

# Parents main dans la main

Etre parent au quotidien, c'est tout sauf simple. Il est donc indispensable de pouvoir compter sur son conjoint. Le point avec Nicolas Favez, professeur à l'Université de Genève et auteur de «L'art d'être coparents».

TEXTE LAURENCE DE COULON



Les parents doivent se soutenir. Parce qu'avoir des enfants est une aventure dans laquelle ils se découvrent et se construisent.



Gesamt

Coopération Gesamt  
4002 Bâle  
0848 400 044  
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 608'048  
Parution: hebdomadaire



Page: 66  
Surface: 146'442 mm²



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

Ordre: 1094772  
N° de thème: 377.116  
Référence: 82234906  
Coupage Page: 2/4

### Pourquoi l'entraide entre parents est-elle importante?

Pour toute activité, on a besoin de se sentir soutenu. D'une façon concrète, dans la répartition des tâches, et émotionnellement, parce qu'avoir des enfants est une aventure dans laquelle on se découvre, on se construit. Pour être à l'aise, il faut une bonne image de soi. Et c'est notamment dans l'image que l'autre parent nous renvoie qu'on a l'impression d'être efficace et de savoir bien faire.

### Quand et comment cette collaboration commence-t-elle?

On entre dans le vif du sujet au début de la grossesse, avec toutes sortes de changements, parfois de domicile, souvent d'organisation. Avec une tendance à adopter des rôles traditionnels. Les femmes vont s'investir plus du côté familial, et les hommes du côté professionnel. Il y a des raisons à cela: l'imaginaire collectif, la pression sociale et le fait qu'on intériorise que c'est comme ça que ça doit être. Il y a aussi une rationalité économique. L'homme gagne souvent plus que la femme. Ce qui est très important, c'est que les parents trouvent un accord qui les satisfasse les deux.

### Le conflit est-il mauvais pour l'enfant?

Ce n'est pas tout à fait vrai, car le conflit fait partie de la vie relationnelle. Dans la littérature scientifique, il y a les conflits qu'on appelle constructifs. On peut même avoir une activation émotionnelle importante. On peut s'engueuler et trouver une résolution. Il y aura un compromis, une baisse des émotions si on s'est fâché. Un moment où l'un des deux va peut-être s'excuser; de l'humour, quelque chose qui va désamorcer le conflit.

### Quels conflits sont néfastes?

On considère les conflits comme destructifs lorsqu'on attaque directement la personne et non pas son comportement. C'est par exemple le cas si on dit à l'autre: «Comme d'habitude, tu n'as pas fait la vaisselle. Tu n'es pas fiable!» Néanmoins, on peut encore désamorcer ce genre de choses. Mais les disputes peuvent monter en puissance avec des modes communicationnels de plus en plus offen-

sifs, du mépris, du sarcasme. Les enfants ont tendance à s'attribuer la responsabilité des disputes dont ils sont l'objet.



**Nicolas Favez**  
Professeur de psychologie clinique

## «Dans la littérature scientifique, il y a les conflits qu'on appelle constructifs»

### Que conseillez-vous?

Quand on a des insatisfactions, des désaccords, il faut en discuter. C'est extrêmement banal, mais c'est totalement prouvé. Si on ne le fait pas, il y a une accumulation des émotions



Coopération

Gesamt

Coopération Gesamt  
4002 Bâle  
0848 400 044  
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 608'048  
Parution: hebdomadaire



Page: 66  
Surface: 146'442 mm²



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

Ordre: 1094772  
N° de thème: 377.116  
Référence: 82234906  
Coupage Page: 3/4



L'image que les parents se renvoient est importante. Si elle est positive, ils auront l'impression d'être efficaces et de savoir bien faire.



Gesamt

Coopération Gesamt  
4002 Bâle  
0848 400 044  
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 608'048  
Parution: hebdomadaire



Page: 66  
Surface: 146'442 mm²



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

Ordre: 1094772  
N° de thème: 377.116  
Référence: 82234906  
Coupure Page: 4/4

→ négatives. Durant les 50 premières disputes, vous allez garder sur vous, et à la 51<sup>e</sup>, ça va exploser d'une façon extrêmement forte. La façon de prévenir ça, c'est de parler des insatisfactions et de se remercier l'un l'autre pour toutes les tâches qui sont accomplies. Très souvent, la dégradation de la relation part de petites choses.

#### **Les couples divorcés peuvent-ils aussi collaborer?**

Oui. De nos jours, il y a plus de divorces non conflictuels qu'autrefois. On sait que, contrairement à ce qu'on a longtemps pensé, les enfants peuvent assez bien se rétablir de la séparation de leurs parents. Mais ils ont beaucoup plus de peine à se rétablir si leurs parents se détestent. Les études tendent à montrer que les difficultés des enfants viennent du conflit entre les parents, qu'ils soient mariés

ou divorcés. C'est peut-être même pire quand les parents sont encore ensemble.

#### **Dans quelles autres situations peut-on rencontrer de la collaboration parentale?**

Dans une famille monoparentale, le parent peut collaborer avec l'un de ses parents, un compagnon ou une compagne. Dans les familles recomposées, l'enfant évolue parfois dans un filet relationnel très complexe, et ce qui se passe dans une des familles a des incidences positives ou négatives dans les autres. Si l'ex-conjoint est malheureux dans son couple, il y aura des répercussions. Pour finir, dans les familles homoparentales, le soutien émotionnel et la collaboration peuvent s'exercer de la même manière que dans un couple traditionnel. ●

«L'art d'être coparents», Nicolas Favez, Ed. Odile Jacob (2020)