

GUIDE DE SOUTIEN COUPLE & PÉRINATALITÉ



PRÉPARÉ PAR DRE VÉRONIQUE FRANCHE
THÉRAPEUTE DE COUPLE TCÉ CERTIFIÉE
Résumé complémentaire à la présentation donnée
lors de la Journée Annuelle de l'AQSMN, Mai 2023

INTRODUCTION



Dans ce document, le terme **périnatalité** est utilisé pour faire référence au large spectre d'expériences se rapportant au couple et se situant entre les tentatives de conception et l'ajustement post-partum. Elle englobe autant les expériences positives que toutes les difficultés qui peuvent survenir à travers cette période d'ajustements pour **tous** les couples. L'intention est de représenter tous les couples, peu importe leur appartenance socioculturelle ainsi que les particularités propres à leur expérience périnatale. Ce guide est destiné aux couples qui naviguent à travers la période périnatale, ainsi qu'aux intervenant.e.s qui souhaitent les accompagner.

L'unicité de la parentalité s'inscrit dans une expérience qui cible le couple et touche en même temps les deux partenaires. L'origine de l'expérience n'émerge donc pas à partir de l'un des deux partenaires, mais bien à partir de leur relation.

De plus, les épreuves rencontrées à l'intérieur de la période périnatale peuvent ébranler le couple au niveau de son identité (p.ex., concevoir son/sa partenaire comme père/mère de son enfant avant même sa conception). Ainsi, les épreuves impliquent bien souvent un ancrage dans le futur, en projetant les idéaux et attentes du couple dans leur imaginaire. Il peut alors devenir difficile à réconcilier des réalités qui sont parfois diamétralement opposées, par exemple dans le cas du deuil périnatal.

Ainsi, ces particularités peuvent contribuer à vivre des pertes à différents niveaux lorsque la réalité ne concorde pas avec l'identité que le couple ou chaque partenaire s'est construite dans l'anticipation.

Réflexion

Prenez un moment pour réfléchir aux changements auxquels votre relation a été exposée. Comment votre réalité a-t-elle changé concernant les projets que vous aviez développés en couple, par exemple suite à l'annonce de la grossesse, l'arrivée de bébé ou la perte de bébé?

Utilisez la liste ci-dessous et complétez à l'aide de l'espace prévu à cet effet.

- Votre réseau social (p.ex., soutien, sorties avec ami.e.s)
- Votre horaire, routine
- Vos soins personnels
- Vos soins de couple (p.ex., activités, sorties, rapports sexuels), votre désir de conception
- Vos finances
- Votre ajustement psychologique et émotionnel, humeur
- Votre santé physique et expérience de la douleur
- Votre ajustement de couple, la qualité de votre relation
- Votre niveau de fatigue



Est-ce que vous démontrez de l'intérêt et de la sensibilité envers la réalité de votre partenaire?

Est-ce que vous ressentez de l'intérêt et de la sensibilité de la part de votre partenaire?



FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ

Les épreuves auxquelles le couple fait face peuvent contribuer à fragiliser la qualité du lien, particulièrement lorsque celles-ci sont récurrentes, par exemple lorsqu'un couple est confronté à plusieurs pertes suite aux tentatives infructueuses de concevoir. Certains facteurs de vulnérabilité peuvent avoir le potentiel d'exacerber les difficultés auxquelles le couple est soumis. Reconnaître les vulnérabilités de notre relation nous permet de rechercher le soutien nécessaire pour ainsi solidifier le lien intime.

Voici une liste non-exhaustive de certains facteurs de vulnérabilité communs. Prenez un moment pour réfléchir aux facteurs de vulnérabilité qui pourraient vous appartenir.

- **Santé & changements physiques:**
 - Douleur, Changements hormonaux, Difficultés avec l'allaitement, Complications médicales, Changements du corps
- **Santé mentale:**
 - Ajustement psychologique périnatal et post-partum
 - Stress post-traumatique
- **Qualité des expériences avec le contexte médical:** rapports positifs vs. expériences difficiles, invalidantes, vulnérables
- **Décisions à prendre:**
 - Caractère controversé (p.ex., avortement, autopsie), Ampleur (p.ex., funérailles, amniocentèse, légales/éthiques), Impact financier
- **Plusieurs rôles à concilier:** présence vs. absence de fratrie déjà existante
- **Blessure d'attachement** présente dans l'histoire de la relation
- **Autre(s):**

L'ATTACHEMENT

L'attachement est à la base de notre développement et des apprentissages sur nos moyens d'entrer en relation avec autrui. Ça fait partie de notre génétique que de rechercher le contact et le réconfort lorsque nous éprouvons de la détresse, de l'inconfort ou de la douleur. La réponse perçue viendra influencer notre biologie en calmant/apaisant ou au contraire, alertant notre système nerveux (principe de corégulation). Cette interaction contribuera ensuite aux apprentissages: d'autorégulation (façon de gérer mes émotions fortes, stratégies d'adaptation développées à travers les expériences marquantes) et croyances développées en lien avec nos représentations de soi et d'autrui.

Une figure d'attachement sécurisante symbolise donc le rôle de:

1

Base sécurisante

- Permet à l'enfant d'explorer son environnement et développer ses capacités et son autonomie
- Facilite les opportunités d'exploration
- Offre de la disponibilité physique et émotionnelle

2

Havre de sécurité

- Offre à l'enfant un espace de réconfort et protection
- Répond de façon sensible aux situations éprouvantes ou alarmantes en réassurant
- Stabilité, sécurité physique & émotionnelle

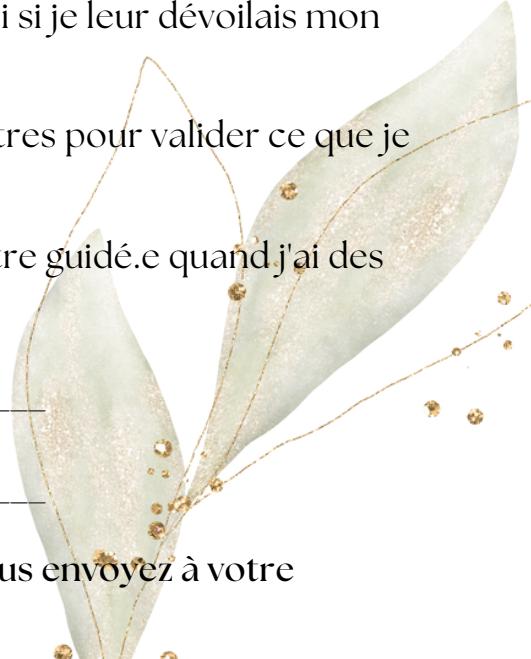
Réflexion

Prenez un moment pour réfléchir à votre propre bagage d'attachement, celui que vous apportez avec vous dans cette relation. Dans vos expériences passées, quel message avez-vous retenu face à vos *émotions*, votre *valeur en tant qu'individu* et la *valeur des autres* pour répondre à vos besoins?

Cochez toutes les options qui s'appliquent à vous et complétez à l'aide de l'espace prévu à cet effet.

- Mes émotions sont importantes et je suis capable de les gérer
- Toutes mes émotions ont une fonction
- Je mérite d'être aimé.e et réconforté.e même lorsque je suis bouleversé.e
- Je suis digne d'être aimé.e
- Je peux compter sur la présence d'autrui et partager ma vulnérabilité
- Les autres sont dignes de confiance et peuvent me soutenir et m'accepter dans mes moments difficiles
- J'ai appris à prendre soin des besoins des autres, quitte à délaisser les miens
- Je ne peux pas confier mes sentiments plus tendres aux autres, je ne dois dépendre que de moi
- Les gens pourraient me blesser ou se moquer de moi si je leur dévoilais mon côté vulnérable
- Je recherche l'approbation et la confirmation des autres pour valider ce que je vis
- Ma confiance repose sur les autres, je recherche à être guidé.e quand j'ai des doutes
- _____
- _____

En conclusion, quels sont les messages (les signaux) que vous envoyez à votre partenaire?





INGRÉDIENTS CLÉS DE L'ATTACHEMENT

Les études démontrent que la relation des couples qui rapportent un meilleur ajustement dyadique et une relation plus satisfaisante est caractérisée par trois éléments clés de l'attachement sécurisant: **l'accessibilité** (*es-tu là pour moi?*), **la réceptivité/sensibilité** (*est-ce que je peux me tourner vers toi/répondre à mes besoins?*) et **l'engagement émotionnel** (*est-ce j'ai le sentiment d'avoir de la valeur à tes yeux?*). Nous pouvons regrouper ces éléments par l'acronyme A.R.E.

Accessibilité



Présence, disponibilité, ouverture à mon expérience/bien-être. Mon/ma partenaire fait de l'espace pour le temps de couple, est disponible pour passer du temps de qualité avec moi.

Questions à se poser: Est-ce que je peux me tourner vers mon/ma partenaire (et à l'inverse, mon/ma partenaire peut se tourner vers moi)? Est-ce qu'il/elle est ouvert.e à ce que je lui partage mes doutes et insécurités (et à l'inverse, je démontre de l'ouverture à son partage)? Est-ce que je peux me tourner vers mon/ma partenaire pour lui partager mes émotions, particulièrement mes craintes et besoins (et à l'inverse, mon/ma partenaire peut se tourner vers moi avec ses craintes et besoins)?

Réceptivité (sensibilité)



Offre un espace de réconfort et protection

Répond de façon sensible aux situations éprouvantes ou alarmantes en réassurant

Stabilité, sécurité physique & émotionnelle

Questions à se poser: Est-ce que je peux me fier à mon/ma partenaire pour répondre à mes besoins émotionnels (et inversement, mon/ma partenaire peut-il se fier à moi pour répondre à ses besoins affectifs)?

Engagement émotionnel



Recherche de partenariat, réciprocité, confiance, partage

Questions à se poser: Est-ce que je sais que mon/ma partenaire me valorise et tient à moi (et est-ce que mon/ma partenaire sait que je le valorise et tient à lui/elle)? Est-il/elle attiré.e par moi (et se sent-il/elle attiré.e de moi)? Est-ce qu'il/elle se confie à moi (et est-ce que je me confie à lui/elle)?

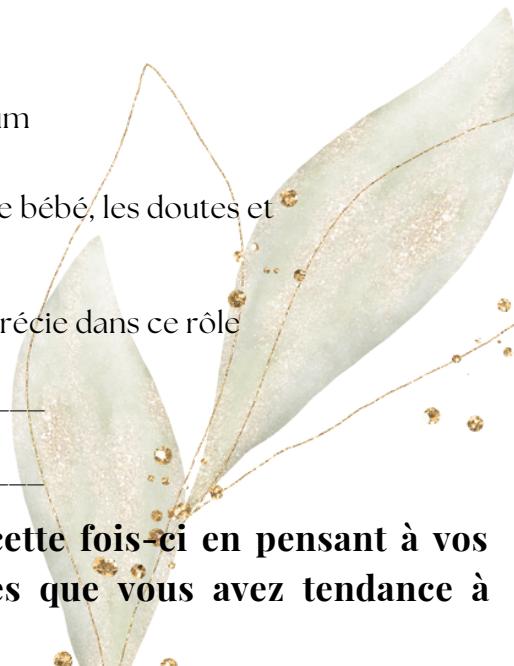
Réflexion

Prenez un moment pour vous demander si votre partenaire est A.R.E. Quels sont les comportements que votre partenaire a tendance à adopter envers vous, particulièrement lorsque vous êtes bouleversé.e?

Cochez toutes les options qui s'appliquent à vous et complétez à l'aide de l'espace prévu à cet effet.

- ...est présent.e pour m'offrir une pause avec bébé, prendre le relais ou me laisser prendre une sieste
- ...accueille mes émotions, même les plus difficiles
- ...m'écoute, me considère et me respecte dans notre relation
- ...est attentif.ve à moi et à mes besoins
- ...est capable de me réconforter lorsque je me dépassé.e par les procédures médicales, l'homonothérapie, mon nouveau rôle de parent
- ...écoute mes inquiétudes, s'informe sur mon état (p.ex., mon humeur, niveau d'énergie, douleur, fatigue, malaise) et m'aide avec les tâches
- ...démontre de l'intérêt et/ou de la curiosité à propos du déroulement de la journée, les activités réalisées avec bébé
- ...me réconforte quand je suis triste ou blessé.e
- ...écoute mes souhaits et désirs
- ...soutient ma confiance, m'encourage
- ...démontre toujours de l'attirance pour mon corps post-partum
- ...peut parler de ce que nous vivons ensemble, p.ex., la perte de bébé, les doutes et insécurités face aux décisions à prendre, etc.
- ...m'aide à m'approprier mon nouveau rôle de parent et m'apprécie dans ce rôle
- _____
- _____

Prenez maintenant un moment pour refaire l'exercice, cette fois-ci en pensant à vos propres gestes et comportements. Quels sont les gestes que vous avez tendance à adopter pour signaler votre A.R.E. à votre partenaire?





DYNAMIQUE INTERPERSONNELLE

Lorsqu'une épreuve surgit au sein du couple, celui-ci peut éprouver une déconnexion temporaire où nos besoins d'attachement tels que la réassurance, la sécurité, la connexion peuvent être compromis ou non-comblés. Il est naturel de se sentir plus sensible, fragile ou vulnérable dans ces moments. Les couples rapportant un meilleur ajustement dyadique auront davantage tendance à se tourner vers l'autre avec sensibilité pour se réconcilier et restaurer la connexion émotionnelle. Toutefois, plusieurs d'entre nous avons appris à nous protéger de la douleur ressentie en adoptant des comportements qui ne concordent pas avec l'émotion sous-jacente.

La façon de gérer/réguler les émotions difficiles représente à la fois une RÉACTION à la menace et devient un nouveau DÉCLENCHEUR pour notre partenaire. Ainsi prend forme la dynamique interpersonnelle à l'intérieur de laquelle on peut se retrouver piégé et pouvant bien souvent causer obstacle à des interactions authentiques et significatives. Avec la répétition, cette dynamique tend à éroder le lien.

La **thérapie centrée sur l'émotion** (TCÉ; *Emotionally focused therapy, EFT*, en anglais) développée par Sue Johnson est une approche fondée sur l'attachement et validée empiriquement pour accompagner les couples dans la restructuration de leur façon d'entrer en relation avec leur monde interne ainsi que leurs êtres chers. Dans cette approche, la première étape est de reconnaître la dynamique propre au couple.

Réflexion

Prenez un moment pour réfléchir à votre propre dynamique, déceler vos propres tendances et réactions. Quand un malentendu survient, un thème délicat est soulevé ou votre lien semble menacé dans votre relation... Comment avez-vous tendance à réagir, à partager à votre partenaire que quelque chose vous dérange? Et comment votre partenaire tend à réagir de son côté?

Avez-vous plus tendance à vous tourner vers l'autre, vous distancier ou devenir critique?

Encerclez les options qui s'appliquent à votre couple parmi les exemples ci-dessous.



COMPORTEMENTS TYPIQUES DE PROTESTATION

(FONCTION: RECHERCHE DE PROXIMITÉ, DIRECTION: VERS L'AUTRE)

Questionner, Pointer du doigt, Accuser, Faire des demandes, Blâmer, Juger, Désapprouver, Contrôler, Débattre, Se plaindre, Confronter, Attaquer, Adopter un ton condescendant, Interroger, Crier, Hausser le ton, Suivre l'autre, Surveiller/Vérifier, Texter ou Appeler de façon répétée

Par exemple: critiquer les façons de parenter, donner des conseils, blâmer l'autre pour les difficultés rencontrées, surveiller l'alimentation ou la prise de médication de l'autre

COMPORTEMENTS TYPIQUES DE RETRAIT

(FONCTION: PROTÉGER LA RELATION, DIRECTION: DISTANCIATION)

Raisonner, Défendre, Se renfermer, Minimiser/Adoucir le discours, Donner son avis, Utiliser l'humour, Invalider l'autre, Éviter un sujet, Ne pas répondre/Ignorer une demande, Créer un "mur", Accommoder, Déflecter, Contre-blâmer, Critiquer, Quitter la pièce, Se retirer, S'engourdir, Rechercher l'apaisement



Par exemple: se distancier quand l'autre est triste, éviter de parler des épreuves/pertes, se tourner davantage vers l'alcool, nier les difficultés d'ajustement, attendre que le calme se rétablisse/que la poussière retombe

COMPRENDRE LA DYNAMIQUE

Lors d'un conflit ou malentendu où nous sommes bouleversé.e, plusieurs d'entre-nous avons tendance à garder les émotions qui sont plus vulnérables masquées et à exprimer les émotions plus réactives. À l'image d'un iceberg, une partie de notre expérience, celle qui est la plus près de notre cœur, peut donc demeurer invisible à notre partenaire.

Poursuivez la réflexion sur votre dynamique. Pouvez-vous distinguer les émotions qui appartiennent à votre expérience centrale, la plus près de votre cœur, de celles qui sont plutôt réactives? Quelles sont les émotions que votre partenaire a tendance à capter et celles qu'il/elle a moins accès?

APPARENT

INVISIBLE

Frustration

Blessé.e

Colère

Seul.e

Anxiété

Inadéquat.e

Honte

Triste

Désespoir

VS

Peurs...

Impuissance

... d'échouer

Être dépassé.e/envahi.e

... d'être rejeté.e ou
abandonné.e

Engourdi.e

... de ne pas être à la
hauteur

Détaché.e

TRADUIRE NOS RÉACTIONS: RENDRE APPARENT L'INVISIBLE

Plutôt que rester piégé.e.s dans votre cycle, essayez de partager ce que vous ressentez pour aider votre partenaire à mieux comprendre votre expérience, vos doutes et insécurités, ce qui vous fait réagir, ce qui vous est important et que vous avez besoin dans votre relation, ce qui en retour, l'aidera à mieux se connecter à vous.

AU LIEU DE...

Quitter la pièce, abandonner
le conflit

Faire des accusations et
émettre des critiques envers
l'autre

Tenter de trouver des
solutions et tomber dans les
justifications

Hausser le ton, suivre
l'autre

ESSAYER PLUTÔT...

"Quand je sens qu'on se dirige
vers un conflit, je me raidis et me
renferme. J'ai peur que tu ne
m'aimes plus"

"Ne t'éloigne pas svp. Je me
sens si seul.e. Reste avec moi,
j'ai besoin de toi en ce moment"

"Ça me rend nerveux.se quand
tu es contrarié.e ou quand notre
relation n'est pas harmonieuse.
J'aimerais que tu puisses voir
que je tente de fixer le problème
entre nous parce que notre
relation est importante pour
moi."

VS

Quand je te vois te renfermer ou
sortir de la pièce, je t'exprime ma
colère. Je vois ton mur se dresser
et j'ai l'impression que plus rien
ne t'atteint. Plus j'ai peur de ne
plus être importante à tes yeux,
plus je monte le volume.



FACTEURS DE PROTECTION

Reconnaitre vos forces peut vous permettre de mettre en place les éléments qui contribuent à surmonter les épreuves, difficultés ou défis associés à la périnatalité. Par le passé, quelles ressources vous ont permis de retrouver votre résilience?

- Y a-t-il déjà eu un moment dans votre relation où vous avez éprouvé de la **sécurité**?
 - Cette période est-elle distante ou près dans votre expérience?
- Quelle est la **qualité de votre lien**?
 - Votre partenaire est-il présent.e/accessible?
 - Votre partenaire a-t-il/elle déjà été en mesure de vous réconforter?
 - Est-ce que vous sentez que vous êtes important.e aux yeux de votre partenaire?
- Avez-vous accès à un **réseau de soutien**? (instrumental/physique, émotionnel)
 - Membres de la famille, ami.e.s, nounou
 - Aide avec les tâches ménagères, préparation des repas
 - Cercle de soutien de nouveaux parents, activités de soutien, groupe parent-enfant, groupe de parents endeuillés
 - Suivi post-partum, suivi à la clinique de fertilité
 - Activités de remise en forme post-partum
- Êtes-vous **préparé.e.s** pour la périnatalité (grossesse/accouchement)?
 - Congé de maternité/paternité
 - Gestion de la douleur (p.ex., accompagnante à la naissance)
 - Plan de naissance
 - Aide professionnelle (p.ex., psychologue, travail social, intervenant.e en santé mentale) & soins de santé (p.ex., ostéopathe, naturopathe, etc.)
- Quelles activités d'**auto-apaisement** vous permettent de calmer les émotions fortes et mieux tolérer l'incertitude?
 - Odorat (p.ex., odeur apaisante, huile essentielle), Toucher (p.ex., texture réconforte, eau, massage), Goût (p.ex., breuvage chaud, aliment vivifiant, plat préféré), Vue (p.ex., photos, paysage, art), Oïe (p.ex., musique, nature)
- Y a-t-il des **rituels** qui font partie de votre bagage socioculturel qui pourraient vous procurer du réconfort, vous accompagner dans cette période de transition? (p.ex., cérémonie, chants, prières, rassemblements)



MOT DE LA FIN



Note aux intervenant.e.s:

À travers notre posture, nous pouvons nous-mêmes reproduire un lien d'attachement sécurisant avec nos couples en employant une présence *accessible, réceptive/sensible et engagée émotionnellement*. Ainsi, nous dégagerons des indices de sécurité pour permettre à nos couples d'explorer leur vécu émotionnel. Pour se faire, il est aussi essentiel que nous reconnaissions nos propres zones de vulnérabilité et notre propre dynamique. Posons-nous la question: Sommes-nous capables de rejoindre nos couples dans ces thèmes difficiles ou au contraire, avons-nous tendance à nous retirer de certains sujets plus délicats? Empreints de bienveillance envers nous-mêmes et avec nos couples, nous pouvons les guider vers des conversations plus engagées pour les amener à créer davantage de sécurité dans leur relation.

RÉFÉRENCES

- Serre-moi fort, version française de Hold me tight (Sue Johnson)
An emotionally focused workbook for couples: The two of us (Kallos-Lilly & Fitzgerald, 2014)
Love Sense (Sue Johnson)
An emotionally focused workbook for relationship loss: Healing heartbreak session by session (Rheem & Rosoman, 2023)
Le deuil invisible: Se reconstruire après la perte de son enfant en période périnatale (Brazeau & Zéphyr, 2022)
Expecting mindfully (Dimidjian & Goodman, 2019)

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier Dre Caroline Gasparetto pour sa précieuse rétroaction sur les versions préliminaires de ce guide de soutien. Je remercie également l'AQSMN pour l'invitation à présenter à leur journée annuelle.



CONTACT

Psychologue clinicienne, Superviseure clinique
et co-fondatrice EFT Québec

 dre.vfranche@outlook.com