

Présentation d'associations partenaires

AIDE & CONSEILS
POUR LES COUPLES



Programme Cantonal d'Aide et Conseils pour les Couples du CSP Vaud et de PROFA

Une consultation pour les familles monoparentales et recomposées ?

A quel moment ? Pourquoi ?

Dans nos consultations, les personnes appartenant à une famille monoparentale ou recomposée sont nombreuses. Travailler avec elles est intéressant et motivant : leur parcours est riche d'expériences diverses et suscite, autour des difficultés amenées, des questionnements importants pour soi, son couple, ses enfants, sa famille quelle qu'en soit la forme.



Pour un parent en situation de famille monoparentale ?

Suite à une séparation ou un divorce, l'un des parents se retrouve seul avec un ou des enfants. La relation du couple va se terminer dans la réalité et souvent il faudra beaucoup de temps pour que cette rupture soit comprise et acceptée sur le plan psychique. Ce travail de deuil d'une relation investie, d'une forme de famille est parfois rendu plus difficile pour les personnes fragilisées par leur histoire de vie, ayant déjà expérimenté la rupture, l'insécurité dans leurs relations familiales.

Réfléchir à sa relation passée avec un.e professionnel.le de la consultation de couple, à la façon dont on entre dans une histoire d'amour, ce qu'on en attend, peut permettre d'exprimer puis de dépasser les sentiments d'échec, de colère, de tristesse liés à la séparation et offrir une meilleure conscience dans le nouveau choix amoureux.

Lorsqu'on n'est plus un couple, mais que les relations en tant que parents se poursuivent, cela implique de pouvoir communiquer clairement avec son ex-partenaire, de pouvoir privilégier l'attention aux besoins des enfants, malgré les sentiments négatifs très souvent présents lors d'une séparation. C'est une nouvelle étape de la coparentalité et un soutien pour y réfléchir, la définir, identifier ses besoins et attentes peut être précieux dans cette étape de vie complexe.

Quels outils pour aider le couple au sein d'une famille recomposée ?

Quand l'un ou l'autre des parents vit une nouvelle relation, la famille monoparentale va se transformer en famille recomposée, métamorphose à la fois porteuse de joie et d'espoirs comme de craintes et d'écueils. *Aventure* serait un mot à la juste mesure de cette expérience complexe où les défis à relever sont nombreux. Certains couples naviguent sans heurt et apprennent à faire équipe pour résoudre les inévitables difficultés ; pour d'autres, une aide extérieure est nécessaire pour comprendre et surmonter les obstacles. Les couples qui consultent viennent chercher des solutions quand les conflits récurrents liés aux relations entre beaux-parents et enfants mettent le couple en crise. Parfois, c'est le couple amoureux qui s'est perdu dans l'aventure de la recomposition, les batailles juridiques avec les ex-conjoints ou les problèmes liés à l'organisation d'un quotidien complexe.

Reconnaître et légitimer le couple

L'espace de la consultation offre un temps où le nouveau couple peut reprendre le fil de son histoire, de sa rencontre jusqu'au moment où la décision de vie commune s'est concrétisée. La rencontre amoureuse de deux personnes, dont l'un des deux ou les deux sont déjà parents est particulière car le temps de la « lune de miel » à deux est réduit ou inexistant : on est tout de suite une famille. Souvent, en effet, le couple doit se construire « contre » : les ex-conjoints, les familles, parfois les enfants, surtout si peu de temps s'est écoulé depuis la séparation. Créer un nouveau lien amoureux sans parfois prendre le temps de faire le deuil de la relation précédente amène des difficultés : on va reprocher à son nouveau partenaire ce qui a été problématique dans l'union précédente.

La séparation du couple, surtout si il y a des enfants, fait vivre souvent des sentiments de culpabilité, d'échec, de baisse de l'estime de soi. Elle arrive au terme d'une période parfois longue marquée par les tensions, les conflits, les émotions douloureuses. C'est dire si l'attente envers le nouveau couple et la nouvelle famille va être grande : attentes de réparation, de réussite, d'harmonie. Entre le rêve et la réalité, le temps amène son lot de désillusion, de déception qui peut alimenter les reproches entre les partenaires.

Le travail en consultation de couple va avoir pour objectif premier de renforcer le lien du couple et définir son espace, ses projets et de permettre à chacun.e d'exprimer des attentes réalistes dans un climat serein.

Clarifier la place de chacun.e

Emportés par l'élan d'un nouvel amour, les partenaires emmènent leurs enfants dans une nouvelle vie que ceux-ci n'ont pas choisie. L'amour n'est pas toujours au rendez-vous de la recomposition ni entre beaux-parents et beaux-enfants, ni au sein d'une fratrie prise dans des liens familiaux parfois très complexes : au sein d'une famille recomposée, peuvent coexister des enfants issus de filiation très différentes. Chaque membre voit sa place se modifier : un fils aîné va devoir accepter la présence d'un.e plus âgé.e ; un enfant unique apprendre à partager sa chambre, son temps, son parent avec d'autres enfants ; parfois l'enfant resté seul.e avec sa mère ou son père aura du mal à accepter la présence du partenaire ; une femme ou un homme devra entrer dans un rôle parental sans avoir encore vécu

le cheminement de la maternité ou de la paternité. Le questionnement autour de la place de chaque membre de la famille recomposée est central et beaucoup de temps sera nécessaire pour que chacun.e puisse s'y trouver à l'aise et se sentir en sécurité.

Le travail en thérapie va aider le couple à sortir d'une confusion fréquente pour permettre la définition des places, des rôles de chacun.e en respectant le besoin d'un enfant de garder un lien privilégié avec son parent.

Organiser le territoire et la vie en commun

Partager le territoire commun, soit le lieu de vie, demande beaucoup d'attention aux besoins différents de chacun.e. La répartition est souvent à géométrie variable suivant les jours et les week-ends en fonction des personnes présentes. L'organisation en conséquence peut être un vrai casse-tête et source de conflits où s'expriment les sentiments de rivalité, de jalousie, d'injustice, ou de colère contre le parent.

Chaque famille crée ses propres règles explicites ou implicites pour gérer la vie en commun. Dans une recombinaison, celles-ci peuvent se révéler concordantes ou non. Des habitudes différentes liés aux repas, aux heures de coucher, aux services demandés aux enfants, au temps permis devant les écrans par exemple, peuvent être sources de conflits. Il en découle des difficultés à la fois pour l'adulte dans sa fonction parentale et pour l'enfant confronté à des changements dans son mode de vie. Des moments-clés de la vie familiale, comme, la naissance d'un enfant, l'entrée à l'école, l'adolescence, l'autonomisation des enfants peuvent devenir encore plus complexes et source de tensions dans ce contexte.

En conclusion, le travail de la consultante de couple consiste à redéfinir des espaces et des frontières dans une « maison » désorganisée par les changements. Maison, où il faut trier et parfois se séparer d'objets pour faire la place au nouveau. Cette clarification permettra à chacun.e de retrouver sa sécurité intérieure, son dynamisme et sa créativité et à la famille de poursuivre sa route dans un meilleur équilibre.

Anne -Sylvie Repond

Consultante de couple, sexologue à PROFA

TROUVER DE L'AIDE PRES DE CHEZ NOUS



- | | |
|----------|-----------|
| Aigle | Echallens |
| Lausanne | Lausanne |
| Morges | Orbe |
| Nyon | Oron |
| Renens | Payerne |
| Vevey | Yverdon |

021 631 01 62 021 560 60 70

www.problemedecouple.ch

