

Partie 1 – Renforcer votre relation de couple

Dans les familles avec enfants, la relation du couple est essentielle à la solidité de la famille. Les couples qui collaborent peuvent surmonter les difficultés. Pour les couples qui sont parents de jumeaux, de triplés ou de multiples d'ordre supérieur, la tâche n'est pas simple. Les parents de naissances multiples doivent relever des défis uniques dans leur relation. Cette fiche documentaire sert à :

- identifier les défis exceptionnels auxquels vous pouvez peut-être faire face en tant que couple
- suggérer des façons de vous préparer à devenir parents de plusieurs enfants nés en même temps et comment surmonter les défis
- fournir des ressources et des journaux qui vous aideront à entretenir votre relation.

Pour plus d'informations au sujet des défis associés aux parents des naissances multiples, veuillez consulter la série de fiches d'information intitulée *Défis des parents de naissances multiples : jumeaux, triplés et multiples d'ordre supérieur*.

Le contenu du présent document ne sert qu'à titre indicatif et ne représente pas la situation particulière de quiconque. Si vous avez des préoccupations particulières, consultez votre fournisseur de soins de santé immédiatement.

Introduction

Tous les couples peuvent avoir à relever des défis dans leur relation lorsqu'ils deviennent parents. L'arrivée d'un bébé exige des adaptations qui ne sont pas toujours faciles – nouvelles routines, dépenses supplémentaires et ainsi de suite. Lorsque deux ou trois enfants, ou même plus, s'ajoutent soudainement à la famille, des conditions encore plus complexes peuvent rendre difficile la relation de couple : nuits sans sommeil, soins des enfants à toute heures du jour, tâches ménagères sans relâche, engagements financiers et exigences incessantes, peuvent rendre les parents stressés et irritables. Il est trop facile de se décharger de ces frustrations quotidiennes écrasantes contre les personnes que nous aimons et dont celles que nous avons besoin de leur soutien, surtout celles qui nous sont proches.

Même si les parents profitent d'un soutien pratique adéquat et d'une relation solide, le travail liée à la prise en charge d'une famille soudainement nombreuse laisse peu de temps et d'énergie au couple pour maintenir sa relation.

Quelles sont les problèmes qui peuvent influencer sur la relation de couple?

- En général, les parents de naissances multiples ont besoin d'aide pratique supplémentaire. Au cours des premiers mois, les besoins des nourrissons s'arrêtent pratiquement jamais. Les parents ont souvent de la difficulté à trouver le temps de répondre aux besoins des bébés, d'accomplir les tâches ménagères, de préparer les repas, de faire la lessive et de prendre soins d'eux-mêmes, y compris de prendre une douche et de dormir.

© Copyright Multiple Births
Canada 2020

Le contenu de cette publication peut être reproduit ou utilisé à des fins d'enseignement, de reportage, de commentaire ou d'information. Et à des fins de recherche uniquement dans le cadre d'une utilisation équitable de la doctrine du droit d'auteur.



www.multiplebirths.ca



1-866-228-8824



@multiple_births



MultipleBirthsCanada



@multiplebirthscanada

Tout le matériel fourni par Naissances multiples Canada est à titre d'information seulement et ne donne pas de conseils médicaux. Naissances multiples Canada / Multiple Births Canada est un organisme de bienfaisance enregistré.

Défis des parents d'enfants nés en même temps : la relation de couple

- Comme les deux parents doivent s'occuper du domicile en plus de répondre aux exigences physiques, émotionnelles et financières de deux, de trois ou même de plus de petits nouveaux, leur relation peut être écartée ou ignorée. Si un ou les deux parents travaillent à l'extérieur du domicile, c'est une tension additionnelle qui peut augmenter le stress entre les relations. Sans le vouloir, les parents relèguent souvent leur relation de couple à la fin de la liste. La relation peut facilement décaler d'une « relation de couple » à seulement une « relation parentale ».
- Au cours des premiers mois, la privation de sommeil est un défi de grande taille pour les parents de naissances multiples et peut augmenter les frustrations et l'irritabilité, tout en diminuant les compétences de résolution de problèmes. Penser aux besoins de l'autre parent et à prendre du temps pour se détendre ensemble exige alors plus d'effort. Les difficultés peuvent facilement se transformer en conflit plus grave lorsque les deux partenaires sont épuisés et stressés.

Comment les parents peuvent-ils se préparer aux défis ?

Il est essentiel de prendre soin de la relation de couple, en même temps que vous travaillez à perfectionner vos compétences parentales. Il est important de traiter de cette relation comme priorité. Lorsque les parents s'occupent l'un de l'autre et qu'ils sentent heureux, ils auront plus de bonheur à partager avec leurs enfants. Ainsi, les enfants bénéficieront de plus de joie et d'amour, et d'adultes en meilleure santé qui sont des modèles de rôles importants. C'est une des plus importantes leçons d'amour inconditionnel que nous pouvons enseigner à nos enfants : prenez soin de nous-mêmes et de notre partenaire.

Conseils des parents des multiples

Avant l'arrivée des bébés

Préparez-vous à la naissance et au rôle parental. Les deux parents doivent savoir à quoi s'attendre en période prénatale, après la naissance et en tant que parents de naissances multiples. Les parents informés seront plus organisés et à l'aise avec les exigences, moins débordés, plus disposés à profiter de leur expérience parentale particulière et plus heureux comme couple. Naissances multiples Canada conseil que les deux futurs parents considèrent ce qui suit :

- Inscrivez-vous à des cours de préparation particulier au sujet des naissances multiples dans votre communauté, dès que vous savez que vous attendez des jumeaux ou plus.
- Si les cours ne sont pas disponibles, vous pouvez également suivre des cours en ligne ou se procurer des DVD pertinents, à regarder ensemble.
- Lisez quelques-uns des nombreux excellents livres et sources d'information (y compris des vidéos et des sites en ligne) sur les grossesses et les naissances multiples, le rôle parental dans les cas des enfants de naissances multiples et des autres frères et sœurs. Naissances multiples Canada offre une liste des ressources disponibles en ligne chez www.multiplebirthscanada.org.

© Copyright Multiple Births
Canada 2020

Le contenu de cette publication peut être reproduit ou utilisé à des fins d'enseignement, de reportage, de commentaire ou d'information. Et à des fins de recherche uniquement dans le cadre d'une utilisation équitable de la doctrine du droit d'auteur.



Tout le matériel fourni par Naissances multiples Canada est à titre d'information seulement et ne donne pas de conseils médicaux. Naissances multiples Canada / Multiple Births Canada est un organisme de bienfaisance enregistré.

Défis des parents d'enfants nés en même temps : la relation de couple

- Discutez avec d'autres parents de naissances multiples, de leurs expériences et de ce qu'ils suggèrent. Savoir qu'il n'y a pas qu'une seule bonne façon, mais plusieurs, et que connaître les options en avance vous aidera à prendre les meilleures décisions ensemble.
1. **Pensez à profiter de vos congés parentaux.** Les parents peuvent être admissibles à un congé de maladie, à un congé de maternité et à un congé parental combinés d'une durée maximale de 65 semaines, au lieu des prestations combinées habituelles de 50 semaines d'assurance-emploi. Si un ou plusieurs bébés sont hospitalisés, ces congés peuvent être prolongé, ce qui peut aider les parents à être mieux équipés pour gérer le stress physique et émotionnel. Avoir plus de temps pour créer un lien parental avec vos bébés et de soutenir votre partenaire peut donner un bon élément de base pour améliorer vos relations conjugales et familiales. Discutez de la durée du congé que vous avez le droit de prendre ensemble et établissez un plan d'action.
 2. **Créez-vous un réseau de soutien.** Créez un système de soutien solide, qui peut vous fournir, à vous et à votre partenaire, la force et la tranquillité d'esprit besoin pour relever les défis. Ce soutien peut être établie de la famille, d'amis et, ou de professionnels de confiance et d'autres parents d'enfants nés en multiples, qui ont déjà des expériences.
 3. **Discuter et planifier les questions familiales.** De nombreux parents de naissances multiples font face à des tensions émotionnelles, financières et physiques extraordinaires. Planifier à l'avance pour ces situations avant l'arrivée des bébés peut être utile. Ces questions peuvent inclure les finances, les stratégies parentales, les besoins en matière de logement et de transport, les options de congé d'emploi et même la volonté de trouver de l'aide pour les tâches ménagères ou les soins du famille. Travailler ensemble, en équipe, peut soulager les inquiétudes, renforcer la confiance individuelle et renforcer la relation de couple. Consultez un planificateur financier si vos engagements financiers sont une préoccupation pour votre famille. Discutez avec les services sociaux si vous êtes un parent à faible revenu avec peu de ressources.
 4. **Organisez de l'aide avant les bébés arrivent, d'une manière qui fonctionnera pour vous.** Une aide supplémentaire facilitera l'établissement de routines, la récupération du sommeil et la possibilité de consacrer du temps à la relation de couple.
 5. **Connectez-vous avec d'autres parents de multiples.** Apprendre de ceux qui ont affronté et relevé les défis liés aux charges parental de naissances multiples, peut être extrêmement utile.

« Nous avons appris à prendre du temps pour nous. Depuis que les enfants sont nés, nous nous sommes assurés que nous avons notre temps ensemble. Les grands-parents nous offrent aussi un grand soutien. C'est très important d'avoir une soirée de sortie régulière, même si c'est une sortie brève, ça fait du bien. »

Parent de jumeaux

© Copyright Multiple Births
Canada 2020

Le contenu de cette publication peut être reproduit ou utilisé à des fins d'enseignement, de reportage, de commentaire ou d'information. Et à des fins de recherche uniquement dans le cadre d'une utilisation équitable de la doctrine du droit d'auteur.



www.multiplebirths.ca



1-866-228-8824



@multiple_births



MultipleBirthsCanada



@multiplebirthscanada

Tout le matériel fourni par Naissances multiples Canada est à titre d'information seulement et ne donne pas de conseils médicaux. Naissances multiples Canada / Multiple Births Canada est un organisme de bienfaisance enregistré.

Défis des parents d'enfants nés en même temps : la relation de couple

Après le retour des bébés

1. **Trouver le temps d'être seul ensemble sur une base régulière.** Pour une relation saine, les couples ont besoin de temps seul ensemble, en intimité et pour s'amuser. Prévoyez une soirée de rendez-vous lorsque les grands-parents ou un voisin viennent garder les enfants pendant quelques heures. Ou, il se peut que vous restiez à la maison pour regarder un film, vous cajoler ou sortir pour se promener ou prendre un café. L'activité n'a pas à être coûteuse, l'important, c'est que vous profitiez de la compagnie de l'autre. Le problème de la privation de sommeil s'améliorera après quelques mois, et vous pourrez alors commencer à planifier quelques moments ensemble lorsque les enfants sont endormis ou lorsqu'un membre de la famille ou une gardienne peut les garder pendant une courte période.
2. **Traitez l'autre avec respect et gentillesse.** Même si le stress et la fatigue peuvent nous rendre impatients et irritables, essayez de ne pas vous frustrer contre votre partenaire. Reconnaître qu'il est normal de faire face à des difficultés au cours de la vie. Une communication respectueuse et efficace est le meilleur moyen de résoudre les problèmes et de demeurer unis. Par exemple, discuter les problèmes un à la fois et concentrez-vous sur le problème en question, sans insultes personnelles ni blâme.
3. **Se soutenir mutuellement.** Il est important que chaque parent participe activement aux soins des enfants et aux responsabilités du ménage. Accorder des objectifs communs et soutenez-vous mutuellement à ces objectifs.
4. **Suivre le courant** et reconnaissez que chacun d'entre vous peut avoir une manière différente de compléter une tâche. Appréciez les compétences individuelles que chacun contribue au rôle de parent et aux soins des bébés, et permettez l'autre de compléter la tâche de leur manière. Offrez-vous des commentaires positifs.
5. **Communiquez clairement et directement.** Partager vos besoins, vos sentiments et vos frustrations avec votre partenaire. Même si vous êtes seul ensemble et lorsque vous travaillez en équipe, il est acceptable d'en discuter au sujet des enfants. Discutez de ce qui fonctionne, de ce qui ne fonctionne pas ou de vos préoccupations à propos des directives parentales (p. ex. horaires de repas et de sommeil).

Sachez qu'à court terme, l'expression de l'intimité sexuelle de chaque personne peut différer et que certaines pratiques antérieures peuvent nécessiter certaines modifications. L'épuisement constant, les soins sans relâche et la perte de libido peuvent freiner la vie sexuelle. Essayez de parler librement des besoins entre vous et de trouver des façons de partager l'intimité qui satisfera les deux.

6. **Prenez le temps seul et réfléchissez aux défis parentaux.** Tant que les enfants courent partout, n'est pas le bon moment de discuter les désaccords parentaux. Soyez prêt à vous concentrer uniquement sur le présent et à discuter des styles parentaux calmement, à un autre moment plus

© Copyright Multiple Births
Canada 2020

Le contenu de cette publication peut être reproduit ou utilisé à des fins d'enseignement, de reportage, de commentaire ou d'information. Et à des fins de recherche uniquement dans le cadre d'une utilisation équitable de la doctrine du droit d'auteur.



Tout le matériel fourni par Naissances multiples Canada est à titre d'information seulement et ne donne pas de conseils médicaux. Naissances multiples Canada / Multiple Births Canada est un organisme de bienfaisance enregistré.

Défis des parents d'enfants nés en même temps : la relation de couple

opportun. Des petits désaccords peuvent être facilement exagérés lorsque les parents ne partagent pas les mêmes objectifs. Il est important de présenter une équipe unifiée et cohérente aux enfants.

7. **Obtenez de l'aide pour effectuer certaines tâches dans la maison.** Si votre situation financière vous le permet ou si vous trouvez de l'aide bénévole, obtenez de l'aide pour tondre le gazon, pelleter la neige, nettoyer la maison et faire l'épicerie. Placez une annonce dans une école secondaire ou une bibliothèque; certaines tâches seraient bien accueillies par les élèves ou les adolescents dans ton quartier. Avoir de l'aide, même à court terme, vous permettra de mettre au cœur les priorités de vos bébés, de vos besoins personnels et de votre partenaire.
8. **Surveillez l'humeur de l'autre.** La dépression post-partum et l'anxiété touchent environ de 20 à 30 % des mères et un peu plus faible pourcentage des pères des multiples. De plus, cela peut avoir des conséquences aux enfants. Trouvez de l'aide professionnelle le plus tôt possible, pour minimiser les dangers pour tout le monde.
9. **Partagez vos joies.** Exprimer quand vous sentez heureux et satisfait. Cela aidera à encourager une communication positive et à améliorer la relation. Souvent les commentaires négatifs peuvent être contre-productifs. Soyez généreux en éloges et donnez des félicitations à l'autre. Célébrez les stades du développement de vos enfants et prenez beaucoup de photos et de vidéos pour vous souvenir des moments amusants.
10. **N'oubliez pas de rire.** En situation difficile, le rire peut être la meilleure solution. Les parents des multiples ont besoin d'un sens d'humour et de ne pas s'en faire avec les petits riens. Le rire et la joie viennent facilement aux parents lorsqu'ils observent leurs bébés rire en grandir.
11. **Prenez soin de vous-même.** Il arrive souvent, surtout avec les mères des multiples, de perdre de vue de leurs besoins personnels et de subir une perte d'identité au cours des premières années comme parent. Même si les parents déclarent avoir trouvé leur identité après devenir parent, de nombreux d'autres expriment une perte de soi. Voici quelques stratégies qui peuvent vous aider à réussir:
 - Réservez régulièrement du temps à une activité personnelle facilement réalisable, comme une courte promenade ou du jogging, un bain relaxant, un massage, une sortie avec un ami ou une amie, ou un repas au restaurant ou un film au cinéma avec votre partenaire.
 - Félicitez-vous de vos réalisations en tant que futurs et nouveaux parents. Il est facile de se concentrer sur les difficultés et la perception des défauts personnelles.

© Copyright Multiple Births
Canada 2020

Le contenu de cette publication peut être reproduit ou utilisé à des fins d'enseignement, de reportage, de commentaire ou d'information. Et à des fins de recherche uniquement dans le cadre d'une utilisation équitable de la doctrine du droit d'auteur.



Tout le matériel fourni par Naissances multiples Canada est à titre d'information seulement et ne donne pas de conseils médicaux. Naissances multiples Canada / Multiple Births Canada est un organisme de bienfaisance enregistré.

Défis des parents d'enfants nés en même temps : la relation de couple

- Associez-vous à des personnes qui vous soutiennent et vous aident à reconnaître vos compétences parentales et personnelles. Ces personnes pourraient s'agir d'un autre parent dans la même situation, d'un membre de la famille, d'un ami de confiance, d'une ressource religieuse ou d'un fournisseur de soins attentionnés. Prenez le temps de visiter et de parler avec ces amis qui vous soutiennent - invitez-les chez vous ou appelez-les si vous n'avez pas le temps de sortir.
- Prenez soin de votre santé physique en vous alimentant bien, en faisant de l'exercice et en respectant un horaire de sommeil régulier, dans la mesure du possible. N'oubliez pas de prendre vos propres rendez-vous chez le médecin et le dentiste et réglez les petits problèmes avant qu'ils s'aggravent. De même, prenez soin de votre santé mentale et surveillez celle de votre partenaire.

« Oui, l'arrivée de jumeaux peut perturber une relation conjugale, surtout si elle n'est pas solide en premier lieu. Une relation exige beaucoup de travail, d'engagement et d'amour inconditionnel, et chaque parent doit donner 110 %.
Le travail d'équipe est essentiel. »
Parent de jumeaux

12. Si votre relation souffre, demandez de l'aide professionnel. La plupart du temps, le coût de cette aide est assumé par le régime d'assurance d'un des partenaires ; même sinon, demander l'aide professionnel le plus tôt possible, vaut la peine à long terme.

Survivre les premiers jours et semaines peut être exigeant, surtout lorsque la privation de sommeil s'accumule et que la patience diminue. Croyez-en vous et votre capacité d'être un parent efficace et un partenaire aimant. Il est essentiel de ne pas perdre vue de l'amour, la confiance, le respect et la camaraderie qui vous ont attirés l'un vers l'autre au début. Ça ira mieux à mesure que les enfants deviendront plus indépendants et dorment toute la nuit.

Sources d'information recommandées

The Multiple Births Foundation
www.multiplebirths.org.uk/
Téléphone : 0208 383 3519 – Télécopieur : 0208 383 3041
Courriel : info@multiplebirths.org.uk

Multiple Births: Prenatal Education & Bereavement Support- www.multiplebirthsfamilies.com

Mothers of Supertwins (MOST) - www.mostonline.org

The Triplet Connection - www.tripletconnection.org

© Copyright Multiple Births
Canada 2020

Le contenu de cette publication peut être reproduit ou utilisé à des fins d'enseignement, de reportage, de commentaire ou d'information. Et à des fins de recherche uniquement dans le cadre d'une utilisation équitable de la doctrine du droit d'auteur.



Tout le matériel fourni par Naissances multiples Canada est à titre d'information seulement et ne donne pas de conseils médicaux. Naissances multiples Canada / Multiple Births Canada est un organisme de bienfaisance enregistré.

Défis des parents d'enfants nés en même temps : la relation de couple

Documents et articles

LEONARD, L.G. et J. DENTON. « Preparation for parenting multiple-birth children ». *Early Human Development*, vol. 82 (2006), p. 371-378.

INTERNATIONAL COUNCIL OF MULTIPLE BIRTH ORGANIZATIONS, *Declaration of Rights and Statement of Needs of Twins and Higher Order Multiples*, (2010) www.multiplebirthscanada.org/english/declarerightsmb.php

LEONARD, Linda G. inf. aut. M.Sc.inf., *Twins, Triplets or More: Resource Guide for Multiple Pregnancy and Parenthood* (mis à jour tous les six mois) - www.nursing.ubc.ca/pdfs/twinstriplesandmore.pdf

Fiches documentaires de Naissances multiples Canada sur divers sujets concernant les grossesses et les naissances multiples (www.multiplebirthscanada.org/english/booklets.php#factsheets), dont :

- *Défis des parents de naissances multiples : jumeaux, triplés et plus*
- ***La dépression postpartum et les mères de naissances multiples (en anglais)***

Bibliographie

CHAFIN, S. *Sustaining your relationship with your husband after having twins or multiples* (consulté le 11 mai 2011). <http://multiples.about.com/od/familyissues/a/marriagetwins.htm>

CHOI Y., BISHAI D. et C. MINOKOVITZ. « Multiple births are a risk factor for postpartum maternal depressive symptoms », *Pediatrics*, vol. 123, n° 4 (2009), p. 1147-1154.

ELLISON, M. A. et J.E. HALL. « Social stigma and compounded losses: quality-of-life issues for multiple-birth families », *Fertility and Sterility*, vol. 80, n° 2 (2003), p. 405-414.

FISHER, J. « Psychological and social implications of multiple gestation and birth ». *ANZJOG (Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynecology)*, vol. 46, n° S 1 s (2006), p. 34-37.

HADDON, L. et V. TESCHOW, pour le comité sur la santé et l'éducation de Naissances multiples Canada. *Multiples and impact on couple relationships*. Ontario : Naissances multiples Canada. www.multiplebirthscanada.org/english/documents/RelationshipSurveyreport-Final.pdf

JENA, A., D. GOLDMAN et G. JOYCE. « Association between the birth of twins and parental divorce », *Obstetrics & Gynecology*, vol. 117, no 4 (2011), p. 892-897.

STATISTIQUE CANADA. *Naissances 2008*. Ottawa : ministère de l'Industrie, 2011.

VILSKA S., L. UNKILA-KALLIO, R.-L. PUNAMÄKI, P. POIKKEUS, L. REPOKARI, J. SINKKONEN, A. TIITINEN, et M. TULPPALA. « Mental health of mothers and fathers of twins conceived via assisted reproduction treatment: a 1-year prospective study », *Human Reproduction*, vol. 24, n° 2 (2009), p. 367-377.

Naissances multiples Canada

Donna Launslager, mai 2011

Révision

Sheila Catto

Linda Leonard, inf. aut., M.Sc.inf.

© Copyright Multiple Births
Canada 2020

Le contenu de cette publication peut être reproduit ou utilisé à des fins d'enseignement, de reportage, de commentaire ou d'information. Et à des fins de recherche uniquement dans le cadre d'une utilisation équitable de la doctrine du droit d'auteur.



www.multiplebirths.ca



1-866-228-8824



@multiple_births



MultipleBirthsCanada



@multiplebirthscanada

Tout le matériel fourni par Naissances multiples Canada est à titre d'information seulement et ne donne pas de conseils médicaux. Naissances multiples Canada / Multiple Births Canada est un organisme de bienfaisance enregistré.