SOS Détresse

Du couple à la famille

L'arrivée d'un enfant entraîne clairement des changements dans les relations du couple. Les partenaires ont **moins de temps à se consacrer**. De nouveaux défis et de nouvelles tâches doivent être répartis et gérés. Plus tard, il s'agira de trouver une entente quant à l'éducation des enfants. Les enfants sont un **enrichissement** pour le couple, ils apportent en même temps de nouveaux **challenges**. Souvent, lorsque le couple se concentre énormément sur les enfants et sur les défis de la parentalité, la qualité du couple en pâtit et la relation à deux est délaissée. Cela concerne tous les couples ! Il est tout à fait **normal et compréhensible de rencontrer des difficultés lors de la fondation d'une famille**. Les conflits peuvent être renforcés, car l'arrivée des enfants coïncide chronologiquement souvent avec l'évolution de la carrière des partenaires. Les conditions sociétales rendent la tâche difficile de conjuguer la vie de famille et la vie professionnelle.

Le manque d'intimité

Pour beaucoup de couples, la naissance du premier bébé représente un poids supplémentaire. L'arrivée d'un enfant est non seulement un énorme changement pour chacun au sein du couple, mais également au niveau des habitudes du quotidien qui doivent être réajustées. Le temps que le couple peut se consacrer est très réduit, surtout lorsque les enfants sont en bas âge. Pourtant, les moments à deux sont indispensables pour conserver les **sentiments de proximité et d'intimité** au sein du couple, pour avoir des échanges personnels et pour vivre une **sexualité** plaisante et épanouissante. Passer du temps ensemble signifie aussi entretenir la vivacité du couple. **Les disputes, la résolution de conflits et la réconciliation ont besoin d'être vécus dans un espace réservé au couple.**

Prudence : ne pas mélanger relation de couple et parentalité

Il est très important de **différencier la relation de couple de la parentalité**. Par cela, nous entendons que le couple peut se permettre de se créer des espaces libres, où il se retrouve, sort ou entretien le contact avec les amis. Lors de ces moments, les enfants peuvent être confiés à une baby-sitter, aux grands-parents ou à une nounou. Etre en contact avec des personnes de référence autre que les parents est plutôt bénéfique pour les enfants, dans une certaine mesure.

Un couple qui fonctionne bien a besoin de **limites claires, bien que perméables,**

avec l'extérieur. Cela signifie que dans le cas d'une dispute, les enfants ne doivent pas être impliqués et ne doivent pas être chargés de transmettre des messages. Cela crée non seulement des conflits de loyauté auprès des enfants, mais nuit également à la relation de couple, car les conflits ne sont souvent pas réglés. Si chez un des partenaires, se développent des sentiments de jalousie envers les enfants, cela peut être considéré comme un signe que les deux domaines – le couple et la parentalité – ne sont pas bien délimités et que le couple n'a pas assez de moments à deux. **Personne ne dispose de ressources d'attention et d'affection illimitées**. Au quotidien, celles-ci peuvent être complètement épuisées par l'éducation des enfants. Lors de cette période, il se peut que les hommes se retirent de plus en plus et recherchent de la reconnaissance et de la gratification en dehors de la famille, par exemple en se retrouvant plus souvent avec des amis, en se réfugiant dans des activités sportives démesurées, dans le travail ou encore dans une relation extraconjugale.

Quand le couple n'est pas suffisamment investi pendant ces phases – ce qui arrive souvent – les deux partenaires se sentent négligés d'une façon ou de l'autre. Il incombe aux deux d'en parler, de se rendre compte de leurs besoins et de trouver un accord pour gérer un temps commun.

Anciens rôles et nouvelles aspirations

Indépendamment de si l'homme et la femme étaient traités de manière équivalente et égale auparavant dans leur relation et dans leur emploi, il est courant que lors de la parentalité la répartition des rôles se fasse – sans que ce soit voulu – selon les **modèles traditionnels**. Si les enfants ne sont pas gardés très tôt par d'autres personnes, c'est souvent la femme qui gère la plus grande partie des tâches ménagères et de l'éducation des enfants. L'homme est souvent encore plus pris par son travail qu'auparavant, car il est le seul à subvenir aux besoins financiers de la famille. Cela engendre des **frustrations et de l'insatisfaction des deux côtés**. La femme ressent une restriction dans sa profession et dans les possibilités de développement de soi. L'homme peut se sentir étranger au sein de sa propre famille, mis à l'écart ou même se sentir comme un facteur dérangeant, car il ne participe que très peu à la vie de famille. Or, il y a sûrement beaucoup d'hommes qui ont le souhait et l'aspiration d'être présents en tant que pères pour leurs enfants. On oublie souvent que si ce rôle n'est pas vécu, le père peut éprouver un sentiment de perte ou de restriction.

Trop c'est trop

Le **surmenage** apparaît quand le couple essaie de maintenir les conditions de vie commune qu'il a connues auparavant et **d'être performant à 100 %** dans tous les domaines. Quand les femmes s'engagent professionnellement et ont à côté de cela l'ambition d'exceller dans la gestion du ménage et de l'éducation des enfants tout en s'occupant en même temps des contacts sociaux et du bien-être des parents et des beaux-parents. Quand les réserves sont épuisées, on rejette souvent la faute de nos échecs sur l'autre. Les accusations mutuelles engendrent un climat de frustration et de surmenage.

Les conflits à propos de futilités se créent alors rapidement. Au fond, **il s'agit souvent d'un manque de reconnaissance pour le travail accompli, d'une répartition inégale des tâches ou encore lorsque les idéaux de la relation semblent perdus**. Souvent, les personnes concernées se sentent confinées dans un rôle spécifique, ont une image de soi dévalorisée et ne se sentent plus reconnues.

On ne peut pas tout avoir, malheureusement

Lorsqu'il s'agit de manier un bon équilibre des différents domaines de la vie, notre société moderne n'offre pas suffisamment de modèles. Les exigences du monde du travail, de la famille, respectivement du couple sont souvent contradictoires et difficiles à combiner. Les attentes de la société envers le couple moderne, les normes pour être de bons parents tout en se réalisant au niveau professionnel et l'ambition véhiculée par les médias d'un foyer heureux et d'un amour romantique ; tout doit être réalisé. Les conditions et modèles nécessaires à leur réalisation n'existent cependant pas.

Ainsi, chaque couple doit trouver un bon équilibre entre les propres possibilités et les exigences. Il est donc important de pouvoir être d'accord sur ce qui est réaliste et faisable dans l'éducation des enfants, la gestion des tâches ménagères et comment se répartir les tâches. Cela signifie souvent qu'il faut se séparer des exigences ambitieuses et des idéaux démesurés.