

Le couple au sein de la coparentalité

Avant d'être parent, le soutien fourni entre les partenaires en relation de couple a comme but principal d'alimenter et de maintenir **la relation romantique**. Cela dit, suite à la naissance d'un enfant, une nouvelle forme de soutien ayant comme but d'élever un enfant ensemble émerge, soit **la coparentalité**.



Différences entre la relation romantique et la relation de coparentalité



La **relation romantique** sert à :

- Satisfaire les besoins émotionnels et sexuels de chaque partenaire (par exemple, offrir une oreille attentive et un câlin à son.s.a partenaire après une journée difficile au travail).
- Faire en sorte que les partenaires s'offrent un sentiment de sécurité où chaque partenaire a l'impression d'être aimé.e et accepté.e.
- À répondre à des besoins que les parents ressentent indépendamment de leur relation avec leurs enfants.

La **relation de coparentalité** vise à :

- Faire en sorte que les parents puissent créer un environnement sécuritaire dans lequel leur enfant pourra grandir
- à faire en sorte que les parents se soutiennent mutuellement dans leur rôle de parent et coordonnent le partage des responsabilités liées à élever leur enfant ensemble.



Ces deux types de relations peuvent exister l'une sans l'autre.

Un couple sans enfant a seulement une relation amoureuse.

Dans le cas des familles séparées, il y a une relation coparentale, mais pas une relation de couple.

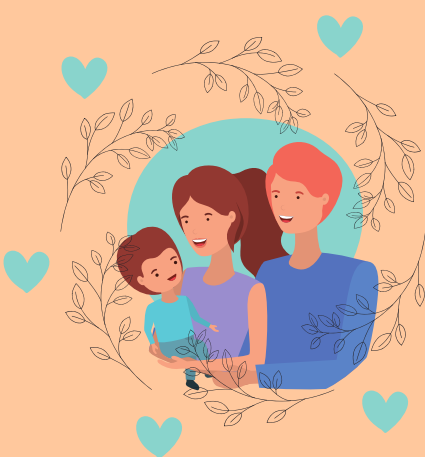
Dans le cas des familles biparentales, on retrouve à la fois une relation de couple et une relation co-parentale.





Ces relations s'influencent l'une et l'autre....

Par exemple, les couples qui ont **plus d'interactions positives**, qui rient ensemble et qui **coopèrent mieux dans des contextes non liés à leur rôle de parent** (p.ex., lors de la complétion de tâches ou de discussions non liés aux enfants) ont **plus tendance à se soutenir dans leurs interactions liées à leur rôle de parent**.



Ils démontrent **plus de chaleur** à leur partenaire, **complimentent davantage leurs efforts en tant que parents** et ressentent **plus de bonheur** lorsqu'ils voient leur partenaire jouer avec leur enfant.



Lorsque c'est difficile...

À l'opposé, les couples qui ont **de moins bonnes interactions en tant que couple** ont tendance à **rejeter et critiquer les efforts de leur partenaire en tant que parent**. Ils ont aussi tendance à avoir plus de conflits, à ressentir moins d'émotions positives et une moins bonne connexion avec leurs partenaires lorsqu'ils les voient interagir avec leur enfant.



En bref, lorsque la relation de couple ne va pas bien, il est fort probable que la relation de coparentalité soit plus difficile.

Consulter un professionnel

Puisque les relations de coparentalité négatives peuvent avoir un impact négatif sur le bien-être des enfants, **chez les couples éprouvant des difficultés conjugales, il serait bien de consulter un.e professionnel.le** (par exemple, un.e psychologue spécialisé.e en thérapie de couple ou en thérapie familiale).

Ce professionnel peut aider à éviter que la relation entre les parents ait un impact négatif sur l'enfant.

Cette infographie a été préparée par l'équipe d'EducoFamille. Nous nous basons sur la science pour fournir des ressources aux parents et familles avec des enfants de tous âges.

Suivez-vous sur les réseaux sociaux: @Educofamille

Visitez notre site Web: educofamille.com

