

# Les stratégies d'adaptation des nouveaux parents en réponse à l'anxiété de leur coparent



Marois, É.<sup>1\*</sup>, Nadeau, K.<sup>1\*</sup>, Ouellet, A.-G.<sup>1\*</sup>, Bogza, L.-M.<sup>1,2</sup>, Pierce, T.<sup>1,2</sup>

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

\*Contribution égalitaire des auteurs.



## 1. INTRODUCTION

- Lors de la transition à la parentalité, les nouveaux parents font face à plusieurs défis qui peuvent provoquer de l'anxiété, pouvant complexifier la relation.
- L'anxiété vécue chez un coparent peut provoquer du stress chez l'autre parent, l'amenant à utiliser des stratégies pour tenter d'y faire face.
- La littérature ne s'est pas penchée sur les stratégies d'adaptation utilisées par le parent pour faire face à l'anxiété du coparent.
- Stanislawski (2019) propose un modèle qui intègre les propositions antérieures permettant de classer les stratégies d'adaptation (Fig.1).

## 2. OBJECTIF

Explorer les stratégies utilisées chez le parent pour faire face à l'anxiété de son coparent en contexte de transition à la parentalité.

## 3. MÉTHODE

### Participants

- $n = 10$  (6 mères et 4 pères)
- Âgés de 18 ans et plus
- En couple avec un coparent jugé anxieux
- Attendent un enfant ou sont parents d'au moins un enfant de moins de 2 ans et demi
- Niveau moyen d'anxiété perçue du coparent dans les deux semaines sur le *General Anxiety Disorder 7 (GAD-7)* : légère-moderée

## 3. MÉTHODE (suite)

### Matériel

- Questionnaire socio-démographique
- Questionnaire GAD-7 → repère pour la perception de l'anxiété du coparent
- Entrevue semi-structurée (~ 60 min.)

### Procédure

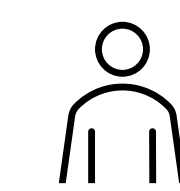
- Recrutement par liste de courriel universitaire, Facebook et organismes pour jeunes parents
- Entrevues de novembre 2022 à mars 2023, visioconférence ou présentiel
- Transcription des entrevues

### Analyses

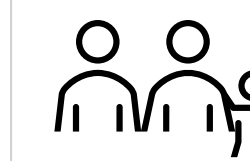
- Analyses thématiques avec N'Vivo
- Grille de codification basée sur le CCM
- Accords interjuges des codifications (91,1%)

## 4. RÉSULTATS

### Soi



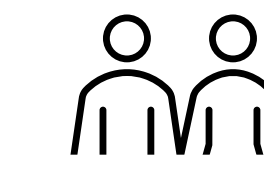
- Consulter un professionnel de la santé (P+) et se confier à son entourage (E+).
- Prendre du recul sur la situation pour réfléchir et mieux réagir (P+E+)
- S'éloigner de la situation par les contacts sociaux à l'extérieur du couple (P-E+)
- Évacuer les émotions (pleurs) (E-)
- Accueillir et accepter les émotions (E+), réinterpréter positivement la situation (P+E+)



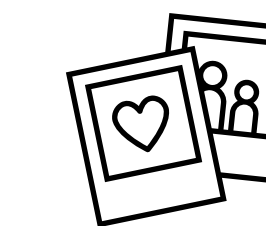
### Enfant et famille

- Prise en charge des tâches (P+E-)
- Restreindre ses émotions (P-E-)
- Éloigner l'enfant de la situation stressante (P+)

### Coparent et couple



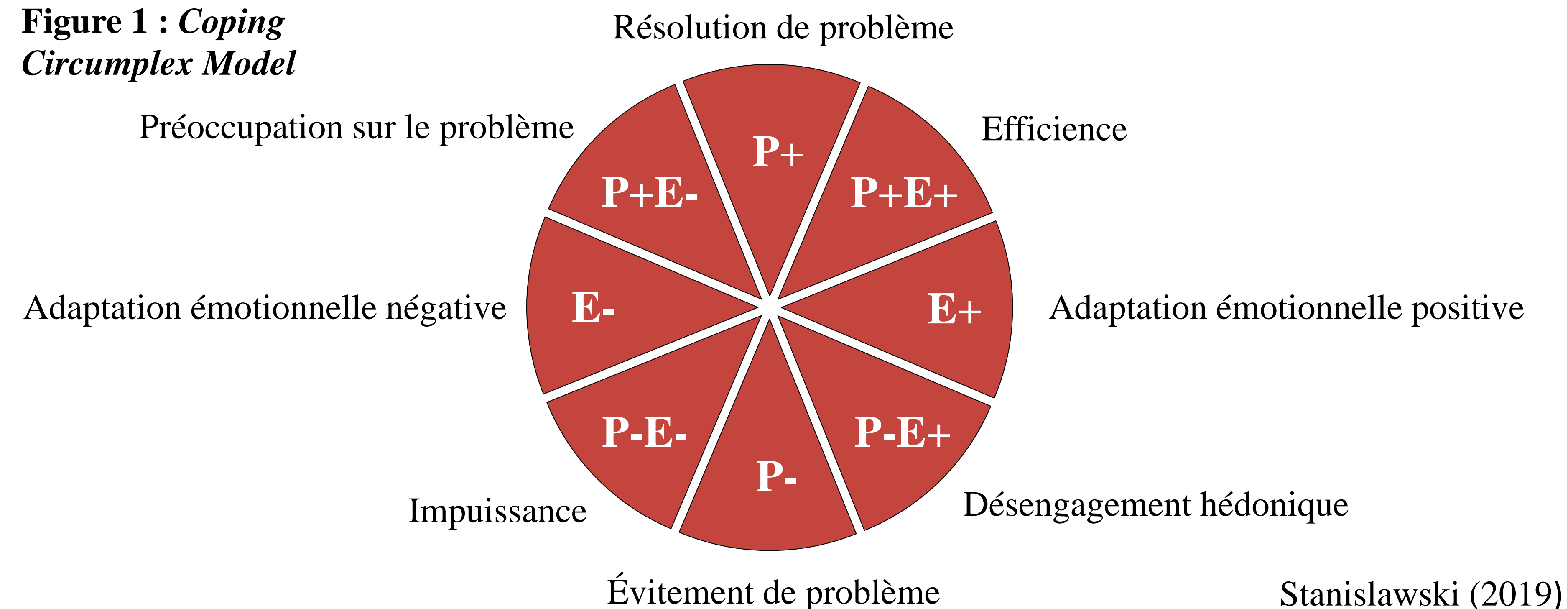
- Se mettre en action par la communication et la recherche de solutions concrètes (P+)
- Apprendre à anticiper les réactions du coparent, rester à l'affût et prévenir (P+E+)
- Constater les stratégies qui ne fonctionnent pas et améliorer son approche (P+E+)
- Lâcher-prise et retrait face à la situation (P-)
- Confronter le coparent et s'affirmer pour modifier la situation (P+E-)
- Se fermer et inhiber ses émotions (P-E-)
- Évacuer les émotions (colère) (E-)



### Combinaison de plusieurs contextes

- Réfléchir et planifier un plan d'action (P+)
- Rechercher une aide tangible (P+)

Figure 1 : *Coping Circumplex Model*



## 5. CONCLUSION

- Le stress engendré par les défis liés à l'anxiété du coparent mène les pères et les mères à utiliser une variété de stratégies (P/E).
- Les stratégies sont davantage dirigées vers le coparent/couple et soi-même.
- Les parents rapportent davantage faire appel à des stratégies de résolution de problème (P+)
- Les stratégies ne semblent pas toujours avoir des retombées positives à long terme.

### Implications

- Importance de considérer le partenaire dans la transition à la parentalité et les stratégies qu'il utilise pour s'adapter face à la situation.