

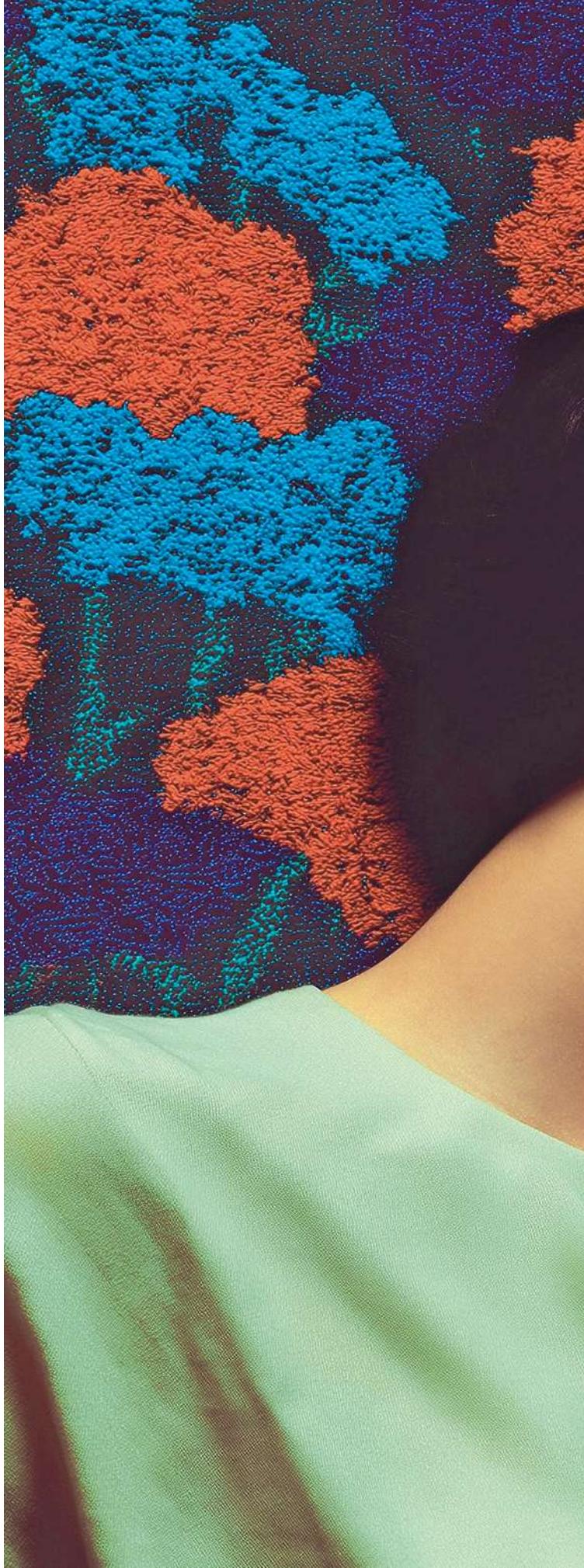
Pleurs nocturnes, dialogues logistiques, câlins reportés: la naissance du premier enfant agit comme un séisme discret qui éprouve le couple et ravive les malentendus.

BABYCLASH, QUAND LE COUPLE VACILLE À L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

Par Nidal Taibi

Il était autour de 3h45 du matin, se rappellent-ils, quand la scène s'est rejouée comme tant d'autres. Dans la pénombre de leur chambre, le nouveau-né pleure à pleins poumons. Sophie, 32 ans, se redresse péniblement pour allaiter la petite Emma, 4 mois, pendant que Nicolas, 34 ans, reste allongé, les yeux cernés. Depuis la naissance de leur premier enfant, ces réveils nocturnes sont devenus la règle. Ce couple, autrefois complice et insouciant, s'enlise désormais dans la fatigue et l'incompréhension. «On ne fait que se disputer pour des broutilles», admet Sophie dans un soupir. Leurs engueulades éclatent pour un rien: un biberon mal stérilisé, une couche trop longtemps oubliée, des tâches ménagères en suspens. Les sous-entendus amers fusent. Sophie reproche ...

ILLUSTRATIONS RÉALISÉES PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (MIDJOURNEY[®]) - CRÉDIT: ROULARTA MEDIA GROUP







... à Nicolas de «dormir sur ses deux oreilles» pendant qu'elle se lève toutes les nuits. Nicolas, lui, se sent critiqué quoi qu'il fasse: «Rien ne trouve grâce aux yeux de Sophie, j'ai l'impression de ne jamais en faire assez», confie-t-il. Le fossé se creuse de jour en jour.

La tension a culminé un soir de février où, à bout de nerfs, Nicolas a claqué la porte de la chambre après une énième dispute. Sophie a fondu en larmes, Emma hurlait toujours. «On n'en peut plus, on est épuisés!», a explosé Nicolas, la voix brisée. Ce cri du cœur, lancé dans la nuit glaciale, résonne encore dans leur salon silencieux. Quelques heures plus tard, au petit matin, le couple s'est retrouvé autour d'un café tiède, hébété par la nuit blanche. Aucun des deux n'imaginait un jour en arriver là. Pourtant, leur histoire n'a rien d'exceptionnel. Comme eux, de nombreux jeunes parents découvrent avec stupeur la douce violence de ce qu'on appelle désormais le *baby clash*, la crise conjugale post-bébé.

Tectonique de la crise postnatale

Comme le souligne la psychologue clinicienne Charlène Guéguen, rattachée à l'université Paris Cité,

Le tabou de la parentalité heureuse nourrit la culpabilité des jeunes parents en crise.

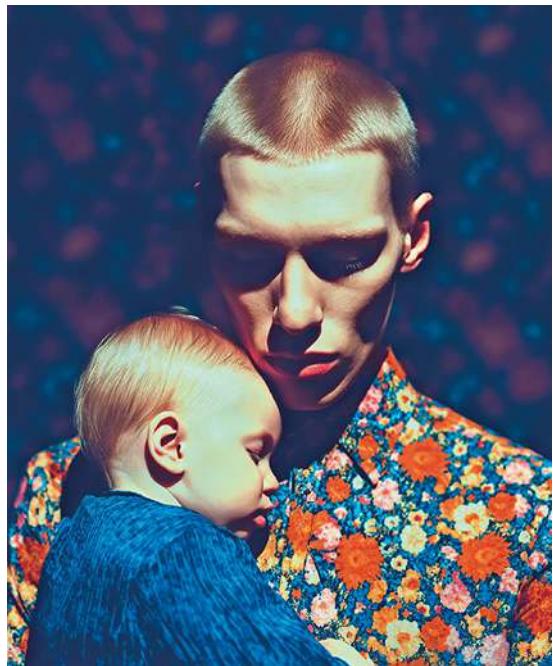
cette transition ne se limite pas à un simple ajustement du quotidien: «Devenir parents constitue un bouleversement majeur pour le couple. Cette transition s'accompagne d'abord d'une fatigue extrême, l'un des premiers facteurs de tensions. Le manque de sommeil augmente l'irritabilité, diminue la tolérance et exacerbé les conflits. Les deux parents sont épuisés, mais ils ne réagissent pas toujours de la même façon à cet épuisement: certains s'effondrent, d'autres s'agitent, d'autres encore se replient. Et lorsque chacun peine à gérer sa propre fatigue, il devient plus difficile de soutenir celle de l'autre.»

Le passage de la vie à deux à la vie à trois agit donc comme un petit séisme dans l'intimité du couple. Des recherches longitudinales l'ont confirmé: la naissance du premier enfant est l'une des périodes les plus à risque pour la satisfaction maritale, et, selon une étude de l'université de Washington, chez les couples devenus parents, 67% des épouses déclarent une baisse de satisfaction conjugale, contre 33% qui la jugent stable ou en hausse. Pour environ 20% des jeunes parents, la relation de couple frôle même la rupture. Plusieurs mécanismes imbriqués expliquent ce phénomène.

D'abord, la communication du couple se transforme. Les moments de dialogue spontané et de tendresse laissent place aux échanges purement logistiques: «Qui va chercher les couches?»; «As-tu appelé la crèche?»; «Il reste du lait en poudre?». Sous l'effet de la fatigue, les malentendus s'accumulent. On se parle moins, et quand on se parle, c'est pour gérer l'urgent. Cette disparition des conversations profondes peut engendrer un sentiment d'éloignement et de solitude au sein du foyer. En Belgique, une enquête de Solidaris rapporte que 48% des mères et 27% des pères de jeunes enfants déclarent qu'«il y a beaucoup de tensions actuellement dans mon couple car nous ne parvenons pas à nous organiser»; et d'après une étude française, près de la moitié des parents (47%) estiment que leur communication de couple s'est détériorée après bébé. Sophie et Nicolas en font l'expérience: «On ne se dit plus rien de gentil. On échange uniquement des infos sur le bébé, plus un mot affectueux, à part pour la petite», décrit Sophie avec tristesse.

On note aussi que l'arrivée d'un enfant bouscule la répartition des tâches. Même les couples autrefois égalitaires glissent souvent vers des rôles plus traditionnels. En pratique, la mère assume la majeure partie du travail domestique et parental. Les statistiques le confirment: la naissance du premier enfant entraîne «une répartition inégale des responsabilités, avec une charge de travail accrue pour la mère».

Dans le quotidien de Sophie et Nicolas, ce déséquilibre est palpable. En congé de maternité prolongé, Sophie s'occupe quasi entièrement du bébé, de la lessive aux rendez-vous médicaux, tandis que Nicolas, revenu au travail après ses dix jours de congé de paternité, peine à trouver sa place. «J'ai l'impression d'être relégué au second plan, comme si je ne faisais jamais



Après la naissance, la communication du couple se détériore chez nombre d'entre eux.

assez bien avec le bébé», admet-il. Sophie, elle, se sent écrasée par la charge mentale: «Je dois penser à tout, tout le temps. C'est épuisant et j'en veux à Nicolas de ne pas anticiper.» Ce ressentiment mutuel est un poison insidieux pour le couple. A cela s'ajoute le volet de l'intimité sexuelle, profondément affecté. Entre l'épuisement physique, la récupération du corps de la mère, les fluctuations hormonales post-accouchement et l'omniprésence du bébé, la vie sexuelle passe au second plan. «On est tellement crevés qu'on n'a plus aucune énergie pour ça...», avoue Nicolas, un peu gêné. Dans les premiers mois, la fréquence des rapports chute pour la grande majorité des couples.

Une enquête de l'institut de sondage Ifop a révélé que 60% des parents constatent une diminution de leur vie sexuelle après l'arrivée du premier enfant. Même lorsqu'ils reprennent une sexualité, beaucoup de jeunes mamans rencontrent des douleurs ou une baisse de désir. Selon la revue scientifique *Current Opinion in Psychology*, environ 83% des mères rapportent des problèmes sexuels trois mois après l'accouchement (sécheresse, douleurs...), et 64% en ont encore six mois plus tard. Au-delà du sexe, c'est aussi la tendresse quotidienne qui se raréfie: moins de baisers, moins de câlins, le bébé accaparant les bras et l'attention. Cette distance physique peut être mal interprétée: l'un des partenaires y voit à tort un manque d'amour ou de désir, ce qui creuse encore le fossé.

Enfin, le facteur fatigue joue un rôle crucial dans le *baby clash*. Les nuits hachées, le sommeil en miettes, influencent l'humeur et la capacité de chacun ...

Parentalité

... à garder patience. «Dormir par tranches de 45 minutes pendant des semaines, ça n'aide pas à rester zen», ironise à moitié Nicolas. Les spécialistes rappellent que la privation de sommeil agit comme une véritable torture psychologique: elle rend plus irritable, moins empathique, plus enclin aux conflits. Sophie sourit tristement: «Franchement, la dernière fois qu'on a dormi une nuit complète, c'était... avant la maternité. On est sur les nerfs en permanence.» Dans ces conditions, chaque contrariété peut dégénérer. Les divergences d'opinion sur l'éducation, ou les ingérences des belles-familles, autant de sujets inflammables, prennent des proportions dramatiques quand on est exténué.

Du côté de la santé mentale périnatale, les chiffres invitent également à la vigilance. Il est souvent question de la dépression post-partum maternelle, qui touche environ 10% à 20% des jeunes mères, mais les pères ne sont pas épargnés. On estime que jusqu'à un père sur dix souffre également de dépression postnatale, avec un pic de fréquence quelques mois après la naissance. Un déséquilibre sur lequel Charlène Guéguen attire l'attention: «Les pères aussi peuvent traverser des moments de fragilité: sentiment d'exclusion face à la fusion mère-bébé, difficulté à trouver leur place, pression de "bien faire", et parfois la survenue d'une dépression postnatale, encore peu détectée chez les pères. Les pères ont souvent été relégués à une fonction de soutien pour la mère, faisant perdre de vue les dynamiques psychiques propres aux processus psychiques de la "paternalité".»

Ces dépressions paternelles, longtemps passées sous silence, se manifestent souvent différemment (irritabilité, repli, abus d'alcool ou surinvestissement professionnel) et sont rarement diagnostiquées. En outre, les troubles anxieux postnataux sont encore plus répandus que la dépression: crises d'angoisse, obsessions liées à la santé du bébé, sentiments d'être submergé... L'hypervigilance induite par la responsabilité d'un nouveau-né peut alimenter de véritables troubles anxieux. «Le sommeil fragmenté et insuffisant augmente de manière exponentielle la vulnérabilité à tous les troubles psychiques», précise une synthèse en psychologie périnatale. Autrement dit, le *baby clash* comporte aussi un versant pathologique: il peut favoriser des épisodes dépressifs ou anxieux, chez la mère comme chez le père, venant encore compliquer la situation du couple.

Face à ces constats, les spécialistes cherchent aussi à comprendre quels couples s'en sortent le mieux. L'Institut américain Gottman, spécialiste dans les relations de couple, qui a suivi des centaines de familles, observe que près des deux tiers des couples signalent une baisse de satisfaction dans les trois ans suivant une naissance. Mais son équipe a identifié des facteurs protecteurs chez le tiers restant: une solide alliance coparentale, un soutien mutuel, une équipe soudée face aux besoins du bébé, permettent de transformer l'épreuve en projet commun, résume-t-il en substance. Les couples qui maintiennent le dialogue, l'amitié et



la bienveillance malgré les nuits blanches sont ceux qui traversent la tempête avec le moins de dégâts.

En Belgique, des ateliers et consultations commencent à émerger pour aider les jeunes parents à renforcer cette alliance: groupes de parole en maison de naissance, programmes de soutien conjugal post-partum, etc. Au CHU Saint-Pierre, le «Café des papas» et la journée «Parents pour la première fois»; en Brabant wallon, des cycles de couples chez Naissentiel et les ateliers du Centre périnatal. Autant d'espaces où aborder attentes, charge mentale et rituels de couple sans l'enfant. L'objectif d'une partie de ces espaces est d'apprendre aux parents à prévenir le clash en parlant de leurs attentes dès la grossesse, en répartissant mieux les tâches et en préservant un temps de couple régulier, ne serait-ce qu'une balade sans enfant de temps en temps.

Côté sexualité, les sexologues invitent à la patience et à la communication. «Chacun va à son rythme. Le corps de la femme a changé, elle doit se réapproprier sa féminité petit à petit», conseille la psychologue Anne Van Vyve, qui reçoit de nombreux jeunes parents en consultation. Le conjoint, de son côté, a un rôle



La disparition des conversations profondes peut engendrer un sentiment de solitude au sein du foyer.

Il n'y a ni échec ni honte à reconnaître qu'on vit un *baby clash*.

à jouer: «Valoriser la jeune mère, la rassurer sans la brusquer est essentiel pour qu'elle retrouve confiance en elle», insiste le Dr. Sylvain Mimoun, gynécologue et thérapeute de couple. La reprise d'une intimité satisfaisante peut prendre des mois: il faut redéfinir l'intimité au-delà de la pénétration (massages, câlins, baisers), jusqu'à ce que le désir revienne. Ici encore, le dialogue sincère est la clé pour éviter les malentendus blessants.

Un tabou et un défi pour la société

Malgré son ampleur, le *baby clash* reste un sujet peu abordé dans le débat public. Pour Bernard Geberowicz, la solution ne réside pas dans la médicalisation à outrance, mais dans une forme de lucidité bienveillante: «Je ne pense pas qu'il faille trop psychologiser ou psychanalyser cette période. Il convient de l'anticiper, d'être prévenu ou préparé. C'est aussi aux parents de chacun (surtout aux mères) de partager leur expérience. Il est nécessaire d'écouter davantage l'autre, de se parler. Aussi, dès que possible, petit à petit, de retrouver des moments à deux, à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison. Il est important de ne pas brusquer l'autre avec des attentes non partagées ou trop précoces qui entraînent des frustrations ou des déceptions.»

Longtemps, la difficulté conjugale post-bébé est restée dans l'ombre, éclipsée par l'image idéalisée du bonheur parental. «Il existe comme un sentiment de honte à faire part des difficultés qui accompagnent un moment censé être parfaitement heureux», constate le psychiatre Bernard Geberowicz. En effet, qui ose se plaindre alors qu'on vient de donner la vie? La pression sociale est forte pour afficher un bonheur parfait, au risque d'occulter les orages sous-jacents. Le sentiment d'ambivalence, mélange d'un amour immense pour l'enfant et d'une nostalgie douloureuse pour la vie d'*«avant»*, est quasi universel mais profondément tabou. Ce tabou de la parentalité heureuse nourrit la culpabilité des jeunes parents en crise, qui se sentent anormaux de trouver la tâche si ardue. «On croyait être un couple solide... On tombe de haut en découvrant que c'est si dur», avouent Sophie et Nicolas, un peu soulagés de savoir qu'ils ne sont pas seuls dans ce cas.

Mais à force de témoignages libérés, le tabou commence à se fissurer. Des médias consacrent désormais des dossiers au *baby clash*, des podcasts donnent la parole à des couples ordinaires qui racontent sans fard les nuits sans sommeil, les engueulades à voix basse pour ne pas réveiller le bébé, la libido en berne... Dépeindre la parentalité avec ses ombres et ses lumières est sans doute essentiel pour que chacun se sente moins seul et ose demander de l'aide. Car derrière l'idéal Instagram des jeunes parents épanouis, la réalité est souvent plus contrastée. Et il n'y a ni échec ni honte à le reconnaître. ●