

**MARS 2024 – VOL. 13 N° 2**

## **LES STRATÉGIES D'ADAPTATION DES NOUVEAUX PARENTS EN RÉPONSE À L'ANXIÉTÉ DE LEUR COPARENT**

Élodie MAROIS<sup>1</sup>, Karina NADEAU<sup>1</sup>, Anne-Gabrielle OUELLET<sup>1</sup>, Laura-Mihaela BOGZA<sup>1 2</sup> &  
Tamarha PIERCE<sup>1 2</sup>

<sup>1</sup>École de psychologie de l'Université Laval; <sup>2</sup>Centre de recherche JEFAR

\*[elodie.marois.2@ulaval.ca](mailto:elodie.marois.2@ulaval.ca)

### **Pour citer l'article**

Marois, É., Nadeau, K., Ouellet, A-G., Bogza, L-M. & Pierce, T. (2024). Les stratégies d'adaptation des nouveaux parents en réponse à l'anxiété de leur coparent *Psycause: Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 13(2), 15-16.

# LES STRATÉGIES D'ADAPTATION DES NOUVEAUX PARENTS EN RÉPONSE À L'ANXIÉTÉ DE LEUR COPARENT

Élodie MAROIS<sup>1</sup>, Karina NADEAU<sup>1</sup>, Anne-Gabrielle OUELLET<sup>1</sup>, Laura-Mihaela BOGZA<sup>1 2</sup> & Tamarha PIERCE<sup>1 2</sup>

<sup>1</sup>École de psychologie de l'Université Laval; <sup>2</sup>Centre de recherche JEFAR

\*[elodie.marois.2@ulaval.ca](mailto:elodie.marois.2@ulaval.ca)

**Mots-clés :** Stratégies d'adaptation, anxiété, transition à la parentalité, couple, famille

Lors de la transition à la parentalité, les nouveaux parents sont confrontés à plusieurs défis pouvant provoquer de l'anxiété et complexifier la relation conjugale (Galdiolo et Roskam, 2015). Étant donné l'interdépendance des conjoints (Favez, 2017), l'anxiété vécue par un coparent peut avoir des retombées sur l'autre parent. Ces contextes anxiogènes et les émotions s'y rattachant peuvent mener le coparent à faire appel à différentes stratégies d'adaptation pour tenter de composer avec l'anxiété de l'autre (Lazarus et Folkman, 1984). Selon la littérature recensée, aucune étude ne s'est intéressée aux stratégies employées dans ce contexte. Ce projet qualitatif vise à explorer les stratégies d'adaptation utilisées par le parent pour composer avec l'anxiété du coparent lors de la transition à la parentalité. Il utilise le modèle de classification des stratégies d'adaptation de Stanislawski (2019), qui les distingue selon la centration sur les problèmes ou les émotions.

## Méthode

Six mères et quatre pères âgés de 26 à 45 ans ont été recrutés. Ces personnes attendaient un enfant ou étaient parents d'au moins un enfant âgé de neuf mois à deux ans et demi. Ils étaient tous en couple avec un coparent qu'ils jugeaient anxieux de niveau léger à modéré selon le General Anxiety Disorder 7 (Spitzer et al., 2006). Des entrevues semi-structurées d'environ 60 minutes en visioconférence ont été effectuées pour documenter les réactions, les répercussions et les stratégies d'adaptation du parent en réponse à l'anxiété du coparent.

Une analyse thématique avec le logiciel N'Vivo a été effectuée au moyen d'une grille de codification élaborée à partir du modèle de classification des stratégies d'adaptation de Stanislawski (2019). L'accord interjuge calculé à la suite du classement des stratégies selon l'ensemble des catégories du modèle est en moyenne de 91,12%.

## Résultats

En entrevue, les parents disent utiliser une variété de stratégies d'adaptation pour composer avec l'anxiété du coparent. Les stratégies rapportées ont différentes cibles, c'est-à-dire qu'elles sont principalement employées pour

soi-même, mais aussi pour le couple, le partenaire et la famille. De plus, les stratégies mentionnées par les parents visent la résolution de problème, mais aussi la gestion des émotions (Stanislawski, 2019).

Pour eux-mêmes, les participant.e.s mentionnent principalement aller chercher de l'aide auprès de professionnels et du soutien auprès de leur entourage. Pour le couple et leur coparent, les parents disent se mettre en action pour intervenir vis-à-vis l'anxiété. Des pères et des mères disent également avoir appris à anticiper les réactions de l'autre et à améliorer leur approche. Certains parents mentionnent le lâcher-prise, alors que d'autres disent inhiber ou évacuer leurs émotions.

Les stratégies fréquentes ayant pour cible l'enfant ou la famille se résument à prendre davantage en charge les tâches familiales ou tenter d'éloigner l'enfant de la situation. Enfin, certaines stratégies ont plusieurs cibles, comme planifier des manières d'agir pour aider à la fois le partenaire et la famille.

## Discussion

Cette étude avait pour objectif d'explorer les stratégies d'adaptation employées par les parents pour composer avec l'anxiété de leur coparent en transition à la parentalité. Les résultats montrent que la recherche de soutien auprès d'autrui, la mise en action de solutions concrètes et l'inhibition ou l'évacuation des émotions sont des stratégies fréquemment rapportées. Les stratégies utilisées par les parents visaient davantage leur couple, leur partenaire et eux-mêmes. Ceci correspond aux résultats de Bogza et al. (2023), confirmant que le stress vécu n'est pas uniquement de nature individuelle, mais également dyadique. La mobilisation des parents en réponse à l'anxiété du coparent reflèterait l'interdépendance des coparents et l'inclusion du partenaire dans soi (Branand et al., 2019). La proximité du parent avec son partenaire le mènerait à ressentir de la détresse émotionnelle et de l'empathie en réponse à l'anxiété de l'autre (Grynberg et Konrath, 2020), favorisant l'adoption de stratégies d'adaptation.

En réponse à l'anxiété du coparent, les pères et les mères rapportent principalement faire appel à des stratégies cen-

trées sur la résolution de problème, démontrant qu'ils ont le sentiment qu'il est possible d'agir de manière constructive sur la situation stressante (Carver et al., 1989), ce qui concorde avec les résultats de l'étude de Bogza et al. (2023). Malgré cette prédominance, l'étude illustre que les parents déploient une grande variété de stratégies en réponse à l'anxiété de leur coparent, traduisant la complexité des situations vécues.

La considération du point de vue des mères et des pères qui ont un coparent anxieux est une force notable de cette étude. Toutefois, l'exclusion des parents qui sont séparés de leur coparent anxieux, bien que justifiée par le désir d'accéder à la perspective des parents qui ont un contact quotidien avec leur partenaire anxieux, limite la généralisation des résultats.

Ce projet souligne l'importance de considérer les partenaires des parents anxieux, leurs stratégies d'adaptation et leur besoin de soutien. Ces personnes sont non seulement au premier plan dans le déploiement de stratégies pour soutenir la personne anxieuse, mais elles sont aussi à risque d'en souffrir.

## Références

- Bogza, L.-M., Pierce, T., Bouffard, G., Dubé, L., et Jean, S.-M. (2023). Vivre avec un coparent anxieux en période de transition à la parentalité. *Rivista Italiana Di Educazione Familiare*, 22(1), 119–130. <https://doi.org/10.36253/rief-14431>
- Branand, B., Mashek, D., et Aron, A. (2019). Pair-bonding as inclusion of other in the self: A literature review. *Frontiers in Psychology*, 10, 2399. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02399>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. et Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Favez, N. (2017). *Psychologie de la coparentalité : Concepts, modèles et outils d'évaluation*. Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.favez.2017.01>
- Galdiolo, S. et Roskam, I. (2015). *Stress et défis de la parentalité : Thématiques contemporaines (1ère éd.)*. De Boeck Supérieur. 61-86. <https://doi.org/10.3917/dbu.rokam.2015.01>
- Grynberg, D. et Konrath, S. (2020). The closer you feel, the more you care: Positive associations between closeness, pain intensity rating, empathic concern and personal distress to someone in pain. *Acta Psychologica*, 210, 103175. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2020.103175>
- Lazarus, R. S. et Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W. et Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Stanislowski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology*, 10, 694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>

## Pour citer l'article

Marois, É., Nadeau, K., Ouellet, A.-G., Bogza, L.-M. & Pierce, T. (2024). Les stratégies d'adaptation des nouveaux parents en réponse à l'anxiété de leur coparent *Psycause: Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 13(2), 15-16.