi, adaptation aux mesures sanitaires, perte de réseau, etc.)
- Il est essentiel de promouvoir le bien-être conjugal des parents afin d'assurer un fonctionnement individuel et familial optimal

Stratégies pour prendre soin de soi et de son couple

- Établir un **soutien mutuel** entre les partenaires permettant d'établir une base sécuritaire où exprimer ses besoins et trouver du réconfort
- Être **à l'affut de ses émotions** et les accueillir
- Adopter une **communication constructive** avec l'autre partenaire (p. ex., respect, authenticité, affirmation positive, empathie mutuelle)
- **Écouter** son.sa partenaire **sans jugement** et essayer de **comprendre son point de vue** (attitude de validation)
- **Respecter l'individualité** de l'autre et son besoin de solitude
- **Demander à l'autre quels sont ses besoins** pour mieux composer avec le confinement et **vérifier son besoin de soutien émotionnel**
- **Trouver des moments** (au moins quelques minutes) dans la semaine pour **avoir du plaisir ensemble** et prendre conscience de ces moments. Si l'horaire avec les enfants est particulièrement chargé, prendre du temps ensemble avec les enfants
- **Se réserver du temps pour une activité ensemble** dans l'intimité autant que possible (p. ex., durant la sieste ou le dodo des enfants)
- **Prendre contact avec son monde interne** (p. ex., ses émotions, craintes, pensées, besoins ressentis), échanger avec l'autre et accueillir le monde interne de l'autre
- Si possible : **Prendre un moment dans la journée pour soi**, même si c'est quelques minutes et l'apprécier!
- Si des difficultés individuelles ou conjugales deviennent préoccupantes, **consulter un professionnel de la santé** (p. ex., psychologue, thérapie individuelle ou conjugale ou parentale en ligne)



Pour citer cette capsule

Rassart, C. A., Paradis, A., Baumann, M., Lassance, L., Hébert, M., Bergeron, S. et Godbout, N. (2021). Capsule scientifique #1 : Être parent d'un nouveau-né en temps de pandémie : Détresse conjugale et attachement. Projet Couples Parentaux, Université du Québec à Montréal, Montréal, Qc.

Importance du bien-être du couple durant les premiers mois suivant l'arrivée d'un bébé



- Suite à une nouvelle naissance, les parents sont susceptibles de vivre un stress important qui, en retour, peut affecter leur santé mentale ainsi que celle de leurs enfants
- Le développement de ces difficultés repose en partie sur le bouleversement des interactions entre conjoints au cours des premiers mois (p.ex., intimité restreinte, communication limitée, conflits en hausse)
- Un contexte de pandémie peut accentuer ces bouleversements en raison du stress avec lequel nous devons composer tout en vivant des périodes de confinement où la proximité est grande, en plus des événements stressants vécus (p. ex., perte d'emploi, adaptation aux mesures sanitaires, perte de réseau, etc.)
- Il est essentiel de promouvoir le bien-être conjugal des parents afin d'assurer un fonctionnement individuel et familial optimal

Stratégies pour prendre soin de soi et de son couple

- Établir un **soutien mutuel** entre les partenaires permettant d'établir une base sécuritaire où exprimer ses besoins et trouver du réconfort
- Être **à l'affut de ses émotions** et les accueillir
- Adopter une **communication constructive** avec l'autre partenaire (p. ex., respect, authenticité, affirmation positive, empathie mutuelle)
- **Écouter** son.sa partenaire **sans jugement** et essayer de **comprendre son point de vue** (attitude de validation)
- **Respecter l'individualité** de l'autre et son besoin de solitude
- **Demander à l'autre quels sont ses besoins** pour mieux composer avec le confinement et **vérifier son besoin de soutien émotionnel**
- **Trouver des moments** (au moins quelques minutes) dans la semaine pour **avoir du plaisir ensemble** et prendre conscience de ces moments. Si l'horaire avec les enfants est particulièrement chargé, prendre du temps ensemble avec les enfants
- **Se réserver du temps pour une activité ensemble** dans l'intimité autant que possible (p. ex., durant la sieste ou le dodo des enfants)
- **Prendre contact avec son monde interne** (p. ex., ses émotions, craintes, pensées, besoins ressentis), échanger avec l'autre et accueillir le monde interne de l'autre
- Si possible : **Prendre un moment dans la journée pour soi**, même si c'est quelques minutes et l'apprécier!
- Si des difficultés individuelles ou conjugales deviennent préoccupantes, **consulter un professionnel de la santé** (p. ex., psychologue, thérapie individuelle ou conjugale ou parentale en ligne)



Pour citer cette capsule

Rassart, C. A., Paradis, A., Baumann, M., Lassance, L., Hébert, M., Bergeron, S. et Godbout, N. (2021). Capsule scientifique #1 : Être parent d'un nouveau-né en temps de pandémie : Détresse conjugale et attachement. Projet Couples Parentaux, Université du Québec à Montréal, Montréal, Qc.