

## Le couple parental : comment le préserver au quotidien.

Selon plusieurs études sociologiques et démographiques (INED, Insee), **1 couple sur 5 se sépare dans l'année qui suit la naissance d'un enfant (soit 20 % des couples)**. Ce chiffre, aussi brutal qu'éclairant, montre à quel point le passage au statut de parents peut fragiliser l'intimité du couple. Entre le manque de sommeil, la répartition des tâches, la pression sociale et la charge mentale, il devient facile de se **sentir seul(e) à deux**, ou de ne plus reconnaître celui ou celle avec qui on a choisi de faire un enfant. Mais avant d'en arriver à la rupture, des **prises de conscience** et des **ajustements simples** peuvent rétablir l'équilibre.

### Comprendre ce que traverse un couple à la naissance d'un enfant

Devenir parents, ce n'est pas simplement « ajouter un bébé à un couple », c'est une **transformation radicale** des rôles, des attentes et des repères.

- Le lien amoureux passe parfois au second plan.
- La tendresse ou le désir s'étiolent derrière la fatigue.
- Chacun vit la parentalité avec sa propre histoire émotionnelle.

Et c'est là que réside la clé : comprendre que **l'autre ne vit pas les choses comme moi**. L'un peut être débordé par la responsabilité, l'autre par l'effondrement hormonal. Ce **décalage de vécu**, s'il n'est pas nommé, devient un fossé.

### Anna Roy : 4 conseils pour éviter l'impasse

La célèbre sage-femme **Anna Roy**, très engagée dans la prévention des ruptures post-partum, partage régulièrement des repères simples :

1. **Se parler tous les jours**, même 10 minutes, sans écran ni bébé, pour se dire comment on va vraiment.
2. **Nommer ce qui va ET ce qui ne va pas** : ni silence pesant, ni reproche permanent. Juste poser les faits.
3. **Recréer du lien physique** : sans pression sexuelle, mais par le toucher, la proximité, le regard.
4. **Se répartir les tâches autrement** : au lieu du 50/50, penser en **équilibre ajusté**. L'un peut faire plus sur un plan, moins sur un autre.

### Les langages de l'amour

D'après **Gary Chapman**, nous n'exprimons pas notre amour tous de la même manière. Ce qu'on attend inconsciemment de l'autre diffère selon notre propre **langage émotionnel privilégié** :

1. **Les paroles valorisantes** : entendre « tu fais bien », « merci », « je t'aime ».
2. **Les moments de qualité** : passer un vrai temps à deux, même court.
3. **Les cadeaux** : offrir une attention, un petit geste concret.
4. **Les services rendus** : faire à la place de l'autre, alléger sa charge.
5. **Le toucher physique** : gestes tendres, câlins, proximité.

Identifier le sien ET celui de son partenaire permet de **ne pas passer à côté de l'amour que l'autre essaie d'exprimer**, sans qu'on s'en rende compte.

## Des gestes simples au quotidien pour prendre soin du couple

**Quand on devient parent, le quotidien devient plus dense, plus imprévisible... et le couple peut vite passer au second plan.** Pourtant, quelques ajustements très simples, intégrés dans la routine, peuvent suffire à rétablir un peu d'équilibre, de connexion, et de compréhension.

Voici des actions simples à mettre en place au fil des jours pour entretenir le lien et prévenir les tensions. Elles ne demandent pas beaucoup de temps ni d'énergie, mais peuvent réduire considérablement le **sentiment de décalage** ou **d'injustice**.

### 1. Le check-in émotionnel du soir

L'objectif est de créer un espace quotidien pour **se parler sans tension**.

Se retrouver chaque jour, même brièvement, en instaurant un petit moment d'échange sans écran ni interruption, permet de **garder le lien**. Cela peut être au moment du repas, en marchant avec bébé en poussette, ou juste avant de se coucher.

Essayez de vous poser une question simple : « Comment tu te sens aujourd'hui ? Qu'est-ce qui t'a pesé ou fait du bien ? » Cela donne à chacun un espace pour exister dans la journée de l'autre.

### 2. Le tableau des tâches équitables et visibles

Les tensions viennent souvent du flou autour de la répartition des tâches. Un tableau visible, ou une simple liste partagée sur le frigo ou une appli, peut suffire à poser les choses.

Par exemple : *qui gère les nuits cette semaine ? Qui fait les repas ?* Ajoutez aussi les tâches mentales : *penser aux vêtements, aux rdv médicaux, au stock de couches.*

**Plutôt que chercher un équilibre parfait, cherchez une répartition ajustée aux besoins et à l'énergie de chacun.**

### 3. Un rendez-vous de couple à court et à moyen terme

L'objectif est de **recréer un temps « à deux »** dans cette nouvelle vie, sans pression ni organisation lourde. L'important, ce n'est pas la durée, mais la **régularité** et **l'intention** : on se retrouve autrement qu'en tant que coéquipiers parentaux.

*Exemple* : le dimanche soir, après le coucher du bébé, vous regardez un film ensemble, vous faites un apéro sur le canapé, ou vous regardez des photos souvenirs, ou encore prévoir un moment à deux dans quelques semaines (un après-midi de repos, une balade avec ou sans bébé dans un lieu qu'on aime) permet de remettre du souffle dans le quotidien.

### 4. Les petits mots de gratitude

Dire « **merci** », « **s'il te plaît** », « **pardon** », même pour les petites choses.

Dans les débuts, **chacun fait beaucoup sans que ce soit toujours vu**. Nommer ce que l'on apprécie, rester toujours respectueux envers notre partenaire et reconnaître ses torts, peut tout changer. Un mot sur un post-it, un message en journée, un regard qui dit « je te vois » : ce sont des gestes simples, mais puissants pour **éviter que l'amour se fonde dans le quotidien**.

### 5. Parler en « Je »

L'objectif est **d'éviter les reproches** et de **renforcer la compréhension**. Les reproches usent, alors qu'en parlant de soi, de ses ressentis, on ouvre une vraie communication.

*Exemple* : Au lieu de « Tu ne m'aides jamais », dire « Quand je me lève seule la nuit trois fois, je me sens débordée et pas soutenue. J'ai besoin que tu prennes le relais demain. » Cela désamorçait le conflit et rend la demande claire et entendable.

## 6. Se souvenir pourquoi on est ensemble

Dans le tumulte du quotidien, on oublie parfois pourquoi on a choisi cette personne. Prendre le temps de se redire ce qui nous a touchés, ce que l'autre fait bien, ce qu'on admire encore, permet de **réancrer le lien**. L'amour ne disparaît pas forcément, il peut juste être **étouffé sous la pile de lessive et de biberons**.

### Et si ça ne suffit pas ?

Si les conflits deviennent trop récurrents, si l'un des deux se sent **délaissé, blessé ou en colère de façon chronique**, il ne faut pas attendre que le lien se rompe pour **consulter** :

- Une **conseillère conjugale**, une **psychologue de couple**, ou même une **médiation parentale** peuvent offrir un espace neutre pour se comprendre.
- Certaines **PMI** ou **centres périnataux** proposent des consultations gratuites ou à tarif réduit.

### Conclusion

Le couple n'est pas une base figée : il **évolue**, se **réajuste**, se **réinvente**. Avoir un enfant est une épreuve autant qu'une opportunité : celle d'**apprendre à se connaître autrement**, de se **soutenir dans la vulnérabilité**, et de **construire un nouveau lien**, plus profond encore.

Prendre soin de son couple, c'est aussi prendre soin de son enfant. Un lien sécurisé entre les parents, c'est une base émotionnelle solide pour toute la famille.

Août 2025

**Mélina UGONE**  
Psychologue clinicienne du développement  
06 51 97 75 74  
Numéro RPPS : 10010046489  
SIRET : 898 410 527 00045