

# LE STRESS PARENTAL ET LE COUPLE

1

## STRESS PARENTAL

- Sentiment que les exigences parentales dépassent ses ressources personnelles et sociales.
- Augmentation des responsabilités et diminution du temps disponible.
- Baisse de la satisfaction relationnelle dans les mois qui suivent l'arrivée d'un premier enfant, pour certain·e.
- Les couples sans enfants rapportent en moyenne une satisfaction conjugale plus faible que ceux avec enfants.



2

## CAUSES

- Déséquilibre entre les responsabilités parentales et les ressources disponibles.
- Facteurs de risques : jeunes enfants, plusieurs enfants et un statut socioéconomique faible.
- Chaque parent vit ce stress différemment selon sa situation et ses ressources.



3

## CONSÉQUENCES

- Augmentation des conflits conjugaux et tensions quotidiennes.
- Baisse de la satisfaction relationnelle chez mères et pères.
- Impact négatif sur le bien-être familial (incluant le bien-être des enfants).



4

## COPARENTALITÉ

- Partage des tâches, soutien émotionnel, coopération éducative, proximité, engagement et communication entre parents.
- Favorise un sentiment de validation et de soutien et réduit le stress parental.



5

## POURQUOI COLLABORER ?

- Soutien mutuel aide à surmonter les difficultés.
- Préserve la qualité de la relation de couple.
- Rend le milieu familial plus stable et protecteur pour les enfants.



6

## COMMENT AMÉLIORER LA COPARENTALITÉ ?

- Communiquer ouvertement et sans jugement.
- Discuter de ses valeurs et des approches éducatives.
- Faire régulièrement un bilan de ses besoins comme parent et partenaire.
- Prendre des moments en couple pour préserver la complicité.

