



## IO1 Training Materials

### LES RELATIONS

#### Table des Matières

OBJECTIFS .....	3
1. Description générale des relations 4	
1.1. Le contexte. Description/définition des relations 4	
1.2. L'impact des relations sur la grossesse/la santé de la mère/de l'enfant 4	
1.3. La racine du comportement négatif - comment le comportement commence en général 4	
2. Principales recherches/études concernant les relations 6	
2.1. Conclusions sur les aspects négatifs des comportements des futurs parents concernant les relations et l'impact sur la santé des enfants 6	
2.2. Conclusions sur les comportements positifs concernant les relations et l'impact sur la santé des enfants 7	
3. Recommandations (OMS) Exemples d'interventions fondées sur des preuves 8	
4. Comment le comportement peut changer - le rôle des professionnels 12	
5. Education des futurs parents/population pour un mode de vie sain concernant les relations et en général – le rôle des programmes éducatifs, le rôle de la communauté, les écoles. Comment diffuser l'information	
6. Bibliographie	16



## OBJECTIFS

A la fin du module, les participants seront capables de :

- comprendre comment se forment les relations et comment reconnaître les relations saines et malsaines
- savoir comment les relations parentales affectent le développement physique et psycho-émotionnel de l'enfant
- savoir quelles activités des parents contribuent à la formation d'un enfant en bonne santé
- connaître les conséquences des relations parentales négatives et conflictuelles
- savoir qu'en cas de problèmes, une aide spécialisée peut être reçue

### **1. Description générale des relations**



## 1.1. Le contexte. Description/définition des relations

La relation entre deux personnes est la façon dont elles se sentent et se comportent l'une envers l'autre. La relation d'un couple peut changer et évoluer avec le temps.

L'enfant commence à apprendre les relations et la communication des personnes qui l'entourent dès son plus jeune âge. Plus tard dans la vie, nous introduisons sans le savoir dans nos partenariats les comportements et les stéréotypes qui existaient dans nos familles. Nos expériences d'enfance peuvent être très différentes. Tout le monde peut avoir ses propres idées sur ce à quoi devrait ressembler une relation. Parfois, ces perceptions peuvent être très différentes et les problèmes commencent.

Alors, comment comprenez-vous ce qui est bon ou mauvais ? L'indicateur clé est votre bien-être émotionnel. Dans une relation saine, les deux partenaires se sentent heureux et joyeux, l'estime de soi augmente, ils se soutiennent mutuellement, développent et améliorent leur personnalité.

### Principales caractéristiques d'une relation saine



#### Respect

Le respect est la clé d'une relation saine. Valorisez les opinions, les sentiments et les besoins de chacun.

#### Etre soi-même

Donnez-vous mutuellement la liberté d'être vous-même et d'être aimés pour qui vous êtes.

**Honnêteté**

Vous êtes honnête l'un envers l'autre, mais vous pouvez toujours garder certaines choses privées. Les couples qui sont honnêtes l'un envers l'autre se sentent plus à l'aise pour parler de certains sujets relationnels, y compris les problèmes et les préoccupations.

**Communication**

Parlez ouvertement des problèmes et écoutez-vous les uns les autres. Respectez les opinions de chacun. Écoutez-vous les uns les autres lorsque vous êtes stressé à propos de quelque chose et que vous avez besoin de parler de quelque chose. Prévoyez du temps pour vous parler sans interruption. Ne comptez pas sur l'autre personne pour deviner ce qui se passe ou comment vous vous sentez.

**Se sentir en sécurité**

Se sentir en sécurité émotionnellement et physiquement est essentiel. Vous devez être sûr que votre petit-ami ou votre petite-amie n'essayera pas de blesser vos sentiments ou votre corps.

**Confiance**

La confiance, c'est quand on peut compter sur quelqu'un. Vous croyez ce que votre partenaire a à dire et ne ressentez pas le besoin de « prouver » la fiabilité de l'autre.

**Égalité**

Vous prenez des décisions ensemble et vous respectez les mêmes normes. Vous et votre partenaire avez le même droit de parole en ce qui concerne les décisions importantes au sein de la relation. Tous les partenaires ont accès aux ressources dont ils ont besoin.

**Pratique du consentement.**

Vous parlez ouvertement des choix sexuels et reproductifs ensemble. Tous les partenaires consentent toujours volontairement à une activité sexuelle et peuvent discuter en toute sécurité de ce avec quoi vous êtes et n'êtes pas à l'aise.

Si un couple pense à un enfant, il faut tenir compte du fait que de nouvelles nuances dans la relation commenceront non seulement après la naissance de l'enfant, mais aussi avec la conception.

Il est hautement souhaitable de se renseigner sur les changements que la grossesse apportera avant la conception. Il est important pour un homme de savoir comment la grossesse affecte l'état émotionnel d'une femme afin de pouvoir comprendre et apporter son soutien. Une femme enceinte en raison de changements hormonaux peut avoir des émotions très fortes, à la fois positives et négatives, qui peuvent changer rapidement. Dans de tels moments, il est très important que l'homme soit capable de tolérer ces émotions et sautes d'humeur et ne soit pas en colère ou ne la blâme pas.

Un homme peut également ressentir une variété d'émotions - de la joie, de la fierté, de la volonté de prendre soin, de la confusion, de la perplexité, du doute et de la peur. La meilleure solution dans de tels cas est la libre communication. Les deux peuvent se raconter leurs émotions, leurs désirs, leurs rêves et leurs fantasmes sur l'enfant, son éducation et bien plus encore.

Les femmes craignent souvent que leur corps ne change et qu'elles pourraient donc ne plus sembler attrayantes. Les hommes ont peur d'être « oubliés » parce que l'accent sera mis sur la femme et l'enfant à naître. Tout cela peut être évoqué avant la grossesse proprement dite.



Non seulement les conversations entre vous, mais aussi les conversations avec des amis qui ont déjà une expérience de grossesse, ainsi qu'un humour sain peuvent parfois réduire l'anxiété.

### **1.2. L'impact des relations sur la grossesse/la santé de la mère/de l'enfant**

La qualité de la relation de couple est très importante à un moment où l'on pense à l'épanouissement de la famille. Il est important que chacun d'eux comprenne et explique pourquoi chacun d'eux veut un enfant. Différentes pensées et opinions sur le sexe de l'enfant, son éducation et d'autres questions connexes doivent être discutées avant la conception. Ensuite, il sera temps de se concentrer sur l'essentiel - la formation d'un enfant en bonne santé, qui se poursuivra pendant les 9 mois.

Dans la mesure du possible, la maman doit passer la grossesse dans la bonne humeur, calme, joyeuse, édifiante et amoureuse, afin que les hormones du bonheur circulent dans le sang et que le corps de l'enfant se développe harmonieusement. Le cerveau se développera alors bien, et plus tard votre enfant sera intelligent, attentif, sain, actif, équilibré, sociable, patient, psychologiquement résilient, attentionné et heureux ! Les émotions positives de la mère sont un excellent matériau pour une base solide de la santé, de l'intellect et des talents de ce futur enfant !

Le Dr Thomas Verny, l'un des fondateurs de la psychologie prénatale, explique que votre amour est le bouclier de votre enfant contre les difficultés de la vie.

C'est ainsi que vous préparez votre enfant à réussir dans la vie, à relever les défis du dynamisme, de l'optimisme et de l'espoir.

Pendant la grossesse, la vie harmonieuse que vous vivez en couple neutralise même les aspects négatifs de votre patrimoine génétique, tout en favorisant et en valorisant ses aspects positifs.

Des études démontrent l'importance de la qualité de la relation entre partenaires comme prédicteurs de la détresse émotionnelle maternelle au début de la grossesse. La dépression périnatale est un phénomène clinique bien connu et assez souvent lié à la qualité des relations.

L'insatisfaction envers un partenaire est un prédicteur important de la détresse émotionnelle maternelle pendant la grossesse, mais une bonne relation peut avoir un effet protecteur contre certains facteurs de stress. Ainsi, on peut également conclure que les femmes qui entretiennent de bonnes et étroites relations avec leurs partenaires sont capables de tolérer une certaine quantité de stress sans conséquences.

La santé mentale de la mère est importante tant pour elle-même que pour la santé physique et psychologique de ses enfants et le bien-être de la famille. Des études scientifiques ont montré un lien entre l'état émotionnel de la mère pendant la grossesse et le déroulement de l'accouchement, ainsi qu'avec la santé de l'enfant.

Des relations saines et des compétences en communication sont essentielles pour élever une famille. Pour les couples qui aiment les compétences en communication, la parentalité sera l'expérience la meilleure et la plus agréable de leur vie. Des niveaux élevés de communication



positive conduiront à la santé mentale des couples et de leurs enfants et une bonne relation de couple peut avoir un effet protecteur contre les facteurs de stress, y compris l'anxiété de la grossesse.

Les bases des compétences socio-émotionnelles et surtout des capacités de régulation des affects et du stress sont posées tôt dans la vie. Elles sont principalement apprises dans le contexte de l'interaction parent-nourrisson/enfant avec des effets possibles à long terme concernant la régulation du stress pour les relations futures et la santé mentale tout au long de la vie.

La communication positive du couple conduira à la santé mentale du couple et de leurs enfants et une bonne relation du couple peut avoir un effet protecteur contre les facteurs de stress, y compris l'anxiété de la grossesse. Les dernières études montrent que le soutien prénatal du partenaire est important pendant la grossesse et peut améliorer ou aggraver les résultats de la grossesse.

L'importance d'une bonne relation de couple qui consiste à la fois en un soutien émotionnel et pratique doit être soulignée à tous les couples en attente.

L'attitude des parents vis-à-vis de la grossesse, ou plutôt du futur enfant, peut grandement influencer le scénario de vie futur de l'enfant et le développement de sa personnalité. Si un enfant entre dans le monde comme souhaité et attendu, il grandira en sécurité et en confiance en lui-même et en sa place dans la vie. Sinon, il peut avoir une faible estime de soi et être incertain.

Les émotions qu'une femme ressent pendant la grossesse affectent également directement le bébé. La mère et l'enfant ont un système circulatoire unifié et la composition des hormones qu'il contient change en fonction des émotions de la mère. D'un point de vue scientifique, le bien-être humain peut être expliqué comme le résultat de l'activité cérébrale, qui est favorisée par l'action correcte et équilibrée des hormones. L'effet de plusieurs hormones sur le bien-être humain a été scientifiquement prouvé, certaines d'entre elles ont donc acquis le statut d'hormone du bonheur. Le bien-être est affecté par des hormones telles que la dopamine, l'adrénaline, la mélatonine, l'ocytocine et les endorphines. Les hormones ont généralement un effet significatif sur divers processus importants pour la santé et le développement, tels que la croissance, le métabolisme, la reproduction et les émotions.

Si la mère subit beaucoup de stress pendant la grossesse, l'hormone du stress, le cortisol, est libérée. Si cela se produit souvent et pendant longtemps, cela peut affecter négativement le système nerveux de l'enfant et son développement en général.

La mère et l'enfant sont perçus comme un duo pendant la grossesse, et tout ce qui arrive à la mère affecte également l'enfant. C'est pourquoi il est très important que la relation du couple soit ordonnée, paisible et solidaire. En cas de problèmes relationnels, il est recommandé de demander de l'aide et du soutien à des spécialistes.

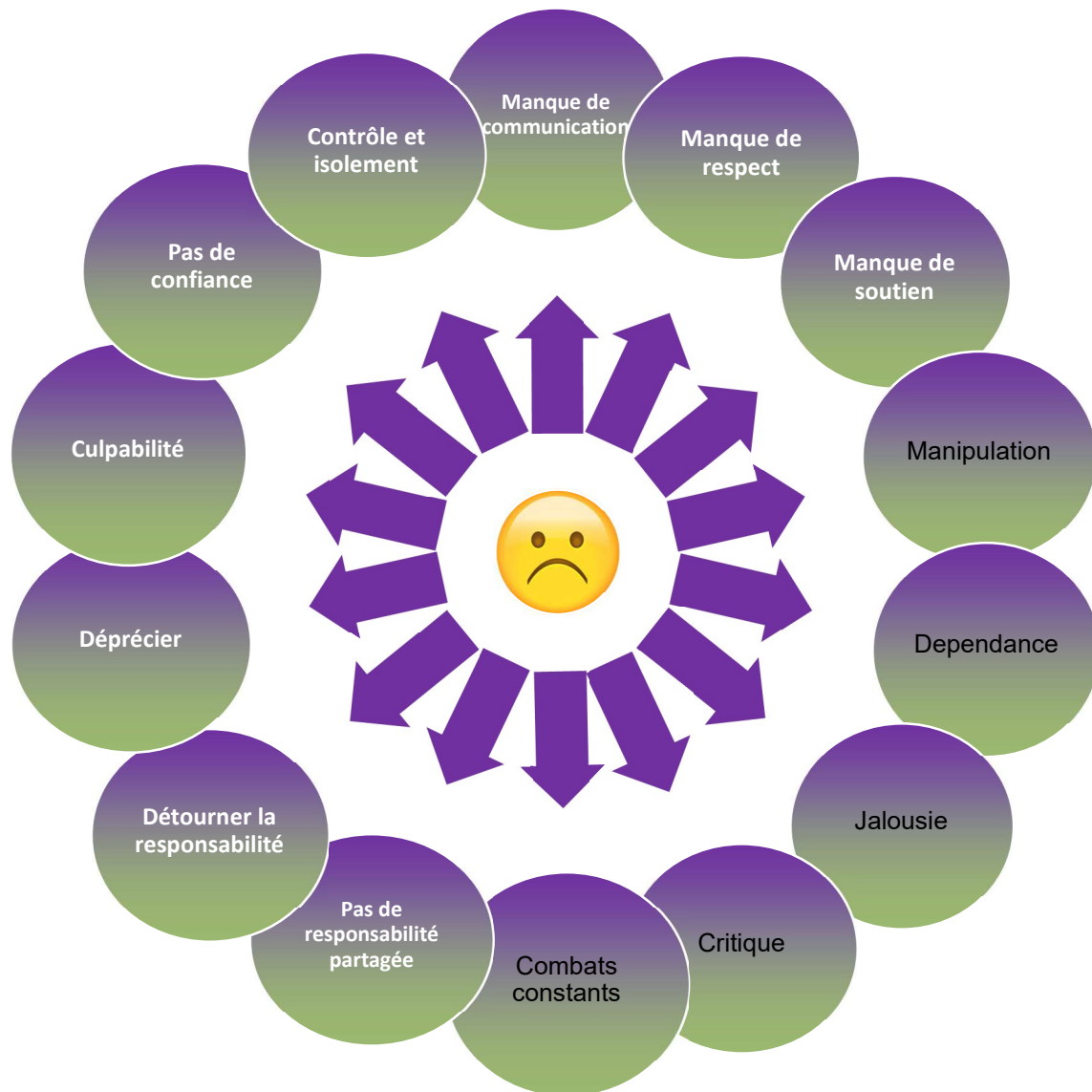
### **1.3. La racine du comportement négatif - comment le comportement commence en général**



Comme mentionné précédemment, nous acquérons une expérience relationnelle dans la famille. Ainsi, la façon dont nous construirons nos relations serait similaire, mais nous pouvons aussi la changer délibérément.

Comment comprendre que nous sommes dans une relation malsaine ? L'indicateur principal sera notre bien-être. Si une relation n'apporte pas de joie et de bonheur, mais, au contraire, vous fait ressentir du ressentiment et de la culpabilité, de l'anxiété, de la dépression et de l'insécurité, voire de la peur, alors vous devez absolument penser que quelque chose ne va pas.

### Principales caractéristiques d'une relation malsaine





**Les principales règles des relations dysfonctionnelles sont les trois « non » : ne pas parler, ne pas ressentir et ne pas faire confiance.**

**Les relations dysfonctionnelles concernent toutes la « propriété » émotionnelle d'une personne sur l'autre.**

### **Manque de communication**

Incapable de parler de sujets difficiles. Il y a beaucoup de malentendus qui ne seront jamais résolus. S'engager dans des arguments plutôt que dans une discussion.

### **Manque de respect**

Le manque de respect comprend les injures, le dépassement des limites et le questionnement et la critique constants des choix et des décisions de l'autre personne.

### **Manque de soutien**

Vous ne sentez pas le soutien du partenaire pour vos objectifs, vos intérêts, vos désirs et vos besoins.

### **Manipulation**

Quand quelqu'un essaie de contrôler vos décisions, vos actions ou vos émotions. La manipulation est souvent difficile à repérer, car elle peut s'exprimer de manière subtile ou passive-agressive. Vous savez que vous êtes manipulé si quelqu'un essaie de vous convaincre de faire des choses que vous ne vous sentez pas à l'aise de faire, vous ignore jusqu'à ce qu'il obtienne ce qu'il veut ou essaie d'influencer vos sentiments.

La manipulation peut prendre de nombreuses formes, notamment : les jeux d'esprit, convaincre un partenaire d'ignorer ses souhaits/désirs/besoins et utiliser la culpabilité pour manipuler les autres.

### **Dépendance**

Chaque personne mérite un certain niveau d'indépendance. Si quelqu'un est dépendant de quelqu'un financièrement, émotionnellement ou psychologiquement, cela pourrait indiquer une relation malsaine.

### **Jalousie**

La jalousie devient malsaine lorsqu'elle est constante ou excessive et est basée sur un partenaire possédant l'autre.

### **Critique**

Utiliser la critique pour abattre l'autre personne pourrait être une forme de violence psychologique.

### **Combats constants**

Bien que toutes les relations comportent des conflits, si vous vous battez constamment, cela pourrait être un mauvais signe. Vous ne devriez pas avoir à vous sentir combatif lorsque vous êtes avec votre partenaire, votre famille ou vos amis.





### **Pas de responsabilité partagée**

L'un des partenaires vit comme si la prise en charge du logement commun, des finances, de la nourriture ne s'appliquait pas à lui.

### **Détourner la responsabilité**

Quand quelqu'un trouve à plusieurs reprises des excuses pour son comportement malsain. Ils peuvent vous blâmer ou blâmer d'autres personnes pour leurs propres actions. Souvent, cela inclut de trouver des excuses basées sur la consommation d'alcool ou de drogues, des problèmes de santé mentale ou des expériences passées (comme un ex infidèle ou des parents divorcés).

### **Déprécier**

Quand quelqu'un fait et dit des choses qui vous font vous sentir mal dans votre peau. Cela inclut les insultes, les remarques grossières sur les personnes avec lesquelles vous êtes proche ou les critiques. C'est aussi déprécier quand quelqu'un se moque de vous d'une manière qui vous fait vous sentir mal, même si c'est joué comme une blague. Au fil du temps, cela peut vous faire perdre confiance en vous ou en vos capacités.

### **Culpabilité**

Quand quelqu'un vous fait vous sentir responsable de ses actes ou vous donne l'impression que c'est votre travail de le garder heureux. Ils peuvent vous blâmer pour des choses qui sont hors de votre contrôle et vous faire vous sentir mal pour eux. Cela inclut de menacer de se blesser ou de blesser les autres si vous ne faites pas ce qu'ils disent ou si vous ne restez pas avec eux. Ils pourraient également vous pousser à faire quelque chose avec lequel vous n'êtes pas à l'aise en prétendant que c'est important pour eux ou que cela les blessera si vous ne le faites pas.

### **Pas de confiance**

Vous ne pouvez pas être sûr que votre partenaire vous dit la vérité et vous ne pouvez pas croire ses promesses.

### **Contrôle et isolement**

Ce comportement comprend le contrôle d'où les autres vont, ce qu'ils voient et font. D'autres exemples incluent la demande de mots de passe sur les réseaux sociaux, la vérification des messages texte et le recours à l'intimidation ou à la contrainte pour parvenir à leurs fins. La violence psychologique, verbale et physique est également une forme de contrôle.

Quand quelqu'un vous éloigne de vos amis, de votre famille ou d'autres personnes. Ce comportement commence souvent lentement lorsque quelqu'un vous demande de passer plus de temps uniquement avec eux, mais peut ensuite dégénérer en demandes que vous ne voyiez pas certaines personnes. Souvent, ils vous demanderont de choisir entre eux et vos amis, insisteront pour que vous passiez tout votre temps avec eux ou vous feront remettre en question votre propre jugement sur vos amis et votre famille. Si vous vivez l'isolement, vous pouvez finir par vous sentir dépendant de votre partenaire pour l'amour, l'argent ou l'acceptation.



Si vous remarquez l'un de ces signes dans une relation ou si un partenaire en parle, rappelez-vous que "nous venons tous de notre enfance", mais en tant qu'adulte, vous devez commencer à prendre la responsabilité de votre propre vie. Cela signifie que nous pouvons changer les habitudes comportementales indésirables.

Vous n'avez pas à blâmer votre partenaire, vous-même ou vos parents si les choses ne se passent pas bien. La meilleure solution est que vous en parliez tous les deux ensemble et que vous réfléchissiez à ce que vous pouvez changer dans votre comportement. Si nécessaire, il est possible de faire appel à des spécialistes (conseillers de couple, thérapeutes familiaux, etc.).

Lorsque vous pensez à un enfant, il est très important qu'il y ait de la stabilité, de la paix et de l'harmonie dans votre relation.

## 2. Principales recherches/études concernant les relations

### 2.1. Conclusions sur les aspects négatifs des comportements des futurs parents concernant les relations et l'impact sur la santé des enfants

Il existe de nombreuses études qui examinent la relation entre l'état émotionnel et la santé mentale d'une mère pendant la grossesse, avec sa relation de couple, la qualité de l'accouchement et la santé mentale et physique de l'enfant.

Dans l'une de ces études, on présente des preuves considérables que l'état émotionnel d'une mère pendant la grossesse peut affecter le **développement du cerveau** d'un bébé.

Cela est dû à l'effet de l'évolution de l'environnement utérin sur le développement du fœtus au cours de différentes périodes sensibles. Cet effet persiste chez les enfants au fil du temps et jusqu'à l'âge adulte.

L'état émotionnel de la mère est sans aucun doute important pour la santé physique; si le bébé grandit plus mal qu'il ne le devrait dans l'utérus, il aura un risque plus élevé de développer diverses maladies plus tard dans sa vie. Mais il existe de nombreuses preuves que cet état est également important pour le développement neurologique du cerveau.

Des études ont montré que des niveaux élevés de cortisol dans le liquide fœtal étaient plus tard associés à une fonction cognitive plus faible chez l'enfant.

L'anxiété maternelle altère également la fonction placentaire. La quantité d'enzyme dégradant le cortisol diminue, plus de cortisol traverse le placenta et affecte le développement du bébé.

Une autre étude montre de plus en plus de preuves que le stress prénatal maternel, y compris la dépression et l'anxiété, est associé à **un risque accru de problèmes comportementaux et émotionnels** chez l'enfant.

La qualité des relations familiales ou de couple, y compris le soutien (par exemple, fournir de l'amour, de l'attention, de l'intérêt et des soins) et le stress (par exemple, des arguments, des critiques, faire trop de demandes), peuvent affecter le bien-être par des voies psychosociales,



comportementales et physiologiques. Les facteurs de stress et le soutien sont des éléments clés de la théorie du processus de stress, faisant valoir que le stress peut réduire la santé mentale, tandis que le soutien peut servir de ressource protectrice.

Des études montrent clairement que le stress nuit à la santé et au bien-être, et que les tensions dans les relations avec les membres de la famille sont un type de stress particulièrement frappant. Le stress dans les relations peut également conduire à des **comportements préjudiciables à la santé** en tant que mécanismes d'adaptation pour faire face au stress. Le stress de la tension relationnelle peut entraîner des processus physiologiques qui **altèrent la fonction immunitaire, affectent le système cardiovasculaire et augmentent le risque de dépression**, tandis que les relations positives sont associées à une charge de stress plus faible sur le corps. Il est clair que la qualité des relations familiales peut avoir des conséquences considérables sur le bien-être. Les relations de couple insatisfaites peuvent être un **prédicteur critique de la détresse émotionnelle de la mère pendant la grossesse**.

La relation stressante ou torturante du conjoint peut **augmenter les troubles mentaux de la femme pendant la gestation**. Pratiquement, de mauvaises relations conjugales sont le facteur le plus stable influençant l'anxiété et d'autres problèmes de santé psychologique pendant la gestation.

Ne pas ressentir d'affection pour le cercle familial et généralement, les troubles dans les relations conjugales **peuvent augmenter l'anxiété, l'aversion pour la grossesse**.

L'anxiété née de la grossesse est élevée et cette anxiété **peut créer des problèmes physiques et psychologiques pendant la gestation et même après l'accouchement**.

En outre, cela **peut entraîner des complications pour le fœtus et le nouveau-né** et ces complications peuvent **influencer l'avenir de l'enfant**.

L'anxiété née de la grossesse a des effets inverses sur la santé de la mère et de son nouveau-né, notamment **une naissance prématurée, un poids de naissance inférieur, une augmentation des nausées et des vomissements, un risque plus élevé de prééclampsie, un score d'Apgar inférieur, des troubles neurologiques, des troubles cognitifs et des problèmes comportementaux/émotionnels**.

Il existe des preuves connues liant le stress psychosocial prénatal et le soutien social à la santé périnatale de la mère et du nourrisson. Ceci est également démontré par une étude sur le comportement conflictuel du couple pendant la grossesse en tant que facteur prédictif des issues ultérieures de la naissance. Ces résultats mettent en évidence l'importance des interactions de couple dans la prédiction du **stress parental à la naissance et des résultats de la naissance**.

Les comportements conflictuels négatifs étaient liés à **des scores de risque plus élevés** à la naissance, et inversement, les comportements conflictuels positifs étaient associés à un moindre risque à la naissance. De même, un comportement conflictuel plus négatif prédisait un stress à la naissance plus élevé déclaré par la mère, tandis qu'un comportement conflictuel positif prédisait un stress à la naissance déclaré plus faible par le père.



Ces résultats ont des implications cliniques importantes pour les interventions potentielles de couple pendant la grossesse, interventions qui peuvent façonner le développement du fœtus, l'expérience du travail et de l'accouchement, et influencer la santé de l'enfant et de la famille.

Une autre étude montre que le stress parental prénatal est lié à des **problèmes de comportement chez les tout-petits**. Les luttes émotionnelles des futurs parents prédisent des problèmes émotionnels et comportementaux chez les enfants de 2 ans, selon une nouvelle recherche. La même étude révèle, pour la première fois, que les conflits de couple contribuent à expliquer les problèmes émotionnels chez les très jeunes enfants.

Il existe de plus en plus de preuves que le stress prénatal maternel, y compris la dépression et l'anxiété, est associé à un risque accru de problèmes comportementaux et émotionnels chez l'enfant. De nombreuses études ont montré que la dépression et l'anxiété maternelles pendant la grossesse étaient associées à une altération du tempérament du nourrisson et à une réactivité comportementale au stress. Ces réponses modifiées du nourrisson peuvent être un indicateur de vulnérabilité pour le développement de psychopathologies plus tard dans la vie. Il existe également un petit nombre d'études qui montrent une augmentation du risque psychiatrique au cours de la fin de l'enfance et de l'adolescence.

L'étude de deux régions économiquement et ethniquement distinctes met en évidence **des niveaux plus élevés d'anxiété prénatale, de dépression et de tabagisme chez les femmes enceintes** qui déclarent un faible soutien de leur partenaire.

## 2.2. Conclusions sur les comportements positifs concernant les relations et l'impact sur la santé des enfants

Une vaste étude sur les attitudes montre que la chaleur des relations parentales contribue à une issue positive à la naissance et à une meilleure santé pour l'enfant.

Des relations saines peuvent susciter un soutien social, améliorer l'estime de soi et promouvoir des comportements plus sains en général pour faire face au stress. Comme le montrent les études ci-dessus, il est très important de réduire le stress pendant la grossesse.

Le soutien mutuel peut fournir une ressource pour faire face au stress qui atténue l'impact néfaste des facteurs de stress sur le bien-être, et le soutien peut également contribuer au bien-être en augmentant l'estime de soi, ce qui implique une vision plus positive de soi. Ceux qui reçoivent le soutien de leurs proches peuvent ressentir une plus grande estime de soi, et cette estime de soi accrue peut être une ressource psychologique, encourageant l'optimisme, l'affect positif et une meilleure santé mentale. Le couple peut également réguler le comportement de l'autre (c'est-à-dire le contrôle social) et fournir des informations et des encouragements à se comporter de manière plus saine.

Plus il y a de contentement dans la relation, moins l'anxiété née de la grossesse est élevée. La relation montre le rôle très décisif du partenaire dans la modification ou l'aggravation de l'anxiété durant la gestation.



La grossesse sera le moment d'entretenir des relations, en raison des changements émotionnels et physiques que vous vivrez tous les deux et des nouveaux rôles auxquels vous pensez.

La communication est un moyen important d'entretenir des relations saines pendant la grossesse.

Ceci comprend:

- Parler entre vous de ce que vous ressentez tous les deux à propos de la grossesse et à quoi vous attendre - à la fois positif et négatif. Essayez de parler d'une manière qui explique votre point de vue, sans critiquer ce que votre partenaire a dit.
- Partager vos espoirs et vos rêves pour la famille et quels rituels et traditions sont importants pour vous deux.
- Parler de vos styles parentaux. Si vos styles s'avèrent différents, vous devrez peut-être trouver des compromis.
- Partage ouvert et honnête de vos besoins sexuels pour éviter les malentendus.
- Une écoute attentive et empathique de l'autre. Une bonne écoute consiste à laisser votre partenaire terminer la conversation avant de parler. Vous pouvez également poser des questions pour tester si vous comprenez ce que dit votre partenaire.

**Quelques exemples de comportements positifs qui peuvent aider à changer et à améliorer les relations :**

➤ **Partagez vos sentiments**

Il peut être difficile de discuter de vos sentiments et de vos besoins. Cependant, les gens ne peuvent commencer à vous comprendre en profondeur que si vous partagez vos sentiments avec eux. Essayez de vous exprimer. Lorsque vous ne voulez pas parler, utilisez un journal pour explorer les sentiments que vous avez du mal à communiquer. Cela vous donnera le temps de réfléchir jusqu'à ce que vous soyez prêt à en parler.

➤ **Bâtir la confiance**

La confiance est le sentiment de sécurité qui vous permet d'être vulnérable avec une autre personne, sans crainte de jugement, d'abandon ou de trahison. Il y a des moments particuliers au cours d'une relation où la confiance peut être cultivée et renforcée : lorsque quelqu'un exprime un besoin de lien émotionnel ou de soutien, lors de désaccords et lors de la discussion d'un conflit du passé. Écouter avec attention votre partenaire pendant ces moments peut ouvrir la voie à la confiance, vous permettant à tous les deux d'être plus ouverts et de vous soutenir mutuellement.

➤ **Écoutez avec attention**

L'un des meilleurs moyens de montrer à votre partenaire à quel point vous vous souciez de lui est de l'écouter avec un esprit ouvert et toute votre attention. Éteignez la télévision et



supprimez les distractions. Établissez un contact visuel et essayez d'entendre ce que la personne dit, sans laisser vos propres jugements vous gêner.

La création d'un espace ouvert nous permet de comprendre pleinement les autres pour qui ils sont. Cela peut faire de nous de meilleurs communicateurs et augmenter le niveau de confiance et de confort dans la relation.

- **Soyez vulnérable**

Bien que l'idée d'être vulnérable en vous exposant émotionnellement à une autre personne puisse sembler effrayante, cela peut aider à développer des relations solides avec les autres. Sans vraiment s'ouvrir à une autre personne, nous sommes incapables de nouer des liens de confiance et d'intimité totales. La vulnérabilité maintient les relations intimes ensemble. Vous pouvez être vulnérable en partageant vos sentiments, même lorsqu'ils sont mal à l'aise, par exemple en disant à un ami que vous avez besoin que quelqu'un vous écoute, ou en vous permettant de pleurer en décrivant une période difficile de votre vie.

- **Gérer les conflits**

La gestion des conflits est l'une des compétences les plus importantes pour maintenir des relations saines. Cela comprend une communication claire et ouverte, un respect mutuel, une exploration partagée, une orientation vers la résolution collaborative de problèmes et un engagement envers la résolution.

La gestion des conflits consiste à analyser une situation et à développer une solution qui répond aux besoins de toutes les personnes concernées. N'oubliez pas d'écouter activement et de parler de manière juste et équilibrée. Si vous êtes pris dans le feu de la colère, essayez de la désamorcer afin d'aborder la situation de manière moins réactive.

- **Ne pas stéréotyper**

Au sein d'un groupe donné, il existe une très grande variation due à l'unicité individuelle. Le sexe, l'âge et les stéréotypes culturels sont courants dans notre société. N'utilisez pas d'énoncés comme ceux-ci :

"Eh bien, c'est un gars."

"Bien sûr qu'elle se sent comme ça, c'est une femme !"

« Il est trop vieux pour ça ! »

Photo 12



- **Faites passer votre relation en premier**

Ne laissez pas les responsabilités professionnelles et les affaires faire passer la relation à l'arrière-plan

- **Pratiquez la gratitude**

La gratitude est l'une des émotions positives les plus accessibles, et ses effets peuvent renforcer les relations intimes et ce coup de pouce positif est ressenti par les deux parties, celle qui exprime sa gratitude et celle qui la reçoit. Se souvenir de dire « merci » lorsqu'un ami vous écoute ou que votre conjoint vous apporte une tasse de café peut déclencher une spirale ascendante de confiance, de proximité et d'affection.

- **Apprendre à pardonner**

Il est normal que des désaccords ou des trahisons surviennent dans les relations, mais votre choix sur la façon de gérer la blessure peut avoir un effet puissant sur le processus de guérison. Choisir de pardonner peut apporter une variété d'avantages, à la fois physiques et émotionnels.

- **Soyez compatissant**

La compassion est la volonté de s'ouvrir à soi-même et aux autres, même dans les moments douloureux, avec une attitude douce et sans jugement. Lorsque vous vous sentez compatissant envers une autre personne - qu'il s'agisse d'un partenaire romantique, d'un ami, d'un parent ou d'un collègue - vous ouvrez les portes d'une meilleure communication et d'un lien plus fort.

- **Accepter l'autre personne telle qu'elle est**

Ne pensez pas qu'il a besoin de changer pour vous plaire.

- **Équilibrer le temps social et seul**

Prévoyez du temps pour des activités communes et laissez-vous rencontrer vos amis ou votre famille, ou passez du temps seul..

Prendre soin de la qualité des relations est une contribution très importante et précieuse au bien-être de votre famille et à la santé psycho-émotionnelle et physique du futur enfant, et donc au bonheur partagé.

Il est possible de trouver différents moyens de communication avec le bébé pendant la grossesse, ce qui vous procurera à toutes de la joie et des moments agréables. Il s'agit de diverses thérapies par l'art, la thérapie par le toucher, la thérapie par le mouvement et la danse, la musicothérapie et bien plus encore.

Vous n'avez pas besoin d'attendre la naissance de votre bébé pour créer des liens avec lui. La grossesse peut être le moment idéal pour commencer à créer un lien avec votre bébé, ce qui est très important pour son développement une fois que votre bébé est réellement arrivé.





La formation d'attachement pendant la grossesse est possible en raison du développement des sens du bébé:

- 18 semaines - commencez à entendre les sons du corps de la mère, tels que les battements du cœur et les gargouillements de l'estomac
- 22 semaines, ils ouvrent les yeux et peuvent voir la lumière.
- 26 semaines - peut réagir aux bruits à la fois à l'intérieur et à l'extérieur du corps de la mère, et peut être apaisé par le son de sa voix. Le bruit extérieur que bébé entend à l'intérieur de l'utérus est environ la moitié du volume que nous entendons. Cependant, les bébés à naître peuvent encore sursauter et pleurer s'ils sont exposés à un bruit fort et soudain.
- 26 semaines, ils peuvent bouger en réponse à une main frottée sur le ventre de la mère.
- 32 semaines - bébé peut commencer à reconnaître certaines voyelles de votre langue et peut se souvenir de la musique qui lui a été jouée dans l'utérus.

### **Communication et formation d'attachement avec bébé pendant la grossesse :**

- Parlez et chantez à votre bébé, sachant qu'il peut vous entendre.
- Jouez de la musique qui imite un rythme cardiaque d'environ 60 battements par minute, comme des berceuses. Vous pouvez également utiliser de la musique classique joyeuse ou apaisante et de la musique relaxante.
- Touchez et frottez doucement le ventre ou massez-le.
- Répondez aux coups de pied du bébé, poussez doucement contre le bébé ou frottez le ventre à l'endroit où le coup de pied s'est produit et voyez s'il y a une réponse.
- Donnez-vous le temps de réfléchir, d'aller vous promener ou de prendre un bain chaud et de penser au bébé. Vous aimerez peut-être écrire un journal ou des histoires au bébé sur ce que vous vivez.

La connexion avec l'enfant aidera à vivre le processus de naissance de manière plus consciente, ce qui conduira à un résultat de naissance positif.

La connexion avec l'enfant aidera à vivre le processus de naissance de manière plus consciente, ce qui conduira à un résultat de naissance positif.

### **3. Recommandations (OMS) Exemples d'interventions fondées sur des données probantes**

De plus en plus, l'importance de la relation de couple est reconnue en ce qui concerne la santé mentale et le bien-être des partenaires, des enfants et de la famille au sens large. La décision d'inclure la relation de couple comme un aspect clé de la vie est soutenue par une large base de preuves.





#### 4. Comment le comportement peut changer - le rôle des professionnels

Différents types de professionnels (spécialistes de la santé, éducateurs, travailleurs sociaux, médias et autres en contact avec les jeunes) peuvent diffuser largement des informations parmi les jeunes sur l'importance des attitudes responsables dans les relations personnelles et la création de la prochaine génération, ainsi que sur le soutien et l'assistance dans la région.

Les comportements conflictuels négatifs étaient liés à des scores de risque à la naissance plus élevés, et inversement, les comportements conflictuels positifs étaient associés à un risque à la naissance plus faible. De même, un comportement conflictuel plus négatif prédisait un stress à la naissance plus élevé déclaré par la mère, tandis qu'un comportement conflictuel positif prédisait un stress à la naissance plus faible.

Ces résultats ont des implications cliniques importantes pour les interventions potentielles de couple avant et pendant la grossesse qui peuvent façonner le développement du fœtus, l'expérience du travail et de l'accouchement, et influencer la santé de l'enfant et de la famille.

Les professionnels peuvent proposer des groupes pour mieux comprendre les relations, des groupes de conscience de soi, des conseils individuels et de couple, une formation à la communication, la gestion du stress, la planification familiale, des cours pour les futurs parents et une variété d'autres opportunités pour aider les jeunes à se préparer au rôle de futurs parents. La formation aux compétences en communication se traduit par une efficacité familiale dans des domaines tels que la résolution de problèmes, les communications, les rôles, l'accompagnement émotionnel, l'association émotionnelle ou l'intercommunion, le contrôle du comportement et la fonction familiale générale.

Plus l'interaction est positive entre le couple, plus les compétences de résolution de problèmes et de négociation sont élevées, tandis que plus les interactions négatives entre eux sont élevées, moins les compétences de résolution de problèmes et de négociation sont nombreuses.

La formation aux compétences en communication a été reconnue comme la méthode la plus efficace pour resserrer les relations conjugales, car la profondeur de l'intimité créée entre deux personnes dépend de leur capacité à transmettre des pensées, des sentiments, des besoins et des désirs de manière claire et efficace. Si le couple peut partager plus confortablement les sentiments l'un de l'autre et exprimer ses exigences sans peur et sans incompréhension par une formation à la communication, sans aucun doute, ils se rapprocheront dans leurs relations en stimulant toutes les dimensions de leur vie.



## **5. Education des futurs parents/population pour un mode de vie sain concernant les relations et en général – le rôle des programmes éducatifs, le rôle de la communauté, les écoles.**

### **Comment diffuser l'information**

Au vu des conclusions de toutes les études précitées sur l'impact de la qualité de la relation sur la qualité de l'accouchement et la santé de la mère et de l'enfant, il est très important d'en informer les jeunes.

Les résultats des études démontrent que le programme d'intelligence émotionnelle pour les couples axé sur l'amélioration du soutien mutuel et avec des effets préventifs sur la santé mentale maternelle peut réduire l'incidence des problèmes de naissance chez les femmes à risque élevé. De telles améliorations des résultats à la naissance pourraient se traduire par des réductions substantielles des coûts des soins de santé publics et personnels.

Les programmes scolaires devraient inclure des sujets sur l'éducation sexuelle, un mode de vie sain, y compris des relations saines, et une compréhension de l'impact des relations de couple sur la santé mentale et physique du futur enfant.

Les informations sur les possibilités de soutien et d'assistance pour les futurs parents devraient être largement diffusées. Des informations sur les centres de soutien et leurs programmes éducatifs devraient être affichées sur les sites Web municipaux et sur différents autres sites fréquentés par les jeunes. Des informations imprimées et visuelles sur les centres de soutien familial et leurs offres doivent être placées dans divers lieux de rassemblement et événements.

L'étude de deux régions économiquement et ethniquement distinctes met en évidence des niveaux plus élevés d'anxiété prénatale, de dépression et de tabagisme chez les femmes enceintes qui déclarent un faible soutien de leur partenaire. Le soutien du partenaire peut être une cible importante et potentiellement modifiable pour les interventions visant à améliorer les résultats de la grossesse. Cela confirme la nécessité d'une large diffusion de l'information pédagogique.



### **L'éducation des futurs parents.**

La recherche suggère que l'éducation parentale est en effet un prédicteur unique important et significatif de la réussite de l'enfant. Par exemple, dans une analyse des données de plusieurs études sur le développement à grande échelle, il a été conclu que l'éducation de la mère était liée de manière significative aux résultats intellectuels des enfants, même après contrôle de divers autres indicateurs de SSE tels que le revenu du ménage. Il y a des effets directs de l'éducation des parents, mais pas du revenu, sur les scores de réussite standardisés des enfants européens américains ; l'éducation et le revenu des parents ont exercé des effets indirects sur les comportements favorisant la réussite des parents et, par la suite, sur la réussite des enfants, par leurs effets sur les attentes éducatives des parents.



L'éducation des parents et les modèles d'interaction familiale pendant l'enfance pourraient également être liés plus directement au développement de la réussite scolaire et des attitudes axées sur la réussite de l'enfant. Dans le cadre général de l'apprentissage social et du social-cognitif, le comportement est façonné en partie par des expériences d'apprentissage directes et d'observation. Ces expériences conduisent à la formation de scripts cognitifs intériorisés, de valeurs et de croyances qui guident et maintiennent le comportement au fil du temps. Selon Eccles, ce processus cognitif est responsable de l'émergence et de la persistance de comportements liés à la réussite et, en fin de compte, de la réussite. Le cadre d'Eccles souligne en particulier l'importance *des attentes de réussite* des enfants, les parents assumant le rôle de « socialisateurs d'attentes ».

Ainsi, par exemple, un enfant exposé à des parents qui adoptent un comportement axé sur la réussite (obtenir des diplômes supérieurs; lire fréquemment; encourager une solide éthique de travail) et lui offrent des opportunités axées sur la réussite (visites de la bibliothèque et du musée ; programmes d'enrichissement parascolaires; livres et vidéos pédagogiques)

devraient développer la conviction directrice que la réussite doit être valorisée, poursuivie et anticipée. Cette croyance devrait alors à son tour promouvoir des résultats positifs tout au long du développement, y compris l'obtention du diplôme d'études secondaires, la poursuite d'études supérieures et l'acquisition de professions de prestige. Sans surprise, il existe des relations positives entre les niveaux d'éducation des parents et les attentes des parents quant à la réussite de leurs enfants, ce qui suggère que les parents plus instruits encouragent activement leurs enfants à développer leurs propres attentes. Fait important, d'un autre côté, une étude a révélé que les parents qui traversent des périodes économiques difficiles ont des enfants qui sont plus pessimistes quant à leur avenir éducatif et professionnel. 1



## 6. Bibliographie

1. Bäckström C, Kåreholt I, Thorstensson S, Golsäter M, Mårtensson LB. Quality of couple relationship among first-time mothers and partners, during pregnancy and the first six months of parenthood. *Sex Reprod Healthc.* 2018;17:56-64. doi:10.1016/j.srhc.2018.07.001
2. Anderson J. (2014). The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce. *The Linacre quarterly*, 81(4), 378–387. <https://doi.org/10.1179/0024363914Z.000000000087>
3. Maccoby EE. Parenting and its effects on children: on reading and misreading behavior genetics. *Annu Rev Psychol.* 2000;51:1-27. doi:10.1146/annurev.psych.51.1.1
4. Grusec JE, Danyliuk T. Parents' Attitudes and Beliefs: Their Impact on Children's Development. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Tremblay RE, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. <http://www.child-encyclopedia.com/parenting-skills/according-experts/parents-attitudes-and-beliefs-their-impact-childrens-development>.
5. Capron LE, Glover V, Pearson RM, et al. Associations of maternal and paternal antenatal mood with offspring anxiety disorder at age 18 years. *J Affect Disord.* 2015;187:20-26. doi:10.1016/j.jad.2015.08.012
6. af Klinteberg B, Almquist Y, Beijer U, Rydelius PA. Family psychosocial characteristics influencing criminal behaviour and mortality--possible mediating factors: a longitudinal study of male and female subjects in the Stockholm Birth Cohort. *BMC Public Health.* 2011;11:756. Published 2011 Oct 2. doi:10.1186/1471-2458-11-756
7. Thomas PA, Liu H, Umberson D. Family Relationships and Well-Being. *Innov Aging.* 2017;1(3):igx025. doi:10.1093/geroni/igx025



8. Lutgendorf MA. Intimate Partner Violence and Women's Health. *Obstet Gynecol.* 2019;134(3):470-480. doi:10.1097/AOG.0000000000003326
9. Interventions for Preventing Unintended, Rapid Repeat Pregnancy Among Adolescents: A Review of the Evidence and Lessons From High-Quality Evaluations
10. Jeanne Shaheen, 09.04.2019. A bill to support empowerment, economic security, and educational opportunities for adolescent girls around the world, and for other purposes. Available from: <https://www.congress.gov/bill/116th-congress/senate-bill/1071>
11. Flavia Bustreo. We cannot fail to empower girls before they become women. Promoting health through the life-course. Available from: <https://www.who.int/life-course/news/commentaries/day-of-the-girl-commentary/en/>
12. Greene, M. E. and Stiefvater, E. (2019). Social and gender norms and child marriage: A reflection on issues, evidence and areas of inquiry in the field. *ALIGN: London*. Available from: [https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2019-04/align\\_child\\_marriage\\_thinkpiece.pdf](https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2019-04/align_child_marriage_thinkpiece.pdf)
13. UNFPA (2010) Comprehensive sexuality education: Advancing human rights, gender equality and improved sexual and reproductive health. A report on an International Consultation to review Current Evidence and Experience, Bogota, Columbia. December 2010. Available from: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/Comprehensive%20Sexuality%20Education%20Advancing%20Human%20Rights%20Gender%20Equality%20and%20Improved%20SRH-1.pdf>
14. Chandra-Mouli V, Camacho AV, Michaud PA. WHO guidelines on preventing early pregnancy and poor reproductive outcomes among adolescents in developing countries. *J Adolesc Health.* 2013;52(5):517-522. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.03.002. Available from: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/preventing\\_early\\_pregnancy\\_brief.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/preventing_early_pregnancy_brief.pdf)
15. The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, U. S Department of Health and Human Services (HHS), 1999. Get organized: a guide to preventing teen pregnancy. Available from: <https://aspe.hhs.gov/system/files/pdf/174176/pch10.pdf>



16. Laurie L. Hornberger and COMMITTEE ON ADOLESCENCE. Options Counseling for the Pregnant Adolescent Patient. *Pediatrics* September 2017, 140 (3) e20172274; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2017-2274>. Available from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/140/3/e20172274>
17. Hodgkinson, S., Beers, L., Southammakosane, C., & Lewin, A. (2014). Addressing the mental health needs of pregnant and parenting adolescents. *Pediatrics*, 133(1), 114–122. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-0927>
18. Tokhi M, Comrie-Thomson L, Davis J, Portela A, Chersich M, Luchters S (2018) Involving men to improve maternal and newborn health: A systematic review of the effectiveness of interventions. *PLoS ONE* 13(1): e0191620. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191620>
19. Siniša Franjić (2018) Adolescent Pregnancy is a Serious Social Problem. *J Gynecol Res Obstet* 4(1): 006-009. DOI: 10.17352/jgro.000049 Available from: <https://www.peertechz.com/articles/JGRO-4-149.php>
20. Dubow, E. F., Boxer, P., & Huesmann, L. R. (2009). Long-term Effects of Parents' Education on Children's Educational and Occupational Success: Mediation by Family Interactions, Child Aggression, and Teenage Aspirations. *Merrill-Palmer quarterly* (Wayne State University Press), 55(3), 224–249. <https://doi.org/10.1353/mpq.0.0030> Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2853053/>