



VIE DE COUPLE 4/6

L'arrivée d'un enfant peut bouleverser l'équilibre d'un couple pour le pire, mais aussi pour le meilleur. L'avis d'une experte, Lara Pinna, thérapeute de couple et sexologue.

PAR LAURENCE DE COULON



SHUTTERSTOCK

5 CONSEILS POUR UN BEL ÉTÉ

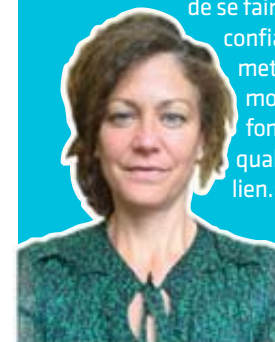
1 METTRE DES MOTS
«Il ne faut pas rester seul à ruminer des souffrances; si c'est possible il faut en parler. Les mots aident à tisser, à construire. Ne pas rester chacun dans ses propres difficultés, mais garder un esprit d'équipe avec l'autre. S'il n'est plus possible de se comprendre et que les émotions sont trop importantes, consulter dans un espace neutre et bienveillant avec un thérapeute peut être une solution.»

2 ANTICIPER
«Il est intéressant de commencer à parler de la parentalité avant même l'arrivée de l'enfant, échanger ses visions au sujet de l'éducation, voir comment on a envie d'imaginer les choses.»

3 ACCEPTER
«C'est important aussi parfois d'anticiper que ce n'est pas que du bonheur les premières années, et de se dire qu'il peut y avoir des périodes où on ne fait plus l'amour, où on est tellement pris par l'enfant qu'on oublie presque d'imaginer de petits moments qualitatifs à deux, enfin d'accepter qu'il y ait des moments qui peuvent être plus «challenging» dans la vie du couple.»

4 LAISSER DE LA PLACE AU BONHEUR
«L'arrivée d'un enfant est quand même quelque chose d'incroyable. Construire une posture pieds sur terre qui se laisse rêver et la construire à deux, je pense que c'est la meilleure façon de traverser tout ça.»

5 S'ÉCOUTER
«Que ce soit l'arrivée d'un enfant ou tout autre défi auquel un couple doit faire face, ce sont toujours les mêmes aptitudes d'écoute, de se faire confiance, d'oser mettre des mots, qui fondent la qualité d'un lien.»



Rester un couple malgré l'arrivée des enfants, c'est possible!

Des nuits courtes quand elles ne sont pas inexistantes, des lessives à n'en plus finir, l'arrivée d'un bébé peut nuire gravement à la libido et à la vie romantique. Pourtant, cet événement comporte aussi un beau potentiel. Décodage.

Quels sont les différents problèmes qui peuvent survenir à l'arrivée d'un enfant pour un couple?

L'arrivée d'un enfant n'est pas uniquement source de problèmes pour le couple. Dans une optique systémique, tout bouleversement, tout événement majeur dans la vie a un potentiel d'évolution malgré le fait qu'il remette en question peut-être un certain équilibre précédent. Bien sûr, l'arrivée de l'enfant est un événement majeur. On passe d'un lien souvent considéré comme intime et prioritaire dans nos sociétés à l'arrivée d'un tiers à qui il faut faire de la place. Pour des couples très fusionnels, ce sera plus compliqué. Par exemple, un homme qui a eu toute l'attention pour lui peut trouver difficile de voir son épouse se concentrer sur leur bébé. Et tout simplement, avoir un petit fait qu'on a moins de temps pour des voyages, des week-ends, des restaurants, et, tout à coup, ce tiers peut être vécu comme le trouble-fête.

“**Oui, l'enfant bouleverse, mais si on arrive à supporter ce bouleversement, à long terme, c'est un facteur de maintien du couple.**”

LARA PINNA
THÉRAPEUTE DE COUPLE ET SEXOLOGUE

Quels sont les autres défis auxquels des parents devront faire face?

Le rôle de la fatigue n'est pas négligeable. Quand on est fatigué, qu'on dort peu, qu'on est stressé parce que tout à coup on a une charge de responsabilité très prenante, toute la disponibilité qu'on avait pour soi-même et pour l'autre vient à manquer. Tous les parents dans les deux premières

années le disent. On sera beaucoup plus irritables, les tâches vont déculper, tout devient plus intense, surtout à l'arrivée du premier enfant.

Et par rapport à la sexualité?

Concrètement, dans les premières années de vie d'un enfant, beaucoup de l'énergie des parents sera prise dans leurs rôles parentaux. Et la sexualité est un ciment, souvent, pas forcément fondamental et univoque, mais quand même parmi des ciments qui aident à maintenir un certain lien, une certaine sérénité dans le couple. Ce qui se passe souvent aussi, c'est que l'arrivée de l'enfant met une pression supplémentaire, et certaines différences qui pouvaient passer un peu inaperçues avant peuvent se cristalliser.

Quels sont les avantages d'un enfant dans un couple?

L'enfant peut aussi être un facteur de

protection. Je pense que c'est important de le mentionner. Oui, l'enfant bouleverse, mais si on arrive à supporter ce bouleversement, à long terme, c'est un facteur de maintien du couple. On se sépare moins facilement quand on a des enfants en commun. C'est un facteur qui va peser dans la balance et qui peut faire une différence. Les enfants sont une source de bonheur et de fierté si la coparentalité se passe bien, c'est une richesse de plus pour chacun. Et c'est un des projets majeurs dans la vie qu'on va partager avec un autre adulte avec lequel on sera lié pour la vie de toute façon.

Quel genre de nouvel équilibre peut-il se créer?

L'arrivée d'un enfant dans la vie d'une personne va remettre l'adulte dans sa filiation. Tant qu'on est un couple, on peut se débrouiller de manière autonome, mais quand on devient une famille, il y aura à négocier une bonne distance ou de bons rôles. Cela peut être source de nouvel équilibre beaucoup plus intéressant et parfois plus heureux. Des parents, qui auraient loupé la case de leur rôle de parent, réussissent souvent beaucoup mieux en tant que grands-parents, et ça répare beaucoup de choses pour les nouveaux parents.

POUR ALLER PLUS LOIN

La ligne Info Couples est un programme cantonal vaudois qui est géré par deux institutions publiques qui travaillent avec les couples, PROFA et CSP Vaud.



<https://www.problemedecouple.ch/info-couples/0840.860.860>



PUBLICITÉ

Le Nouvelliste

50%
de réduction
pour les abonnés
au «Nouvelliste»

L'ESTIVALE THÉÂTRE DU CROÛTION
présente *Qui veut tuer le grand Vizir ?*

Vendredi 8 juillet 2022

Réservations obligatoires sur croution.ch
(dans la limite des places disponibles)

*50% de réduction sur l'entrée journalière pour les abonnés au «Nouvelliste» et leurs familles (conjoints et enfants, maximum 5 par famille) sur présentation du bon à télécharger sur loisirs.lenouvelliste.ch. Les rabais sont non-cumulables.

loisirs.lenouvelliste.ch