

DÉCEMBRE 2022 – VOL. 12 N° 2

VIVRE AVEC UN COPARENT ANXIEUX EN CONTEXTE DE TRANSITION À LA PARENTALITÉ

Guillaume BOUFFARD^{1*}, Laurence DUBÉ¹, Sarah-Maude JEAN¹, Laura-Mihaela BOGZA¹
et Tamarha PIERCE¹

¹ École de psychologie, Université Laval

*guillaume.bouffard.1@ulaval.ca

Pour citer l'article

Bouffard, G., Dubé, L., Jean, S.-M., Bogza, L.-M., & Pierce, T. (2022). Vivre avec un coparent anxieux en contexte de transition à la parentalité. *Psycause: Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 12(2), 12-13.

VIVRE AVEC UN COPARENT ANXIEUX EN CONTEXTE DE TRANSITION À LA PARENTALITÉ

Guillaume BOUFFARD^{1*}, Laurence DUBÉ¹, Sarah-Maude JEAN¹, Laura-Mihaela BOGZA¹ et Tamarha PIERCE¹

¹ École de psychologie, Université Laval

*guillaume.bouffard.1@ulaval.ca

Mots-clés : Anxiété, transition à la parentalité, individu, couple, famille

La transition à la parentalité est un événement important dans la vie adulte. L'accueil d'un enfant est accompagné de changements demandant une adaptation (Holmes et Rahe, 1967). Ce contexte est propice à une augmentation des préoccupations et de l'anxiété. Lacharité et ses collègues (2015) considèrent, dans leur modèle écosystémique de la parentalité, que l'expérience d'un parent et ses comportements influencent et sont influencés par la relation entre les parents. Cette relation influence le bien-être et le développement de l'enfant et de la famille. Ainsi, il est pertinent d'examiner le vécu d'un parent qui traverse la transition à la parentalité avec un coparent anxieux et les effets de l'anxiété sur le parent, le couple et la famille. Ce projet vise à explorer l'expérience, lors de la transition à la parentalité, des parents vivant avec un coparent anxieux. Trois questions sont posées : 1) Quels sont les facteurs contribuant à l'anxiété du coparent selon le parent?; 2) Quelles sont les conséquences perçues par le parent de l'anxiété du coparent sur le plan de ses propres émotions, cognitions et comportements, dans les sphères individuelles, conjugales et parentales?; 3) Est-ce possible de dégager différents profils de réactions face à l'anxiété du coparent?

Méthode

Douze pères et 15 mères ($N = 27$) vivant la transition à la parentalité avec un coparent qu'ils considèrent anxieux ont été recruté(e)s. La majorité des participant(e)s (96%) sont presque dans une relation hétérosexuelle et ont en moyenne 32 ans. Les données ont été recueillies par un questionnaire en ligne maison. D'abord, les participant(e)s ont indiqué, à travers une liste d'items à cocher, les sources perçues d'anxiété de leur coparent. Ensuite, les participant(e)s ont détaillé, à travers des questions ouvertes, une situation vécue en lien avec une source d'anxiété cochée et leur réaction.

La collecte de données a été effectuée de janvier à mars 2022 par la diffusion d'annonces via la liste de distribution courriel de l'Université Laval et Facebook. Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval (numéros d'approbation 2021-360 / 16-11-2021 et 2021-360 A2 / 09-02-2022).

Le calcul de la fréquence de chacune des sources d'anxiété répond à la première question de recherche. Une analyse thématique, visant à extraire les thèmes saillants dans le discours des participant(e)s, brosse un portrait de leur réalité et documente les conséquences perçues de vivre avec un coparent jugé comme anxieux (question 2). Enfin, une analyse interprétative a été effectuée afin d'inférer, à partir des propos des participant(e)s, des profils de réaction (question 3).

Résultats et discussion

Les principales sources rapportées comme affectant le coparent concernent la santé du bébé et les habiletés parentales, conformément à la littérature (p. ex., Bayrampour et al., 2016; Hanson et al., 2009).

Les conséquences de vivre la transition à la parentalité avec un coparent perçu comme anxieux sont majoritairement négatives. Sur le plan émotionnel, l'anxiété est prévalente. Les parents se disent épuisés et dépassés par les besoins de leur partenaire. Les pensées sont également négatives, alors que l'anxiété du coparent est nommée comme source d'inquiétudes pour des mères et comme limite à la liberté pour des pères. Sur le plan comportemental, des parents cachent leurs propres inquiétudes et émotions à leur coparent. Les effets sur la relation de couple sont nombreux. Des parents ressentent de l'impuissance, de l'impatience et de la colère. Concernant les pensées, les participant(e)s rapportent vouloir limiter l'anxiété du coparent. Trois types de comportements sont rapportés. D'abord, ils cherchent à soutenir leur coparent anxieux. Les parents rassurent, encouragent et prennent en charge leur partenaire. Ensuite, ils ont recours à différents types de communication (ex., raisonner et discuter). Toutefois, la communication dégénère parfois en conflit. Enfin, ils évitent leur coparent. De façon générale, les parents rapportent une diminution de la satisfaction conjugale. Ces réactions s'apparentent au phénomène de fatigue de compassion défini comme une conséquence négative de la prise en charge d'une personne dans le besoin (p. ex., Joinson, 1992). Les composantes de la fatigue de compassion, soit le sentiment d'obligation d'aider, les émotions négatives découlant du soutien et l'éloignement entre l'ai-

dant et l'aidé sont manifestées par les participant(e)s (p. ex., anxiété, colère, etc.; Blair et Perry, 2017).

Moins de conséquences familiales ont été rapportées. Elles impliquent généralement la protection des enfants, alors que des parents s'inquiètent et veulent limiter les conséquences de l'anxiété sur ceux-ci. Ces conséquences vont dans le sens du rôle parental d'assurer les besoins de l'enfant (Srikandi, 2020).

Un portrait uniforme se dégage des récits des parents. Ils commencent par soutenir et prendre en charge leur partenaire. Avec le temps, les conflits et l'impatience s'installent. À long terme, ils se disent impuissants devant l'anxiété de leur partenaire et épuisés par le soutien offert. Ce phénomène peut ressembler à la séquence temporelle de la fatigue de compassion (Ruggiero, 2021). Cette hypothèse devra toutefois être vérifiée par un examen plus approfondi du vécu des parents au fil du temps.

Étant donné l'échantillon limité, la présente étude ne permet pas d'atteindre la saturation des données. Cependant, la nature qualitative et exploratoire du projet permet une grande ouverture à la diversité des expériences et des réactions possibles au contact d'un coparent anxieux.

Références

Bayrampour, H., Ali, E., McNeil, D. A., Benzies, K., MacQueen, G. et Tough, S. (2016). Pregnancy-related anxiety: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 55, 115–130. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.10.023>

Pour citer l'article

Bouffard, G., Dubé, L., Jean, S.-M., Bogza, L.-M., & Pierce, T. (2022). Vivre avec un coparent anxieux en contexte de transition à la parentalité. *Psycause: Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 12(2), 12-13.

ÉVALUATION DE L'EXPERTISE EN DANSE À L'AIDE DE L'ÉQUIVALENCE TEMPORELLE

Charles-Anthony DUBEAU^{1*}, Élodie GAGNÉ-POMERLEAU¹, Mélodie MASSÉ¹, Nicola THIBAUT¹ et Simon GRONDIN¹

¹ École de psychologie, Université Laval

*charles-anthony.dubeau.1@ulaval.ca

Mots-clés: Perception du temps, imagerie mentale, expertise, danse

L'imagerie mentale (IM) se définit comme la représentation mentale d'une action sans que celle-ci soit physiquement exécutée (Guillot et Collet, 2008). Elle est reconnue dans le domaine du sport pour améliorer la performance des

Blair, M. et Perry, B. (2017). Family caregiving and compassion fatigue: A literature review. *Perspectives*, 39(2), 14-19. <https://www.proquest.com/openview/445922c9b73770829b84bba2bad57311/1?cbl=2026736&pq-orig-site=gscholar>

Hanson, S., Hunter, L. P., Bormann, J. R. et Sobo, E. J. (2009). Paternal fears of childbirth: A literature review. *Journal of Perinatal Education*, 18(4), 12–20. <https://doi.org/10.1624/105812409X474672>

Holmes, T. H. et Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

Joinson, C. (1992). Coping with compassion fatigue. *Nursing*, 22(4), 118-120. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1570090/>

Lacharité, C., Pierce, T., Calille, S., Baker, M. et Pronovost, M. (2015). *Penser la parentalité au Québec: un modèle théorique et un cadre conceptuel pour l'initiative Perspectives parents*. Les éditions Centre d'études interdisciplinaires sur le développement de l'enfant et la famille. https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC1910/F_658705936_LesCahiersDuCEIDEF_no3.pdf

Ruggiero, C. (2021). *How to effectively address compassion fatigue by building resiliency* [présentation d'une conférencière invitée]. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, McMaster University. <https://mhctcnetwork.org/sites/default/files/2021-06/How%20to%20Effectively%20Address%20Compassion%20Fatigue%20by%20Building%20Resiliency%20slide%20deck.pdf>

Srikandi, S. (2020). The importance of the role of the family in protecting children: A conceptual paper [Texte de conférence]. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201204.065>

athlètes (Driskell et al., 1994), mais uniquement lorsque la représentation mentale se déroule à la vitesse correspondant à celle de l'action réelle à effectuer (Guillot et Collet, 2008). Cette capacité à imaginer une action à la même