

Charlène Guéguen, psychologue clinicienne

COUPLE : *lorsque l'enfant paraît*

L'arrivée du premier bébé bouleverse la vie d'un ménage et transforme sa dynamique relationnelle. Les places d'amant et de conjoint doivent désormais s'articuler avec celle de parent, ce qui ne se fait pas sans heurts. Curieusement, cette thématique est restée un angle mort de la recherche. La psychologue Charlène Guéguen vient réparer cet oubli avec un livre passionnant.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LANCHON



La psychologie s'intéresse beaucoup à l'élaboration des liens mère-enfant et père-enfant, très peu à l'impact du bébé sur le lien conjugal. Pourquoi ?

Charlène Guéguen : Pendant longtemps, la psychologie et la psychanalyse se sont contentées d'une approche individuelle de leurs patients. Il a fallu attendre les « groupalistes¹ », dans les années 1960, pour qu'elles s'intéressent au couple et le considèrent comme une entité avec son fonctionnement, ses défenses, ses fantasmes... Les professionnels de la périnatalité et de la petite enfance, eux aussi, ont du mal à aborder la question du couple. Pour eux, celui-ci, surtout dans sa dimension sexuelle, relève de l'intime, et ils n'osent pas s'en mêler. Ils le font sous l'angle de la prévention des violences conjugales, à laquelle ils sont bien formés. Cela rejoint le problème de l'accueil des pères (ou des conjointes) en maternité. Il existe de ce point de vue d'énormes disparités d'un établissement à l'autre : ici, les pères ne sont pas autorisés à rester la nuit ou on leur fait comprendre qu'ils gênent ; là, on installe des lits doubles ou on crée des maisons de maternité pour les associer pleinement à l'accueil de l'enfant².

Quel est l'impact de l'arrivée du premier enfant sur la vie du couple, au quotidien ?

C.G. : Elle s'accompagne d'une fatigue extrême qui a tendance à provoquer beaucoup d'irritabilité, de disputes. Cette fatigue s'abat sur les deux parents, mais ils n'y réagissent pas de la même manière et il est important qu'ils se soutiennent. Le lien conjugal souffre aussi beaucoup du décalage entre le vécu du père et celui de la mère. Celle-ci se retrouve isolée à la maison et, accaparée par le bébé, n'a pas le temps de s'occuper d'elle. Elle attend avec impatience le retour de son conjoint pour qu'il prenne le relais mais celui-ci,

fatigué par sa journée de travail, n'en a pas toujours envie (et ne comprend pas que sa compagne soit épuisée). En plus, c'est l'heure où le bébé pleure... Les mères, très souvent, sont heureuses de reprendre le travail pour retrouver une vie sociale, partager le même rythme que leur conjoint. D'où l'intérêt du congé paternité de vingt-huit jours, instauré en 2021. Il favorise l'établissement des liens père-enfant, mais aussi le partage des tâches et l'alliance dans le couple.

Et d'un point de vue psychique ?

C.G. : L'un des gros enjeux est de mettre au travail une nouvelle représentation du conjoint : la compagne devient une mère, le conjoint un père. C'est plus complexe qu'il n'y paraît car, pour chacun de nous, le père est avant tout celui que l'on a eu, et la mère, celle que l'on a eue. D'où le fantasme, inconscient, d'être en couple avec son parent. Le conflit œdipien est toujours latent. Il se réveille à cette occasion. Il n'est pas évident, non plus, de concilier l'image d'un conjoint parent avec celle d'un conjoint amant. De plus, les mères qui allaitent éprouvent lors des tétées des expériences sensorielles très fortes, quasiment érotiques. Certaines ont le sentiment d'être coupées en deux, comme si le haut de leur corps appartenait à leur bébé et le bas, à leur amoureux.

Et puis il y a la question de l'équilibre du couple, qui s'est construit dans une certaine dynamique et qu'il faut réorganiser. Il y a des couples, par exemple, où l'un prend souvent les initiatives, tandis que l'autre suit. L'arrivée du bébé peut inverser les rôles. Ce qui importe, c'est la souplesse : la capacité à réaménager la relation, à ne pas craindre qu'elle évolue. Cela vaut pour toutes les grandes étapes de la vie, d'ailleurs : la retraite, le départ du dernier enfant... La rigidité, la peur du changement expliquent que les >>>

Charlène Guéguen

Docteure en psychologie clinique et psychopathologie, chercheuse associée au laboratoire PCPP (Psychologie clinique, psychopathologie psychanalyse, Université Paris Cité), elle exerce comme thérapeute familiale et thérapeute de couple libérale ainsi qu'en crèche. Elle vient de publier *L'effet bébé. Métamorphoses conjugales à l'arrivée du premier enfant* (ères, coll. « La vie de l'enfant »).



1. Thérapeutes de groupe.

2. Lire, à ce sujet, notre dossier « Les nouvelles pratiques autour de la naissance » (*L'école des parents* n° 648, 2023).

>>> séparations soient plus nombreuses à ces moments-là.

Vous évoquez dans votre livre un réveil de la bisexualité psychique... Pourriez-vous préciser cette notion ?

C.G. : Nous sommes tous des êtres bisexuels sur le plan psychique. Cela se manifeste particulièrement à la naissance d'un enfant. La rencontre du père avec son bébé, un être vulnérable, dépendant, peut activer ou réactiver chez lui des dimensions maternelles, donc féminines au sens symbolique du terme. La mère, de son côté, peut adopter un comportement symboliquement paternel : poser un cadre, se montrer hyperresponsable...



L'harmonie conjugale est corrélée positivement à une bonne coparentalité.

Ce brouillage des rôles peut déstabiliser le couple, qui peut aussi le trouver érotique. En psychologie, les choses ne sont pas binaires, comme on a pu l'entendre lors de la Manif pour tous !

Cette bisexualité psychique est d'ailleurs mieux acceptée aujourd'hui, voire recherchée. On attend beaucoup des pères qu'ils soient tendres avec leurs enfants et des mères, qu'elles reprennent vite leur travail. La contrepartie, c'est que père et mère sont en permanence sous pression : il faut allaiter mais pas trop longtemps, s'occuper de ses enfants mais aussi de son couple... Ces injonctions contradictoires sont renforcées par l'idée que tout devrait se passer parfaitement. Or, ça n'est jamais le cas. Avoir un enfant, c'est accepter l'idée qu'il va y avoir un travail de

couple à faire : une rencontre avec son bébé, bien sûr, mais aussi avec son conjoint, selon de nouvelles modalités.

La qualité du couple conjugal joue-t-elle un rôle sur celle du couple parental ?

C.G. : Absolument. Les études, notamment celles du Centre d'étude de la famille, à Lausanne, qui travaille depuis longtemps sur la dynamique triadique dans une approche systémique, montrent que l'harmonie conjugale est corrélée positivement à une bonne coparentalité (pas nécessairement à une parentalité individuelle de qualité, d'ailleurs). Un couple qui s'entend bien sur le plan conjugal fonctionne bien sur le plan parental : chacun laisse sa place à l'autre, rebondit sur ce qu'il dit ou fait, s'ajuste en permanence. Je l'ai constaté lors de mes observations de jeu triadique entre des tout-petits de 3-4 mois et leurs parents.

Peut-on anticiper cette harmonie parentale ?

C.G. : J'ai travaillé aussi sur les représentations des futurs parents pendant la grossesse, et constaté que seuls un petit nombre d'entre eux se projettent dans l'avenir, discutent des changements à venir, au quotidien ou dans leur relation de couple. Les professionnels, eux aussi, leur posent rarement ces questions, y compris lors de l'entretien prénatal précoce, qui a pour objectif principal de prévenir les situations de maltraitance. Les résultats de ma recherche montrent que les couples qui anticipent s'attendent à rencontrer des difficultés les premiers mois, les mettent en lien avec des crises qu'ils ont pu traverser et surmontent plus facilement ces difficultés que les autres... Le simple fait d'y réfléchir et d'en parler les y a préparés. Peut-être, aussi, ont-ils du couple une vision plus dynamique que les autres. Beaucoup estiment en effet que l'arrivée de l'enfant ne changera rien

à leur relation ou ne veulent pas « *se laisser bouffer* » par lui : des réactions un peu phobiques ou inadaptées.

Ne vaut-il pas mieux être accompagné, en ce cas ?

C.G. : Tout dépend de la façon dont les couples le ressentent. Le problème, c'est que la grossesse, comme la naissance, est idéalisée : il n'est pas simple d'avouer qu'on n'aime pas être enceinte ou qu'on n'arrête pas de se disputer ! Et puis les dispositifs d'accompagnement actuels, avant comme après la naissance, ne s'intéressent pas au couple conjugal. Ils s'intéressent, au mieux, au couple parental, ce qui n'est pas la même chose... Il y a trop de maternités encore où la question de la sexualité, pendant la grossesse ou après, n'est jamais abordée. Les sages-femmes libérales en parlent plus facilement.

Pourquoi la reprise de la sexualité après une naissance est-elle souvent compliquée ?

C.G. : La récupération somatique est très différente d'une femme à l'autre, selon la manière dont l'accouchement s'est passé : les déchirures et les épisiotomies peuvent entraîner des douleurs persistantes. La naissance peut aussi réactiver des traumatismes anciens, des violences sexuelles notamment. Et puis il y a, tout simplement, la fatigue du post-partum, et l'idée que l'enfant dorme dans la chambre à côté, sa respiration dans le babyphone... Pour se retrouver, le couple conjugal doit recréer un espace physique et temporel différent de l'espace parental. Ce n'est pas si simple dans les petits appartements.

La naissance d'un enfant donne parfois lieu à des conflits de loyauté entre la famille d'origine et le conjoint. Pourquoi si tard ?

C.G. : C'est qu'elle active de manière très forte la question de la transmission



Il n'est pas simple d'avouer qu'on n'aime pas être enceinte ! ”

générationnelle, du bagage culturel que l'on transmet à l'enfant. Or, les bagages des deux conjoints peuvent avoir du mal à s'articuler, entrer en conflit. Des choix importants doivent être faits : par exemple, faut-il circoncire ou baptiser notre fils, si l'un de nous est juif, l'autre chrétien ? Tant qu'il n'y a pas d'enfant, le couple vit sa vie comme il l'entend, met en commun son héritage, ses valeurs, en construit d'autres. Mais, dès qu'il apparaît, la question de la transmission se pose... d'autant plus qu'alors les familles s'en mêlent un peu trop !

À vous écouter, tous les couples traversent une crise à l'arrivée de leur premier bébé... N'en existe-t-il donc pas pour lesquels les choses coulent de source ?

C.G. : Je ne poserais pas la question en ces termes. Une crise n'est pas un événement négatif en soi : elle peut avoir des conséquences négatives (une séparation) mais aussi très positives si le couple réaménage sa relation à cette occasion, refonde son économie psychique. Un conflit n'est pas négatif en soi, non plus. Il est la preuve que l'on accepte l'altérité, l'essentiel étant d'exprimer son désaccord sans agressivité, avec respect. La naissance d'un bébé nécessite toujours des ajustements. Certains vont y parvenir de manière très fluide, sereinement, d'autres auront besoin d'être accompagnés. Souvent parce que des problèmes préexistants ont été mis sous le tapis. C'est un leurre de croire que rien ne change lorsqu'un couple accède à la parentalité. ■