



À QUOI PENSENT LES FUTURS PÈRES ?

Depuis un an et demi, j'accompagne les futurs pères pendant les cours prénataux au CLSC ST-HENRI à Montréal. Une infirmière présente l'information générale et moi, à chaque rencontre, j'anime une période de discussion *entre hommes* avec les futurs papas. Pendant cette période, les futures mères et l'infirmière se demandent toujours mais... *De quoi parlent-ils ? De hockey, de char, d'ordinateurs ? Mais à quoi donc pensent les futurs pères ?* Pour répondre à cette question intrigante, j'ai écrit ce petit texte non-scientifique qui résume les propos recueillis auprès d'une centaine de futurs papas.

La future mère

Le premier sujet de discussion des futurs pères c'est : les futures mères ! Bien sûr, toutes les futures mères sont charmantes, touchantes, attendrissantes et belles à croquer, absolument toutes ! Mais... il arrive tout de même parfois que certaines futures mamans aient certaines réactions qui déboussolent un peu les futurs papas. Par exemple, quand elles pleurent pour un rien devant un petit pyjama *Winnie the pooh*. Ou bien quand leurs hormones leur jouent des tours et que des femmes toutes douces se métamorphosent subitement en tigresses ou en lionnes. Ou bien quand elles se mettent à ne plus aimer leur corps. *Attention, les gars, vaut mieux se taire dans c'temps-là !* Ou bien quand elles ont des nausées, des brûlements d'estomac, des maux de dos, des maux de cœur, des maux de ventre, qu'elles font pipi à toutes les demie-heures, et qu'elles ne parlent plus que de bébé 24 heures par jour... disons que tout cela, ça déstabilise un peu le futur papa...

La sexualité

Habituellement, le deuxième sujet de préoccupation des futurs pères c'est la sexualité : *On peut-tu l'faire pareil ? Ça va-tu faire mal au bébé ? C'est quoi les meilleures positions avec une grosse bédaine ? C'est-tu normal qu'elle ait moins l'goût ? C'est-tu normal que j'aye plusse le goût ? Après, ehhh... ça va prendre combien d'temps pour que ça r'vienne ?* Les futurs pères ont souvent de la difficulté à aborder ce sujet avec la future maman et il est apaisant pour eux, d'échanger entre hommes, et d'obtenir de l'information pour *dédramatiser* un peu la situation.

Le mode de vie

Le troisième grand sujet de préoccupation des futurs pères c'est la transformation de leur mode de vie. Ça les inquiète beaucoup : *Est-ce que j'vas continuer à pouvoir jouer au hockey trois soirs par semaine ? Au racquetball ? Au tennis ? Partir à pêche avec mes amis ? Prendre une brosse avec eux aut' ? Veiller jusqu'à trois heures du matin ? Inviter mes t'chummes à la maison ?* Et surtout, le classique et incontournable: *Mais comment est-ce que j'vas faire pour travailler si j' dors pus à cause du bébé !?*



Plusieurs futurs pères sont *convaincus* que leur vie sociale, et peut-être même leur vie au complet, sera complètement anéantie lors de l'arrivée du bébé. *Hiroshima-Nagasaki-Bonsoir, elle est partie !* Il est important alors de mettre ça en perspective en leur racontant, par exemple, les histoires de d'autres papas qui ont réussi à survivre et même à maintenir un équilibre entre leur vie personnelle et leur vie familiale.

Les gars aiment bien aussi entendre des stratégies pratico-pratiques de gestion de la famille. Les gars aiment le concret; faut jamais l'oublier...

L'argent

Les futurs pères se sentent encore très souvent une responsabilité de *pourvoyeur* envers leur future famille. Alors, si leur situation professionnelle ou matérielle ne les satisfait pas, ils seront souvent angoissés par cette question qu'ils oseront rarement aborder avec leur conjointe de peur de s'humilier. Cette angoisse pourra les rendre moins disponibles aux émotions vécues par la future mère et à leurs propres émotions de futurs papas. Partager ces inquiétudes avec d'autres hommes pourra alléger en partie ce fardeau.

Le nid

Les futurs pères aiment généralement *jaser* de la préparation de la chambre du bébé parce qu'ils ont l'impression d'avoir de l'emprise sur cette activité. Les gars aiment le concret; on en a déjà parlé ! Cette étape rituelle les aide aussi habituellement à apprivoiser cette transformation de leur vie à venir puisqu'ils peuvent visualiser la transformation de l'espace familial. Bien qu'il semble... que les couleurs soient habituellement choisies par les futures mères, que le magasinage se fasse conjointement, la réalisation du nid du bébé demeure encore, dans la majorité des couples, la responsabilité du mâle !

La bédaine

Les futurs pères réagissent de plusieurs façons devant la *bédaine* de leur conjointe qui grossit à vue d'oeil. Si plusieurs futurs pères *trippent* sur la bédaine de leur blonde, lui chante des chansons, lui parle, la flatte, la masse et joue avec; plusieurs futurs papas sont, soit intimidés par ce gros ventre, soit un peu indifférents, et souvent malheureux de l'être, devant cette bédaine qui prend plus de place, à chaque jour, dans le lit conjugal. Certains futurs pères peuvent même ressentir de la frustration envers cette nouvelle présence, surtout, si la grossesse n'était pas désirée. Généralement, les échographies et les mouvements du bébé dans le ventre de la maman, aident les papas à mieux imaginer leur futur bébé et à s'adapter progressivement à cette nouvelle réalité.



L'accouchement

Au CLSC ST-HENRI, nous projetons aux futurs parents un vidéo qui présente trois accouchements en parallèle. C'est toujours un moment de grande émotion pour les futurs parents. Les futures mamans sont souvent stressées, ont peur, se cachent les yeux et se mettent à pleurer lorsque les bébés viennent au monde. Les futurs papas sont touchés aussi par ces moments intenses mais vivent aussi beaucoup d'inquiétude et d'impuissance : *Est-ce que ça va bien se passer ? Est-ce que le bébé va être en santé ? Comment je vais réagir ? Est-ce que j'vais être à la hauteur ? Où j'vas m'mettre ? C'est quoi mon rôle dans tout ça ? J'espère que j'vas pas perdre connaissance...*

Il est essentiel de faire comprendre aux futurs pères que leur rôle c'est d'accompagner la future mère et d'être tout simplement présent auprès d'elle. Ils doivent accepter qu'ils ne sont pas le médecin, ni l'infirmière, ni la sage-femme. Ils sont des *accompagnateurs*. Il faut valoriser ce rôle et en donner une image positive à laquelle les gars aient le goût de s'identifier.

Les futurs pères doivent se rappeler aussi qu'ils doivent être présents à eux-mêmes parce c'est au moment de l'accouchement qu'ils deviendront véritablement des papas et ça, personne ne pourra le faire à leur place. Il faut ajouter que certains futurs pères sont un peu *dégoûtés* par les images d'accouchement. C'est un choc pour plusieurs hommes. C'est pour cette raison que plusieurs d'entre eux me disent : *J'vas être là à l'accouchement mais pas trop en avant... pour pas trop en voir...*

Le bébé

La très grande majorité des futurs papas présents aux cours prénataux a très hâte de voir son bébé, de le prendre dans ses bras et d'entrer en relation avec lui. Les gars sont excités quand ils en parlent. Bien sûr, la majorité des futurs pères n'a jamais pris soin d'un bébé et les gars sont inquiets ou tout au moins insécures devant cette perspective. Il s'agit alors tout simplement de les rassurer, avec un peu d'humour, de donner quelques trucs de base, *concrets*, et de leur communiquer l'importance d'établir une relation directe avec leur bébé dès la naissance. Il faut leur rappeler aussi qu'on communique avec un bébé par les sens (la voix, le toucher, l'odorat, etc.) et non par le relationnel. Il faudra donc qu'ils réapprennent cette communication primitive mais ô combien stimulante et exigeante que sont les échanges avec un nouveau-né. Pour certains papas, c'est un défi important !

L'avenir

Très peu de futurs papas arrivent à se projeter dans l'avenir. Quand je leur demande ce qu'ils ont le goût de faire avec leur bébé, ils me parlent toujours d'événements qui se dérouleront dans les premiers mois de la vie de l'enfant. Quelques futurs pères s'imaginent parfois en train de faire du sport avec leur gars ou de partir à la découverte du monde avec leur fille mais c'est une minorité. Le *focus* des futurs pères et des futures mères, c'est l'accouchement et le fameux retour à la maison décrit par tous comme une épreuve redoutable. La traversée du désert !



Il faut noter cependant que les futurs parents qui ont la chance d'être en relation avec d'autres parents sont généralement moins stressés parce qu'ils ont des exemples de couples qui ont réussi à survivre à cette épreuve et aussi à en tirer de grandes joies.

Conclusion

Je crois qu'il est très important d'accompagner les futurs pères d'une manière différente des futurs mères. Pourquoi ? Parce que **les futures mères fabriquent un bébé dans leur corps, et les pères, dans leur tête**. C'est donc un exercice d'imagination et les futurs pères doivent tout d'abord faire de la place dans leur tête pour pouvoir y accueillir l'image du bébé qui s'en vient. Pour créer cette image et la rendre vivante, pour que le futur père puisse s'imaginer entrer en relation avec ce bébé imaginaire, je crois qu'il est très utile que les futurs pères expriment leurs préoccupations intimes devant un groupe d'hommes qui ressent des émotions semblables, de manière à briser leur isolement, trouver une résonance, et surtout, créer collectivement un nouveau modèle de père qui soit tout à la fois impliqué et aimant mais aussi profondément masculin. Il ne faut pas oublier de montrer les bons côtés de la paternité puisque les futurs pères se projettent beaucoup plus facilement dans les pertes liées à cette nouvelle situation que dans les gains. Il faut leur dire que ça peut être génial d'être un père...

Donc, les futurs pères, entre eux, pendant les cours pré-nataux, ne parlent pas de *hockey, de char ou d'ordinateurs*. Ou presque pas... Ils parlent... de leurs émotions, de leurs angoisses et aussi de leur enthousiasme. Et, *une fois partis*, ils sont capables d'en parler aussi longtemps qu'les mères...

Raymond Villeneuve, 8 février 2008