



INSTITUT
UNIVERSITAIRE
JEUNES EN DIFFICULTÉ

BULLE D'INFO

Numéro 28
Novembre 2025

Ces bulletins d'information ont pour but d'apporter un éclairage sur certaines situations ou problématiques qui touchent la jeunesse en difficulté.

L'institut universitaire Jeunes en difficulté regroupe un ensemble de chercheurs et de professionnels qui contribuent au développement de connaissances et de pratiques sur la jeunesse en difficulté du Québec. Ses travaux portent sur les questions de maltraitance, de troubles de comportement, de délinquance, d'intégration sociale, ainsi que sur les pratiques professionnelles des acteurs qui oeuvrent auprès des jeunes et des familles en difficulté.

Rédaction

Amylie Paquin-Boudreau, Université de Sherbrooke et IUJD

Roxann Bouchard, Université Laval et IUJD

Amandine Baude, Université de Bordeaux

Nicolas Favez, Université de Genève



Vivre des conflits et de la violence familiale après la séparation

Une analyse rétrospective de la relation conjugale des pères et des mères au Québec et en Suisse romande

Dans ce bulletin, nous partageons les résultats d'une étude qui met en lumière quatre grandes catégories d'expériences conjugales pouvant éclairer les interventions auprès des familles vivant des conflits après la séparation.

Introduction

Après une séparation, de 10 à 25% des parents vont vivre une relation de coparentalité conflictuelle (Beckmeyer et al., 2019; Lamela et al., 2016). Cette relation se traduit par de nombreux conflits, peu de collaboration entre les ex-partenaires et, dans certains cas, par de la violence. En effet, environ 25% des parents qui vivent une coparentalité conflictuelle après la séparation rapportent avoir connu de la violence conjugale (Paquin-Boudreau et al., 2022).

Le conflit interparental constitue l'un des principaux facteurs de risque associés à l'émergence de difficultés d'adaptation chez les enfants après une séparation (Teubert & Pinquart, 2010). En fait, les répercussions de cette exposition sont si importantes qu'elle est reconnue comme une forme de mauvais traitements psychologiques. Au Québec comme en Suisse Romande, elle peut même justifier une intervention en protection de la jeunesse en raison des menaces qu'elle pose à la sécurité et au développement de l'enfant.

Les conflits qui émergent et se maintiennent après une séparation peuvent s'expliquer par différents facteurs comme la qualité de la relation entre les parents avant la séparation (Hardesty et al., 2023) et par la manière dont chaque parent vit et interprète la rupture (Drapeau et al., 2014).



iujd.ca

Suivez-nous via nos **réseaux sociaux**
et/ou inscrivez-vous à notre **infolettre**

Québec

Les parents impliqués dans des situations familiales à haut niveau de conflit présentent aussi des caractéristiques individuelles qui les distinguent de ceux qui s'adaptent plus facilement à la séparation, notamment certains traits de personnalité susceptibles de compliquer les relations (Johnston et al., 2005). Ce qui différencie ces deux groupes n'est donc pas tant la nature des conflits en soi, mais plutôt la façon dont les parents interagissent et entretiennent les tensions entre eux (Smyth et Moloney, 2019).

Nous avons mené une recherche pour mieux comprendre comment des pères et des mères rapportant des conflits et de la violence après la séparation ont vécu leur relation conjugale avant de se séparer. L'objectif était d'identifier les éléments de leur trajectoire conjugale qui ont pu contribuer au développement de dynamiques conflictuelles et violentes par la suite. Ultiment, ces connaissances aideront à mieux saisir les leviers d'intervention.

Notre démarche

40 parents du Québec et de la Suisse ont été rencontrés : 13 mères et 12 pères québécois, ainsi que 6 mères et 9 pères suisses. Les parents devaient être séparés et avoir au moins 1 enfant avec leur ex-partenaire. Ces parents ont été en relation avec leur ex-partenaire pendant en moyenne 12 ans avant la séparation (entre 6 mois et 24 ans) et ont en moyenne 2 enfants (entre 1 et 4). Au moment de l'entrevue, les parents étaient séparés depuis environ 6 ans en moyenne (entre 6 mois et 21 ans).

La majorité des parents ont indiqué avoir été exposés à différentes formes de violence pendant la relation ou après la séparation. Tous les parents québécois, ainsi que la majorité des parents suisses (6 pères et 4 mères), ont rapporté avoir été victimes ou auteurs de comportements de contrôle ou de violence psychologique pendant la relation. Certains parents ont également rapporté s'être retrouvés dans des dynamiques d'aliénation parentale survenues après la séparation.

Les parents ont été amenés à partager leur expérience à travers des entrevues individuelles portant sur les grandes périodes de la relation conjugale : la rencontre initiale, les premières années de la relation, l'arrivée des enfants et la rupture. Ils devaient également estimer le niveau de conflit ainsi que les indices de violence pour chaque période de la relation conjugale. Les antécédents individuels et familiaux des parents ont également été explorés afin de mieux comprendre le contexte plus large de la relation conjugale.

Nous avons ensuite réalisé une analyse des entrevues par catégories conceptualisantes (Paillé & Mucchielli, 2021) en les interprétant à la lumière des théories existantes afin d'aller au-delà d'une simple description des propos et de donner un sens aux expériences des participants.

Quatre catégories d'expériences

L'analyse a fait ressortir quatre catégories conceptualisantes distinctes, regroupant chacune plusieurs catégories thématiques issues des propos des parents :

- 1 **Le manque de proximité**
- 2 **Le manque d'autonomie**
- 3 **Une relation déséquilibrée**
- 4 **L'attachement traumatique**





Le manque de proximité

Plusieurs parents rapportent une relation conjugale marquée par la distance émotionnelle, le silence, l'évitement et la solitude.

Ils ont évoqué une relation de convenance, plus proche d'une amitié ou d'un partenariat que d'un lien fondé sur l'affection ou l'attachement romantique. Les parents mentionnent également un manque persistant d'intimité émotionnelle et, dans certains cas, une absence prolongée d'activité sexuelle depuis la naissance des enfants. Ils évoquent aussi avoir observé l'installation d'une distance émotionnelle au fil du temps, parfois déclenchée par l'arrivée des enfants ou la rencontre d'un nouveau partenaire. En rétrospective, ces parents pensent que ce retrait traduisait un processus de préparation à la séparation mené unilatéralement, à l'insu de l'autre partenaire. Globalement, ces récits montrent que l'éloignement émotionnel entre les parents était présent dès le début de la relation et pourrait même refléter leurs difficultés antérieures à établir des liens interpersonnels étroits :

“

Tu sais, en même temps, c'était de l'amitié, mais ce n'était pas comme... Ce n'était pas comme de l'amour nécessairement. C'était comme, on était ensemble, on était habitué. Puis ça l'a été comme naturellement vers ça. (Père #13 – Québec)

”

“

Ouais, pas très. Pas très bien en fait. Enfin pas très bien. J'étais assez... [cherche ses mots] pas démissionnaire, mais un moment comme j'y croyais plus, j'avais plutôt une attitude d'évitement, je faisais un peu l'autruche, je la laissais parler. (Père #2 – Suisse)

”

“

Mais on a échangé très peu malheureusement après le mariage. Ça n'a pas été... C'était comme non fonctionnel. (Mère #12 – Québec)

”

“

Je pense que moi j'ai peut-être pris de la distance, mais sans m'en rendre compte. C'est vraiment des suppositions que je fais. Et voilà après coup, en jetant un regard, vraiment après. Mais je pense que ça a dû participer au fait que, au final, je me suis dit, ben OK, euh, [ex-conjoint] n'est pas là, si j'ai, si j'ai besoin. (Mère #3 – Suisse)

”





Le manque d'autonomie

Ce facteur fait référence au faible sentiment d'agentivité exprimé par les parents lorsqu'ils évoquent leur trajectoire de vie. En d'autres mots, ni le projet conjugal ni le projet parental n'ont été véritablement discutés ou planifiés au cours de la relation.

Certains parents rapportent avoir commencé leur relation amoureuse à un jeune âge et avoir évolué de manière passive, sans prendre de recul ni discuter avec leur conjoint.e de leurs désirs et objectifs à long terme. Par ailleurs, certains parents rapportent même avoir éprouvé un sentiment de perte de contrôle à l'égard de décisions majeures les concernant, en particulier celles liées à la parentalité, ce qui a parfois conduit à des grossesses non planifiées, voire non désirées. Plusieurs parents ont aussi exprimé des difficultés à mettre fin à la relation, préférant rester en couple malgré une insatisfaction persistante. Cela a mené à un cycle de ruptures et de réconciliations sur plusieurs années avant qu'une séparation définitive n'ait lieu. En somme, ces témoignages mettent en lumière un sentiment d'impuissance et de résignation chez certains parents, qui ont choisi de rester dans une relation insatisfaisante plutôt que de faire face aux défis d'une séparation.

“

Et puis moi, de base, j'étais pas sûre de vouloir avoir des enfants. Donc du coup y avait vraiment un truc où au début c'était pas vraiment le genre de discussion qu'on avait ensemble.
(Mère #4 – Suisse)

”

“

C'est plus madame qui est venue me voir un jour en me disant : Ben Voilà, je suis enceinte et je garderai cet enfant et tu as pas le choix. [pause] Et si tu veux pas, ben on t'enverra une carte postale de Noël et on fera de ta vie un enfer. (Père #1 – Suisse)

”

“

Dans le fond moi je pense que c'était juste de la lâcheté de ma part de simplement ne pas vouloir me séparer parce que je n'étais plus bien de toute façon. » (Père #3 – Québec)

”

“

Quand il a essayé une 5e fois parce que nous nous sommes séparés 5 fois dans notre relation de 5 ans. Puis, à chaque fois, je revenais. Je revenais vers lui, je revenais tout le temps vers lui. Donc, là, la dernière fois, il a refait le même pattern, mais, cette fois-ci, j'ai dit non. C'est moi qui ai dit non. (Mère #8 – Québec)

”





Une relation déséquilibrée

La relation déséquilibrée décrit l'expérience d'une relation marquée par des dynamiques de pouvoir asymétriques, dans lesquelles un parent rapporte s'être senti fréquemment dévalorisé ou ignoré par l'autre.

Dans certains cas, la dynamique initiale s'est construite autour d'un besoin de sécurité, l'un des partenaires investissant l'autre dans un rôle de parent de substitution ou de mentor, plutôt que comme un partenaire romantique égal. Les parents ont décrit diverses manifestations de déséquilibre dans la relation : un manque de respect, exprimé par des remarques dénigrantes, des attitudes méprisantes ou des mensonges répétés liés à l'infidélité ou à la consommation de substances. Certains parents rapportent aussi s'être sentis mis à l'écart après la naissance de leur enfant, comme si leur présence n'avait plus de valeur. Pour d'autres, le déséquilibre s'est installé plus discrètement, quand ils ont peu à peu mis de côté leurs propres besoins, désirs ou identité au profit de ceux de leur partenaire. Dans certains cas, des épisodes marquants de violence physique ou psychologique ont été évoqués comme déclencheurs de la séparation. Dans l'ensemble, cette catégorie illustre comment certaines formes de coercition ou de violence peuvent émerger de façon progressive et insidieuse au fil de la relation, souvent sans être immédiatement reconnues comme telles par les personnes concernées.

Puisque je n'arrivais pas à connecter avec ma mère, je sais que je recherchais, autant avec l'autre partenaire qu'avec celui-ci. Donc, ça l'a toujours été quand même la recherche d'un partenaire qui est en mesure de répondre aux besoins que ma propre mère n'a pas répondu. Donc, c'était vraiment une relation quasiment [de] papa. (Mère #8 – Québec)

Je n'ai pas eu le droit à garder mon individualité, c'est ça. Il fallait s'adapter. Et avec le recul, je me disais à l'époque que c'est la meilleure manière, la meilleure forme, et comme j'étais [soucieuse] de vouloir m'adapter de croire que comme je faisais, ce n'était pas bien. Et je suis tombée là-dedans et j'ai joué le jeu. (Mère #1 – Suisse)

Tu sais, je n'étais plus capable de le voir en peinture. Je ne pouvais pas imaginer qu'il me toucherait. Tu sais, je pense que, dans cette année-là, on a dû faire l'amour 2 fois. Puis c'est moi qui, tu sais, je me forçais. C'était comme, j'étais rendue allergique à lui à la fin. (Mère #7 – Québec)

Ouais, j'ai l'impression presque [...], qu'elle cherchait plus un géniteur qu'un époux quoi. Enfin je dirais, de plus se réaliser en tant que mère. (Père #5 – Suisse)





4

L'attachement traumatique

L'attachement traumatique se manifeste par une forte vulnérabilité psychologique chez certains parents.

Ils décrivent des débuts de relation très intenses et des engagements rapides comme la cohabitation, le mariage ou la parentalité dès les premiers mois. D'autres ont raconté que la relation s'est construite sur une vulnérabilité émotionnelle partagée; où l'un ou les deux partenaires, cherchaient du réconfort auprès de l'autre pour gérer leur propre détresse. Les parents ont également rapporté de nombreux signes de détresse individuelle et relationnelle développés au fil de la relation, plusieurs ayant endossé un rôle de soignant pour soutenir un partenaire confronté à des difficultés personnelles persistantes. Certains ont aussi évoqué des parcours de vie difficiles. Ils disent avoir souvent connu des relations antérieures marquées par les mêmes schémas: conflits, instabilité ou même violence. Dans l'ensemble, cette catégorie suggère que certains parents sont entrés dans la relation avec des traumatismes ou des blessures émotionnelles non résolus. Un historique d'expériences interpersonnelles difficiles semble avoir influencé non seulement le choix du partenaire, mais aussi la façon dont les relations intimes ont évolué dans le temps.

“

C'était au mois de décembre, puis au mois de janvier j'habitais chez lui, tu sais. Puis on a eu un enfant rapidement aussi là. Moi, je suis arrivée au mois de janvier, puis je suis tombée enceinte au mois d'avril, là. (Mère #9 – Québec)

”

“

Moi je sortais d'une relation avec ma blonde du secondaire si on veut. [...] J'ai été un peu dans le noir pendant un certain moment puis à un moment donné je suis tombé sur elle, qui elle aussi quand je l'ai rencontré elle était en genre de thérapie là tu sais fait qu'on c'est comme ramassé. Deux âmes fuckées qui se faisaient du bien ensemble un peu. Ce n'est pas la meilleure façon de partir une vie soit dit en passant. (Père #2 – Québec)

”

“

À quelque part, c'est un bon point-là, j'ai reproduit un peu ce pattern là aussi de m'occuper de quelqu'un de malade. Parce que c'était clairement la relation que mon père avait avec ma mère. (Père #3 -Suisse)

”

“

Donc ouais, mes parents ont divorcé quand j'avais X ans et mon père est décédé quand j'avais X ans. Et c'était pas un bon père et c'était pas une bonne personne. Il était, il était alcoolique, il était violent, il a été violent envers ma mère et il a été violent envers mon frère et envers moi. [Pause] Donc voilà, déjà ça c'est pour mon contexte familial [rires]. (Mère #3 – Suisse)

”

Implications cliniques

Les résultats de cette étude mettent en lumière plusieurs constats importants :

- ➔ Les conflits et la violence après la séparation semblent l'aboutissement d'un long processus, alimenté par des expériences de vie difficiles et des schémas relationnels qui se répètent.
- ➔ La grande vulnérabilité des parents, le manque de proximité, l'asymétrie de pouvoir, ainsi que l'engagement rapide en début de relation sont autant d'indices que les fondations de certaines relations conjugales sont fragiles dès le départ.

Une hypothèse se dégage: la vulnérabilité des parents, passée ou actuelle, pourrait retarder le moment de la séparation. Lorsque le passé est marqué par d'importantes épreuves, il semble qu'un seuil de souffrance très élevé doive être atteint avant de pouvoir mettre fin à la relation. Et plus la séparation arrive tard, plus la gestion de la séparation se complique par la suite. À l'inverse, une plus grande autonomie émotionnelle permettrait de se séparer plus rapidement et de manière plus sereine.

L'expérience de la relation elle-même peut générer ou intensifier des symptômes traumatiques. Ces symptômes sont ensuite susceptibles d'influencer la manière dont les parents perçoivent et accueillent les interventions psychosociales et juridiques, ce qui, en retour, peut avoir un impact sur le soutien qu'ils reçoivent. Notamment, une intervention individuelle centrée sur le trauma préalable à un travail coparental pourrait s'avérer bénéfique, voire nécessaire, auprès de ces parents (Deustch et al., 2020). La prise en compte de ces éléments par les professionnels pourrait potentiellement être un levier pour favoriser une meilleure alliance de travail avec ces parents, offrir des soins plus ajustés à leur réalité individuelle et ainsi participer à l'apaisement d'un plus grand nombre de familles.

Futures études

Les prochaines étapes de nos travaux consisteront à explorer les liens possibles entre les quatre catégories identifiées dans les trajectoires des parents, afin de mieux comprendre comment elles interagissent entre elles. Nous chercherons également à déterminer si ces dynamiques varient selon que les parents vivent des conflits ou de la violence après la séparation.

Par ailleurs, nous souhaitons reproduire cette étude auprès de parents séparés ne vivant pas de conflit ou de violence post-séparation, afin de comparer les deux groupes. Cette comparaison permettra de vérifier si les quatre catégories observées sont propres aux situations conflictuelles ou violentes, ou si elles se retrouvent également dans d'autres contextes de séparation.

Texte rédigé par :

Amylie Paquin-Boudreau, Professeure adjointe au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke (Canada) et chercheure régulière à l'IUJD
Roxann Bouchard, Étudiante au baccalauréat en psychologie de l'Université Laval (Canada) et auxiliaire de recherche à l'IUJD
Amandine Baude, Maître de conférences à la faculté de psychologie l'Université de Bordeaux (France)
Nicolas Favez, Professeur ordinaire à la faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de à l'Université de Genève (Suisse)

Consultez les références
citées dans ce document

