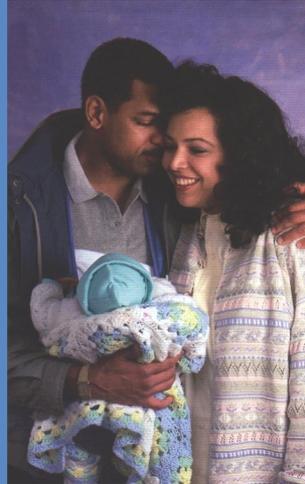


Intégrer l'approche coparentale dans le soutien aux familles



Diane Dubeau

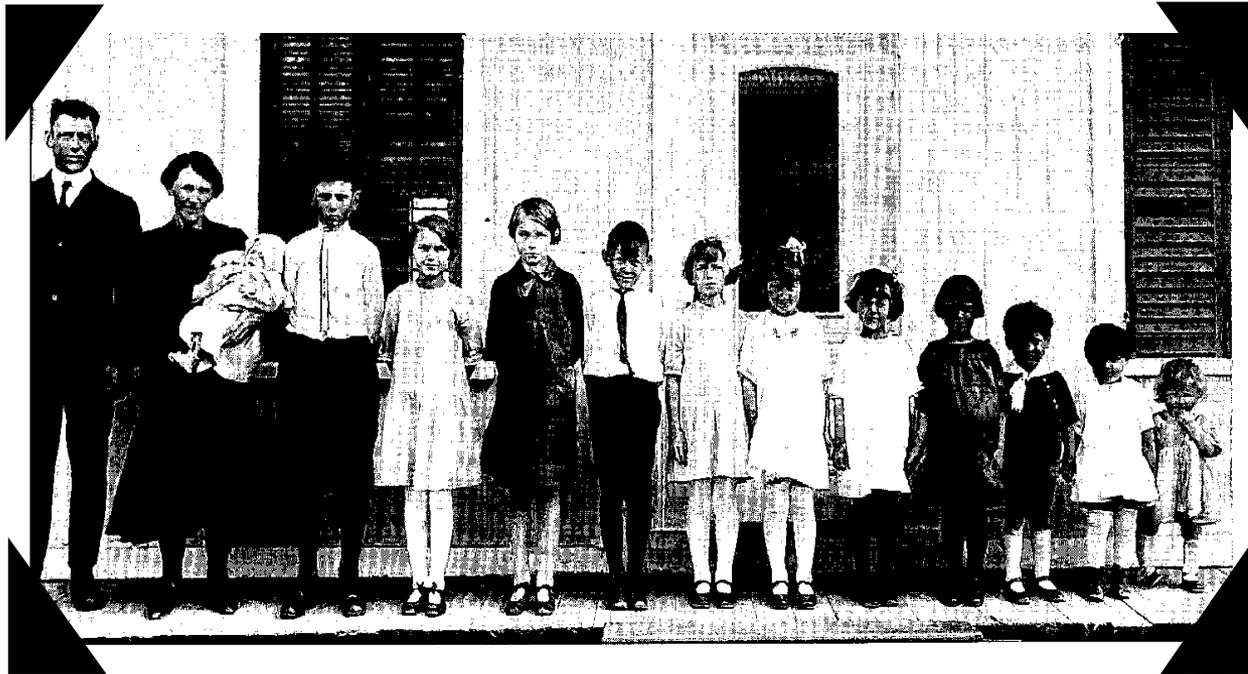
Université du Québec en Outaouais (UQO)
Département de psychoéducation et psychologie
Présidente du Regroupement pour la Valorisation
de la paternité

Journée régionale de la Paternité au Bas St-Laurent

22 septembre 2022

Pourquoi parler de la coparentalité ?

Une question de mode ! ? ! ?



Edgar Garipey, ANQ-Q – Revue réseau, septembre 1998

Famille en changement, ...

des rôles parentaux qui bougent !

Durant de nombreuses années ...

Un territoire pour chacun



Soins et éducation
des enfants

Travail rémunéré

en équilibre



UNE INVASION DE TERRITOIRE !



occupe la sphère du travail (publique)



occupe davantage la sphère familiale (privée)

De la parentalité à la coparentalité

...

Dyade mère-enfant

1970 - ...

Dyade père-enfant

PARENTALITÉ

1990 -

Coparentalité



Droit : Autorité parentale
(CTX séparation/divorce)

Psychologie : Appr. systémique
familliale

L'équipe coparentale

Une perspective clairement
systémique familiale



UN ESPACE CRÉATIF DE RE-DÉFINITION DES RÔLES PARENTAUX

*** **Attention**, la coparentalité concerne ...

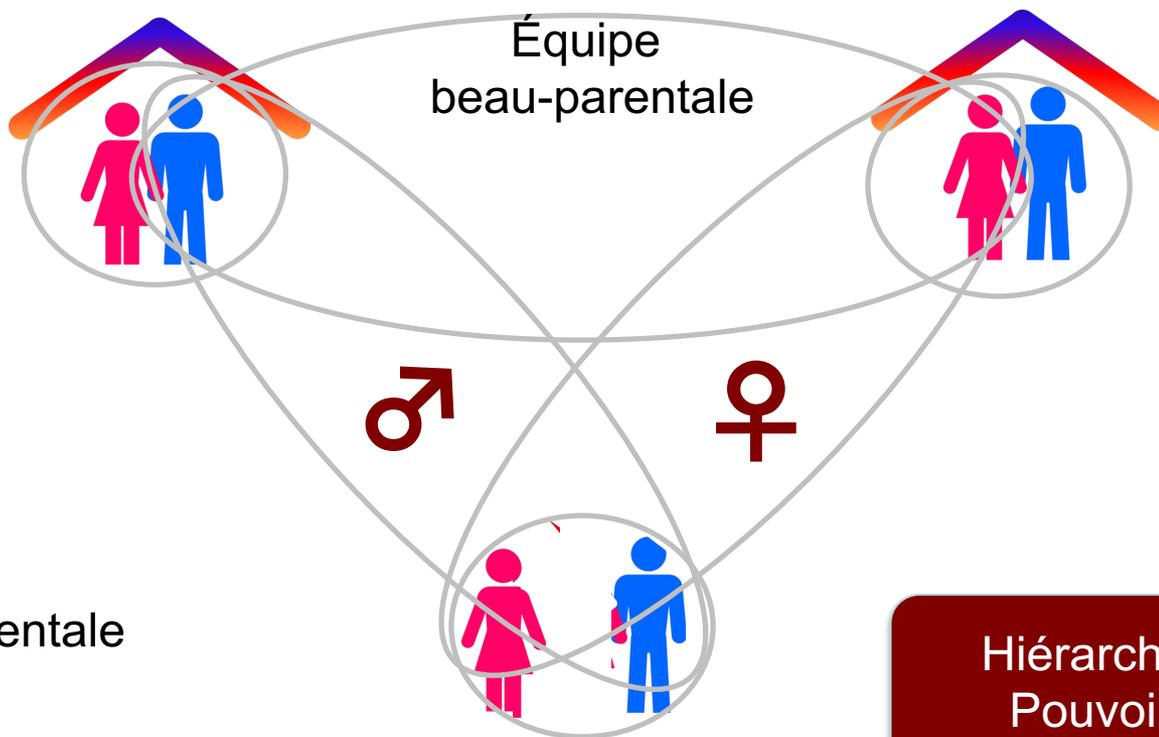
Des parents (biologiques ou non), de même sexe (ou non),
qui peuvent ne pas résider au même endroit ...

Il peut exister plusieurs relations coparentales pour un même enfant
(supracoparentalité)

La supracoparentalité

Il peut exister plusieurs relations coparentales pour un même enfant

Équipe recomposée



Qu'est-ce que la coparentalité ?



Définition de la coparentalité

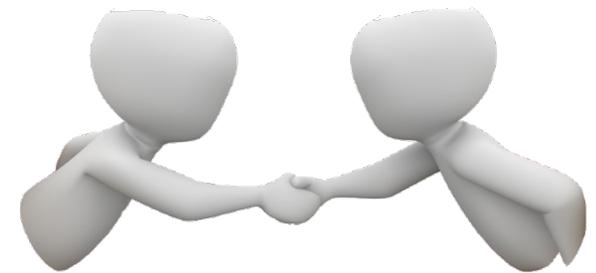
L'enfant est au cœur de la coparentalité



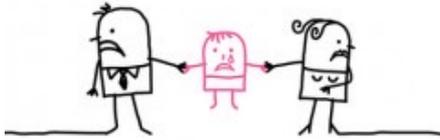
- 4 composantes reliées entre elles

Gestion conjointe de la famille
Répartition des tâches
Soutien ou dénigrement
Accord éducation enfant (cohérence parentale)

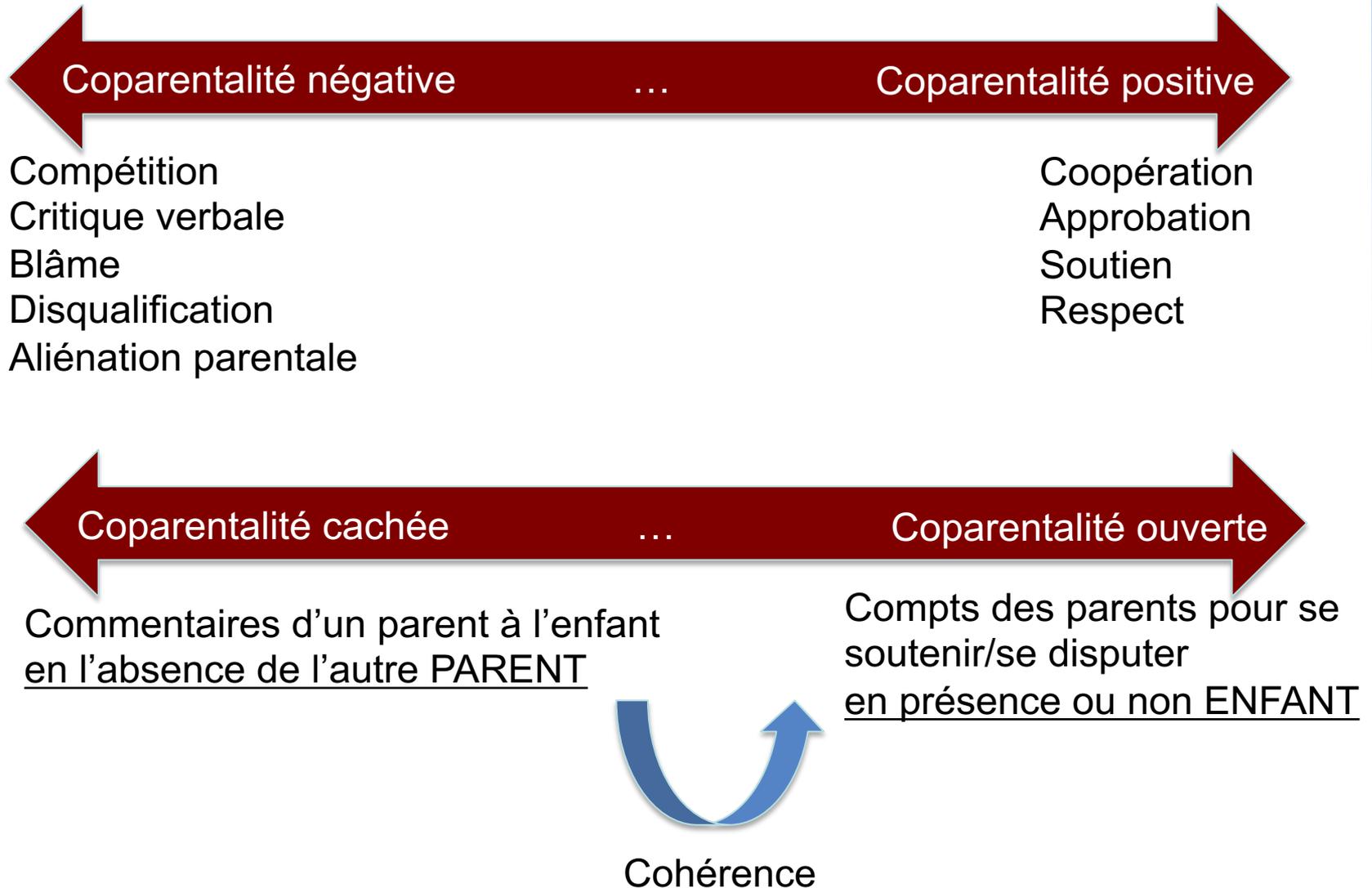
(Feinberg 2003; van Egeren, 2004)



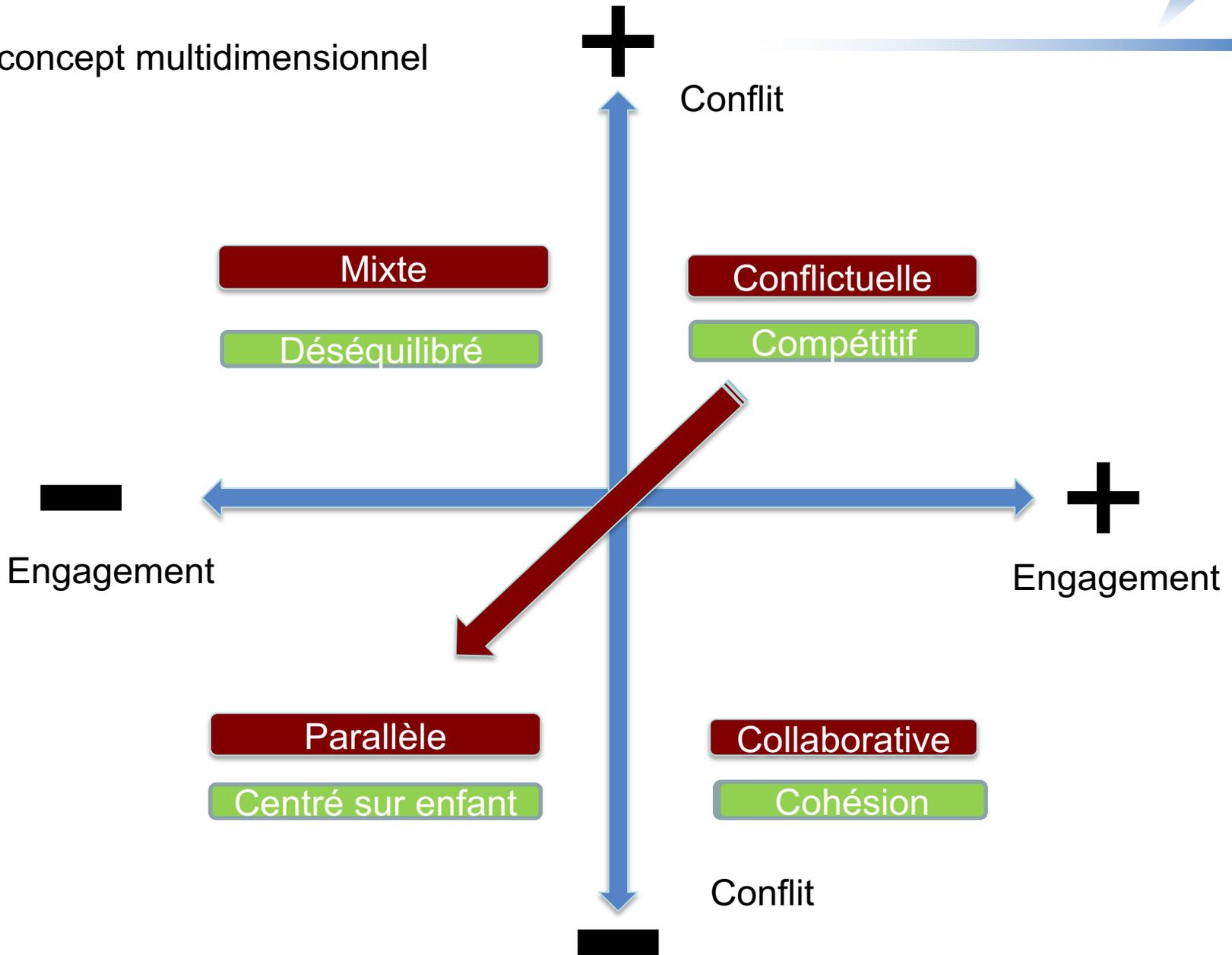
Communication



Un concept unidimensionnel



Un concept multidimensionnel



Maccoby et al. 1990

McHale, 2008

Les défis posés par la coparentalité

- ➔ Le partage des tâches
- ➔ La reconnaissance des compétences des mères et des pères
- ➔ Le soutien à l'autre

Autant de pistes d'action, d'intervention

- ✓ Comment mes interventions réalisées auprès des mères, des pères et du couple parental leur permettent de mieux travailler en équipe
- ✓ Adoption d'un réflexe d'un regard systémique familial

Le partage des tâches



- Effet générationnel, diminution des écarts entre les hommes et les femmes dans la répartition des tâches familiales
- Écarts moins grands entre les parents de même sexe dans la répartition des tâches familiales
- Diminution des écarts selon la scolarité et le revenu
- Partage plus traditionnel dans les familles vivant en contexte de vulnérabilité (ex. Sippe)

Attention, il y a plus que la simple répartition
... la satisfaction envers ce partage des tâches

« *J'en fais plus* »

« *Il fait les tâches qui sont l'fun* »

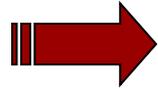
« *Il ne le fait pas de la bonne façon, je dois le refaire* »



Reconnaître les compétences des mères et des pères

Similitude ou différenciation des rôles maternel et paternel

?



Consensus sur les distinctions mère - père :

- Contextes d'interaction
- Miser sur « l'action »
- Langage
- Résolution de problèmes
- Mettre au défi

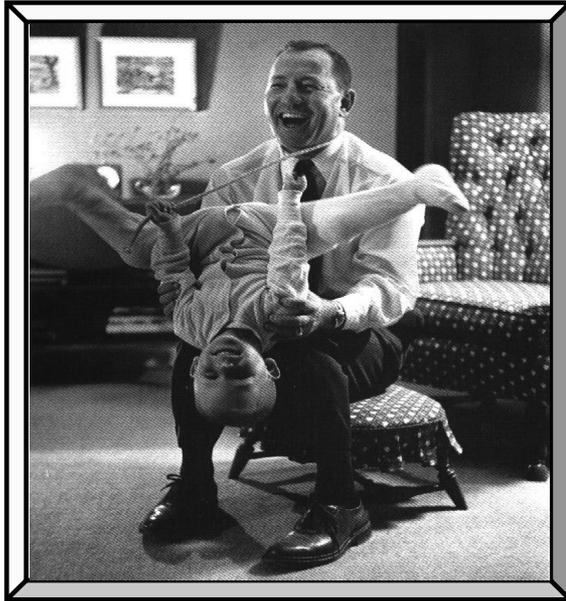


Face à un même événement, réactions des mères et des pères ne s'expriment pas de la même façon, au même moment et au même rythme

Accepter qu'il n'y a pas qu'une seule façon

de faire les choses et de réagir face aux événements

Le défi de la différence !



La différence est ...

Une richesse pour l'enfant

Un défi pour les parents : négociation
et communication !

Le défi = Composer avec les différences,
sans se sentir menacé ou moins compétent

Soutenir l'autre ...

Une question de perception !

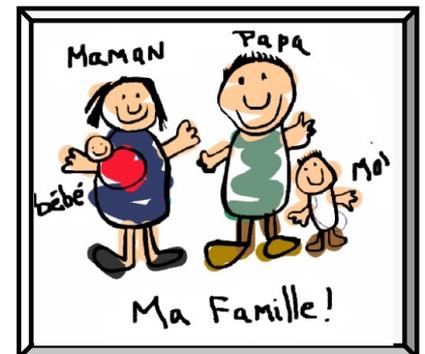
Représentations qu'on s'est faite de l'**autre**, de **soi** et de la **relation** :
soutien reçu VS soutien perçu

- | | | |
|----------------------------------|----|---|
| <input type="checkbox"/> Soutien | | <input type="checkbox"/> Présume incompetence |
| <input type="checkbox"/> Informe | VS | <input type="checkbox"/> Critique |
| <input type="checkbox"/> Aide | | <input type="checkbox"/> Contrôle |

➔ Croyances à l'égard des rôles parentaux : notion « d'instinct maternel » - mère part avec une longueur d'avance

➔ Rôle de vigile (gatekeeping)

➔ On ne nait pas parent (dév. compétences)
Sentiment de compétence



Des outils qui peuvent m'aider ?

1

Partage des tâches

2

Cohérence parentale

3

Reconnaissance parentale

4

Communication



**SOUTENIR LA
COPARENTALITÉ**

Capsules avec Jonathan Roberge

(Bianca Gervais, J.-F. Brault, Etienne Boulay, D. Dubeau)

LE PARTAGE DES TÂCHES ENTRE PARENTS

C'EST GAGNANT-GAGNANT POUR LES ENFANTS



COPARENTS : Des adultes, reconnus comme parents auprès de l'enfant, qui agissent et communiquent pour son bien-être, quelle que soit leur réalité parentale.

Aujourd'hui encore, les femmes continuent d'assumer une plus grande part de tâches ménagères et familiales que les hommes. De même, la charge mentale repose majoritairement sur les mères.

Heureusement cet écart se réduit, plus particulièrement chez les jeunes parents. Il semble y avoir une réelle prise de conscience de l'importance d'un meilleur partage des tâches.

Les bénéfices d'un partage des tâches plus équitable

- Renforce l'égalité entre les mères et les pères au quotidien
- Favorise la conciliation famille-travail
- Donne aux enfants des modèles moins stéréotypés et contribue à la transmission de valeurs d'égalité au sein des familles et de la société

Comment améliorer le partage des tâches?

Il n'existe pas un modèle unique de partage des tâches égalitaire. Il faut trouver la bonne recette pour son équipe coparentale!

Un ingrédient clé : la COMMUNICATION

Quelques conditions gagnantes

- **Témoigner de la reconnaissance :** souligner les efforts de son coparent, le remercier pour ce qu'il fait.
- **Être proactif :** ne pas attendre que le coparent nous dise quoi faire ou présumer que, si l'autre a besoin d'aide, il n'a qu'à le demander.
- **Faire preuve de souplesse et de lâcher prise :** ne pas sous-estimer les capacités du coparent et accepter qu'il fasse les choses de façon différente.

S'entendre sur ce qu'on considère comme un partage des tâches satisfaisant

Au sein de votre équipe coparentale, est-ce que vous voulez que les tâches soient mieux partagées entre les deux parents (chacun ses tâches et/ou chacun son tour)? Est-ce que vous souhaitez vous répartir les tâches en fonction de vos horaires, situations, préférences, capacités, etc.?

Communiquer entre coparents sur ce que l'on ressent et ce que l'on attend

La question du partage des tâches peut occasionner diverses frustrations... « J'en fais plus que mon coparent ne le pense », « Mon coparent fait les tâches qui sont les plus agréables », « mon coparent critique ou refait les tâches qui ne sont pas faites à sa façon », « mon coparent fait uniquement ce que je lui demande »... Des malentendus peuvent être démantelés en échangeant sur nos perceptions.

Évaluer la répartition des tâches dans votre équipe coparentale

Il peut être utile de commencer par réaliser un portrait de la situation. L'objectif est d'identifier des ajustements possibles et de poser des actions visant une plus grande satisfaction des deux parents.

FAITES L'EXERCICE →

Attention! Il ne suffit pas de répartir moitié-moitié les tâches entre les parents. En effet, il y a plus que la simple répartition des tâches... Il y a la satisfaction envers ce partage. Cela représente un défi, car chacun a sa conception des tâches plus agréables ou plus pénibles, car il existe des tâches plus ou moins « visibles », ou encore des tâches quotidiennes et d'autres occasionnelles.

1. Établir une liste des choses à faire, propre à votre famille
2. Indiquer qui fait quoi, et quand
3. Discuter de la valeur donnée et de vos ressentis par rapport aux différentes tâches
4. S'entendre sur des ajustements dans la planification et dans l'exécution de certaines tâches
5. Refaire un point ensemble, dès que le besoin se fait ressentir

64% des mères
80% des pères

Se disent **SATISFAITS** du partage des tâches avec le coparent

LA CHARGE MENTALE

C'est le poids du travail « invisible » lié à la gestion et l'organisation de la vie familiale (planifier les repas, penser à racheter des sacs poubelles ou prendre un RDV chez le dentiste, prévoir une sortie ou l'inscription de l'enfant à une activité). Cette planification prend du temps et de l'énergie. Elle est une source de stress et de fatigue.



Avec la participation financière du :

Québec

* Les données sont tirées du Sondage sur la coparentalité, réalisé par SQM, pour le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP) auprès de 1040 pères et 1 075 mères du Québec, juin 2020.

Merci!

L'enfant est en équilibre sur un fil qui le relie à chacun de ses parents.



Une équipe coparentale qui doit être au rendez-vous pour que ce fil devienne un chemin sur lequel l'enfant pourra aller de l'avant !

LA COHÉRENCE PARENTALE

C'EST GAGNANT-GAGNANT POUR LES ENFANTS



COPARENTS : Des adultes, reconnus comme parents auprès de l'enfant, qui agissent et communiquent pour son bien-être, quelle que soit leur réalité parentale.

La cohérence parentale

C'est la capacité des coparents de se donner une vision commune de l'éducation et de s'entendre sur des attentes et des règles de base à transmettre à l'enfant, afin d'éviter des messages ou des interventions contradictoires qui entraînent de la confusion chez l'enfant.

Les bénéfices pour l'enfant

- Des repères et un sentiment de sécurité
- La compréhension qu'il y a des choses qui se font et d'autres non
- Une plus grande facilité à intégrer les consignes, les règles familiales
- Une tendance à moins tester les limites, argumenter ou négocier
- Un sentiment d'harmonie vis-à-vis de la relation entre ses parents, sans conflit de loyauté

Un défi pour les parents

Pourquoi est-il difficile d'être cohérent entre coparent ?

Parce que les coparents sont des personnes différentes qui n'ont pas eu la même éducation familiale, ni les mêmes expériences de vie.

Parce qu'il n'y a pas de recette miracle ! Il y a plusieurs façons de voir et de faire les choses comme parents. Certaines périodes de la vie des enfants sont plus difficiles. Nos propres humeurs sont changeantes.

La cohérence parentale ne veut pas dire qu'il faut être d'accord sur tout ou qu'il faut tout faire de la même façon. Il s'agit plutôt de s'entendre sur les choses qui sont les plus importantes et de s'accorder sur ces points. Lors de désaccords, il importe d'échanger pour prendre une décision conjointe sur la position à adopter face à l'enfant.

Des pistes pour plus de cohérence parentale

Quelle que soit la situation familiale, il est toujours possible de s'améliorer en matière de cohérence parentale !

Questionner son équipe coparentale

- Nous cherchons à nous accorder sur la manière d'intervenir auprès de notre enfant, tout en respectant nos différences.
- Notre enfant sait qu'il y a certaines règles importantes à respecter sur lesquelles ses parents s'entendent.
- Nous évitons de nous disputer ou nous contredire devant l'enfant.
- Les décisions et les conséquences annoncées à l'enfant par un coparent sont respectées par l'autre.
- Nous réservons des moments pour discuter ensemble des désaccords et trouver des solutions communes.

Oui

À améliorer

Discuter entre coparents

Pour atteindre une plus grande cohérence parentale, il est important de faire preuve d'ouverture et de discuter entre coparents. La communication est essentielle pour éviter les zones grises et pour améliorer nos interventions en tant que coparents. Alors, discutons :

- De nos **valeurs**, de nos **attentes** et de notre **vision** de l'éducation et la discipline
- Des **règles** qui sont importantes pour chacun des coparents et pour l'équipe coparentale
- De nos **réactions** face aux comportements de l'enfant
 - Des **privileges** pour renforcer et encourager un comportement souhaité
 - Des **conséquences** pour éviter la reproduction d'un comportement

COHÉRENCE... ET CONSTANCE

Le fait d'être constant et prévisible dans nos réactions aux comportements de l'enfant vont lui permettre d'intégrer les règles communes qui ont été fixées. La cohérence parentale a besoin de la constance de l'équipe coparentale !

81%
des parents

reconnaissent qu'il peut y avoir des **zones grises** en matière d'éducation.

86% des pères **81%** des mères

disent qu'ils arrivent à s'entendre lors de **désaccords** concernant les enfants

* Les données sont tirées du Sondage sur la coparentalité, réalisé par SQM, pour le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP) auprès de 1040 pères et 1075 mères du Québec, juin 2020.



Avec la participation financière de :

Québec

LA COMMUNICATION ENTRE PARENTS

C'EST GAGNANT-GAGNANT POUR LES ENFANTS



COPARENTS: Des adultes, reconnus comme parents auprès de l'enfant, qui agissent et communiquent pour son bien-être, quelle que soit leur réalité parentale.

Les 3 piliers de la communication dans une équipe coparentale, quelle que soit la situation familiale, sont écouter, parler et trouver des solutions ensemble.

Chacun a ses forces et des points à travailler... quels sont les vôtres ?

FAITES LE TEST →

79% des mères **84%** des pères

Se disent satisfaits de la communication avec le coparent

La majorité des parents se sentent libres d'exprimer leur point de vue (88%) mais ils sont moins nombreux à se sentir écoutés (75%).

* Les données sont tirées du Sondage sur la coparentalité, réalisé par SCM, pour le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP), auprès de 1040 pères et 1075 mères du Québec, juin 2020.

Écouter

Comprendre ce que l'autre est en train de vivre

- J'essaie de me mettre à la place du coparent.
- Je résiste à la tentation d'interrompre.
- Je me concentre sur ce qu'on me dit et non sur ce que je vais répondre.
- J'essaie de ne pas interpréter en fonction de ce que je crois que l'autre pense.
- J'accepte que le coparent ne vive pas les mêmes choses que moi ou les exprime différemment.
- Je m'assure d'avoir compris ce qu'a dit l'autre.

Le p'tit truc

Lorsque la situation est difficile, choisir un temps pour bien écouter le coparent, sans intervenir. L'autre coparent pourra s'exprimer à un autre moment, par exemple le lendemain.

Parler

Exprimer ce qu'on ressent, ce que l'on souhaite

- Je n'ai pas peur d'être jugé et je sens que je peux être authentique.
- Je discute et négocie des solutions avec le coparent.
- Je ne laisse pas s'accumuler les frustrations.
- Je parle aussi de ce que j'apprécie dans la relation coparentale.
- Je cherche à proposer des moyens concrets pour trouver des solutions et améliorer la relation coparentale.
- Je ne passe pas par l'enfant pour passer des messages

Le p'tit truc

Se rappeler qu'il n'y a pas juste la communication verbale... mais plein d'autres façon de se « parler »: regards, gestes, lettres, textos, post-it, etc.



Trouver des solutions ensemble

Mettre en place des actions afin d'améliorer la situation pour tous

- Nous proposons des solutions pour améliorer la situation.
- Nous négocions et tentons de nous adapter pour trouver des actions à mettre en place.
- Nous rediscutons de l'action mise en place pour voir son effet et l'ajuster au besoin.

Les p'tits trucs

- Centrer la discussion autour de l'enfant. Astuce: quand la discussion est plus difficile, se demander ce que dirait l'enfant s'il nous écoutait.
- Prévoir des moments d'échange pour communiquer ses besoins.
- Parler de ce qui est positif dans la relation coparentale.
- Choisir le bon moment pour régler les problèmes.
- Se donner un signal (comme un geste ou un mot clef) pour désamorcer les moments de tension.
- Aller chercher l'aide d'un professionnel, au besoin.

😊 Je t'écoute!

ATTENTION!
Le langage corporel et le ton utilisé peuvent transformer le message.

☹️ Je t'écoute!



Avec la participation financière de:

Québec

LA RECONNAISSANCE ENTRE PARENTS

C'EST GAGNANT-GAGNANT POUR LES ENFANTS



COPARENTS : Des adultes, reconnus comme parents auprès de l'enfant, qui agissent et communiquent pour son bien-être, quelle que soit leur réalité parentale.

La reconnaissance, c'est quoi ?

La reconnaissance dans une équipe coparentale doit se faire dans les deux sens...

- ÊTRE RECONNU dans son rôle de père, de mère, de parent;
- ÊTRE RECONNAISSANT pour ce que fait son coparent.

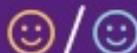
Chaque parent est différent, avec ses forces et ses défis. L'idée est de se reconnaître et faire équipe ensemble en tenant compte des caractéristiques propres à chacun.

- Sais-tu à quel point tu es important pour ton enfant ?
- Sais-tu à quel point j'apprécie ce que tu fais pour notre enfant ?

Pourquoi ?

Nous avons tous besoin de reconnaissance... de la société, de notre employeur, de nos enfants, mais aussi de notre coparent ! Dans les situations conflictuelles, il est difficile de reconnaître ce que son coparent fait de bien. Et, quand ça va bien, nous ne prenons souvent pas le temps de témoigner notre reconnaissance.

Les bénéfices de la reconnaissance



← POUR CHACUN DES PARENTS →

- ↑ Estime de soi, confiance en ses capacités parentales, satisfaction, bien-être

→ DANS LA RELATION ENTRE LES PARENTS ←

- ↑ Respect, collaboration, soutien, capacité à faire face aux difficultés et à trouver des solutions

= POUR LES ENFANTS



DES PARENTS PLUS ENGAGÉS !

Comment faire ?

Quelle que soit la situation familiale, il est important de respecter et reconnaître la **COMPÉTENCE**, la **CONTRIBUTION** et les **DÉCISIONS** de son coparent. Avez-vous l'impression qu'il y a une reconnaissance mutuelle dans votre équipe coparentale ? Un exercice à faire seul ou en équipe, pour faire un point sur votre ressenti et, si possible, en discuter avec votre coparent.

FAITES LE TEST

Compétence

- Reconnaître les capacités et les forces de l'autre.
- Laisser sa place au coparent.
- Faire confiance dans les capacités de l'autre, même s'il fait les choses différemment.
- Ne pas être dans la compétition ou se sentir menacé par les compétences du coparent.

Je reconnais la compétence de mon coparent

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

Ma compétence est reconnue

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

Contribution

- Réaliser tout ce que fait le coparent pour le bien-être de l'enfant.
- Prendre en compte la contribution du coparent, même si elle prend des formes différentes de la sienne.
- Se préoccuper de la charge mentale vécue par son coparent.
- S'assurer d'une répartition des contributions satisfaisante pour chacun et chercher à s'ajuster au besoin.

Je reconnais la contribution de mon coparent

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

Ma contribution est reconnue

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

Décisions

- Respecter et reconnaître les décisions de son coparent.
- Essayer de comprendre, sans juger, les décisions de l'autre.
- Ne pas critiquer une décision du coparent en présence des enfants.
- Rechercher ensemble une solution commune lorsqu'il y a un désaccord.
- Rechercher l'aide d'un professionnel, au besoin.

Je reconnais les décisions de mon coparent

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

Mes décisions sont reconnues

Cote de 1 à 5: ○ ○ ○ ○ ○

ATTENTION... PERCEPTIONS !

La reconnaissance dépend souvent de l'image que l'on a de soi, de l'autre et de la relation. Un parent peut ne pas se sentir reconnu, alors que son coparent pense lui être reconnaissant.

Discuter entre coparents de ses perceptions et de ses attentes, quant à la reconnaissance qu'on donne et qu'on reçoit, peut aider à démêler des malentendus.



Avec la participation financière de :

Québec