

Du couple à la parentalité— La promotion de la santé et la prévention commencent déjà avant la naissance



Dr. Christelle Benz-Fragnière
Dr. Wim Nieuwenboom
Institut Soziale Arbeit und Gesundheit ISAGE

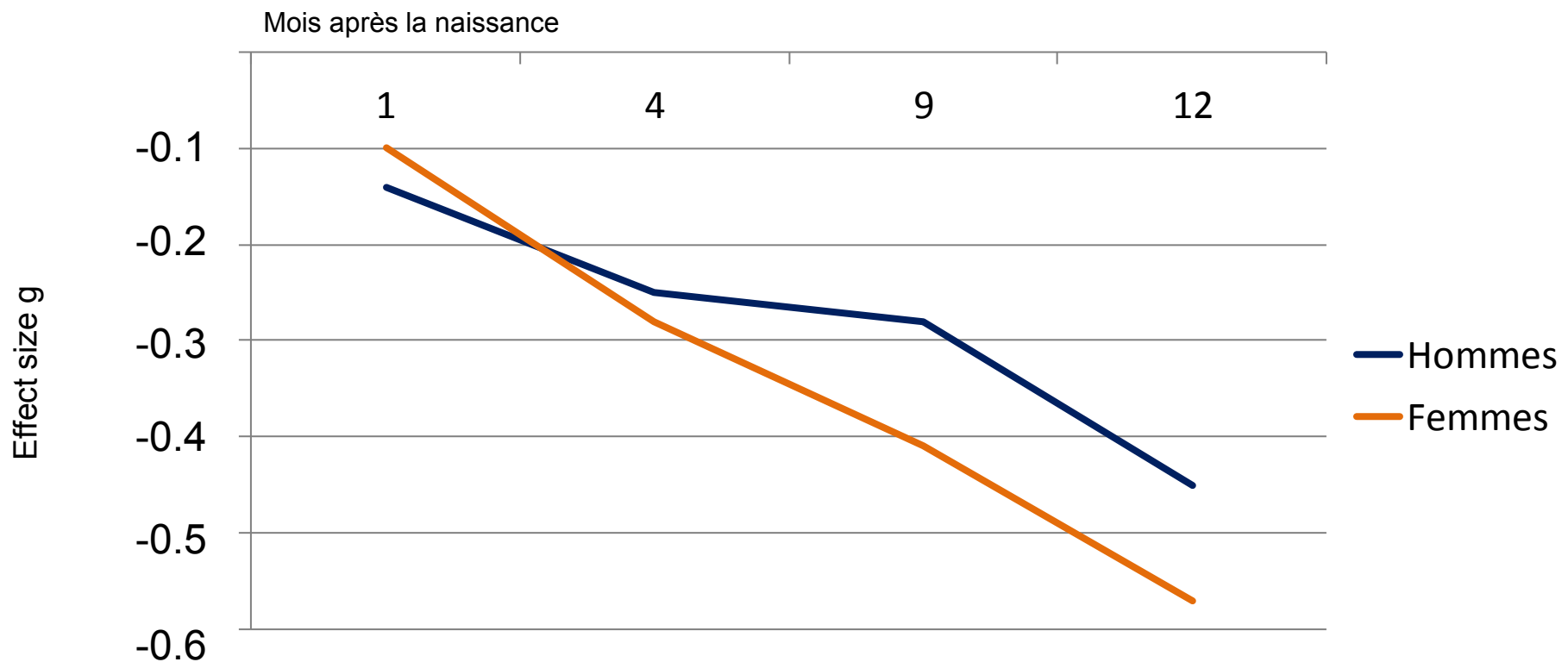
Devenir parent rend heureux!

Mais...

La plupart des couples, qui deviennent parents, subissent une décroissance significative de la qualité et de la satisfaction de leur relation.

- en comparaison de la situation avant la naissance
- en comparaison de la situation chez les couples, qui restent sans enfants (au mépris du désir d'enfants)

Moyenne de la satisfaction de la relation après la naissance de l'enfant (Méta-analyse avec $N = 37$ études)

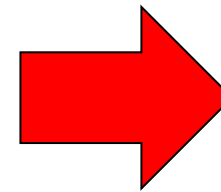


33% présentent un niveau de stress concernant leur relation qui devrait être traité cliniquement!

Mitnick, Heyman & Slep (2009)

Facteurs en rapport avec la décroissance de la satisfaction de la relation

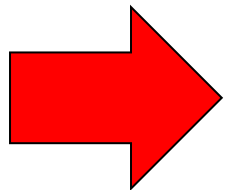
- moins de temps pour le couple
- répartition du travail
- communication dyadique
- coping dyadique
- manque de sommeil
- nouvelles responsabilités
- changements de la vie sociale et sexuelle



stress
+
conflits conjugaux

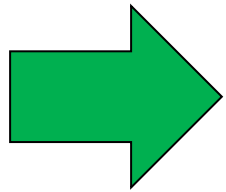
Effets concernant l'enfant

- moins de temps pour l'enfant
- moins de patience et plus d'agression envers l'enfant
- besoins de l'enfant moins perçus
- haut niveau de stress chez l'enfant



ces facteurs risquent à long terme d'augmenter la probabilité de développer des problèmes psychiques et du comportement chez l'enfant

Comment y remédier?



Parents heureux = enfant heureux!

apprendre à mieux gérer son stress

- mieux communiquer
- améliorer le coping dyadique
- s'accorder concernant les attentes de la répartition des rôles
- développer des attentes réelles (répartition des rôles, ...)

Plus la différence de leur morceau de tourte du rôle de parent est grande, moins le couple est satisfait de sa relation six mois après la naissance de l'enfant.

(Cowan & Cowan, 1992)

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
Merci beaucoup pour votre attention!



Weitere Infos unter:
www.paarewerdeneltern.ch