

ACCOMPAGNER LES PÈRES :

DE LA CONCEPTION D'UN BÉBÉ À LA NAISSANCE D'UN PAPA

Outil d'information et de référence pour les intervenants-es
des Centres de ressources périnatales du Québec

Rédaction : Nathalie Patry, CRP Cible Famille Brandon

Comité de production : Marie-Noëlle Angers, Réseau des Centres de ressources périnatales
Karine Hébert-Landry, CRP Le Berceau
Guylaine Guy, CRP La Mèreveille
Jessica Viau, CRP La Mèreveille
Marc Ouellette, CRP La Mèreveille

Correction : Geneviève Dufour, traductrice-rédactrice indépendante (genevievedufour.net)

Infographie : Emmanuelle Joly, graphiste indépendante

Impression : Hamster | Technibureau Lévis

© Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec



Présentation du RCRPQ

OUTIL SECTORIEL
EN PÉRINATALITÉ
VISANT À SOUTENIR
L'ADAPTATION DES
PRATIQUES
AUX RÉALITÉS
PATERNELLES

Par Nathalie Patry et Marie-Noëlle Angers



Plan de la présentation

- Présentation du Réseau
- Sondages réalisés
- Conception de notre outil
- Introduction
- Quelques extraits de notre outil
- Information complémentaire
- Conclusion



Le Réseau des CRP

- Voit à la consolidation et au développement des CRP sur le territoire du Québec.
- Regroupe 18 CRP dont la mission est :
D'offrir, sur un territoire défini, des services en périnatalité aux parents et futurs parents afin de les préparer, de les accompagner et de les soutenir dans les différentes transitions et adaptations particulières à chacune des périodes que sont la préconception, la grossesse, la naissance et jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de 2 ans.

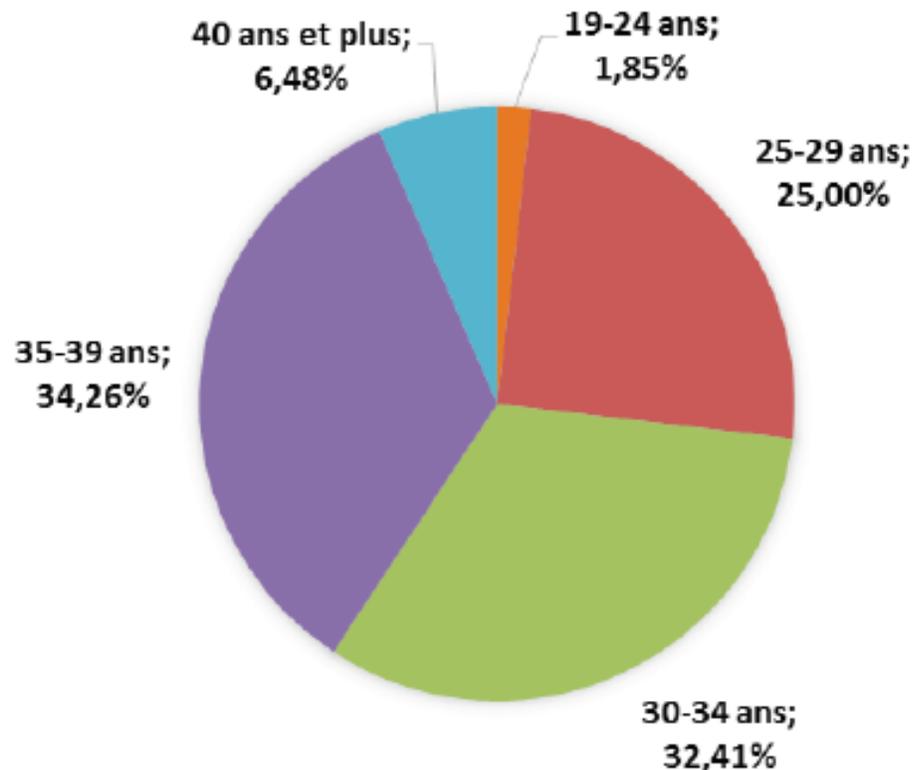


Deux sondages

1^{er} sondage : auprès des pères

108 pères ou futurs pères ont répondu au sondage

ÂGE DES PÈRES REJOINTS PAR LE SONDRAGE



- Près de 14 % d'entre eux sont en attente d'un bébé (primipare ou multipare), près de 67 % disent être père d'un bébé de 0 à 24 mois et 35 % ont plus d'un enfant. Parmi les répondants, un père a des jumeaux.

- Au niveau de la situation conjugale des pères : 91,67 % sont en couple, 5,56 % sont dans une famille recomposée et 2,78 % sont beaux-pères dans une famille recomposée. Aucun des répondants au sondage n'est père monoparental.

2^e sondage : réalisé auprès des intervenants-es des CRP

Que contient notre outil ?

4 sections :

- 1) Devenir père – période prénatale
- 2) Accueillir le bébé – La naissance
- 3) Être père – Période postnatale
- 4) Complément d'information

Dans chacune des sections, il y a 6 thèmes :

- Réalité des pères
- Leurs besoins
- Questions des pères et ressources pour y répondre
- Les bonnes pratiques
- Pistes d'animation, d'activités et d'outils
- Pistes d'amélioration

Et beaucoup d'autres informations utiles...

Le tout dans un cartable et sur une clé UBS.



Table des matières

Mot de la directrice	4
Introduction	5
Vocabulaire.....	6
Sigles et acronymes.....	7
Quelques notions.....	8
DEVENIR PÈRE Période prénatale.....	9
Réalité des pères.....	11
Leurs besoins durant la période prénatale	13
Questions des pères et ressources pour y répondre.....	14
Les bonnes pratiques.....	20
Pistes d'animation, d'activités et d'outils.....	22
Pistes d'amélioration et nouveaux services à développer.....	25
ACCUEILLIR LE BÉBÉ La naissance.....	27
Réalité des pères.....	29
Leurs besoins durant le travail et la naissance	30
Questions des pères et ressources pour y répondre.....	31
Les bonnes pratiques.....	34
Pistes d'animation, d'activités et d'outils.....	36
Pistes d'amélioration.....	38
ÊTRE PÈRE Période postnatale	39
Réalité des pères.....	41
Leurs besoins durant la période postnatale.....	44
Questions des pères et ressources pour y répondre.....	45
Les bonnes pratiques.....	50
Pistes d'animation, d'activités et d'outils.....	52
Pistes d'amélioration.....	54
COMPLÉMENT D'INFORMATION	55
Les facettes de l'engagement paternel.....	58
Principes pour rejoindre les pères	64
Quelques pistes d'actions qui ont fait leurs preuves.....	66
Relevailles	67
Dépression chez les pères	69
Références utiles pour les pères.....	70
Bibliographie.....	72



Introduction

- La grossesse, la naissance de bébé et le postnatal sont encore des périodes davantage centrées sur les futures mères et leur bébé.
- Il y a peu (ou pas) de formations touchant la réalité des futurs pères durant cette période.
- Les services consacrés spécifiquement aux pères sont rares et souvent difficiles d'accès.
- Néanmoins, nous savons que plus le père est impliqué dans le suivi de la grossesse et durant la naissance, plus le lien d'attachement avec son bébé se développera rapidement.



DEVENIR PÈRE
Période prénatale



Questions des pères... en prénatal

- Quels sont nos droits, en tant que parents, pendant la grossesse et le travail de la naissance?
- Comment fonctionne le RQAP pour moi, comme papa?
- Comment se démêler dans les différents systèmes de garde au Québec?
- Est-ce qu'il se peut que je ressente des symptômes associés à la grossesse de ma conjointe?
- Quels sont les signes inquiétants pendant la grossesse de ma conjointe et que doit-on faire?
- Comment se préparer au cas où la grossesse se complique et que mon bébé arrive plus tôt que prévu?
- De quelle façon ma conjointe réagit-elle à l'intensité des contractions?
- Quelles sont les répercussions possibles de la naissance sur le périnée de ma conjointe?

Cette section est remplie de sources d'information pour répondre aux pères : liens Internet, dépliants, livres, vidéos, etc.

Les bonnes pratiques

Les pères veulent :

- Être reconnus comme des parents à part entière.
- Avoir du soutien pratico-pratique.
- Recevoir de l'information sur les soins au bébé (dans le concret).
- Avoir du soutien dans le cas d'une rupture (vous retrouverez les coordonnées des différentes ressources dans la section Références utiles pour les pères).

Savais-tu que ?

- Selon une étude de l'Université McGill, 13,3 % des futurs pères présentent des signes sévères de dépression au cours du 3e trimestre de la grossesse de leur conjointe (vous référer à la section *Complément d'information*).





ACCUEILLIR LE BÉBÉ

La naissance



Leurs besoins

Ce qu'il faut retenir :

- En général, les pères mentionnent très peu leurs besoins, d'où l'importance d'utiliser un langage d'action (voir *Principes d'intervention auprès des pères*).
- Le langage d'action facilite grandement l'expression et la compréhension de ce qu'ils vivent.
- De plus, ils veulent que l'on s'adresse directement à eux, pas seulement à la mère.
- Qu'on les considère comme des parents à part entière.
- Ils ont à coeur le développement de leur bébé.



Les bonnes pratiques

Ce qu'ils faut retenir, quelques-uns des éléments nommés :

- Considérer les pères comme une partie prenante durant le travail de naissance et les mettre à profit concrètement (massages, points de pressions). Cela leur permet de développer une confiance en eux dans le soutien auprès de leur conjointe.
- Les pères ont un vécu émotionnel important lors de la naissance, qui diffère souvent de celui de la mère.... Accompagner le couple en tenant compte de ses expériences différentes.
- Laisser au père une place prioritaire auprès de la mère quand les parents le désirent et veiller au respect de leur intimité.
- Offrir de l'accompagnement à la naissance favorise un soutien direct aux pères durant la naissance, une présence pour l'accompagner dans son devenir père sans inquiétude ni performance, mais en pleine possession de toute l'information nécessaire pour faire des choix éclairés.





ÊTRE PÈRE

Période postnatale



Les bonnes pratiques

Parmi les affirmations ci-dessous, les pères répondant au sondage devaient indiquer celles qui leur parlaient le plus. Ils pouvaient cocher plusieurs cases. Ce tableau permet de soulever les croyances des pères, leurs doutes et leurs intérêts.

Jouer avec mon bébé permet de créer un bon lien avec lui.	82,93 %	Je ne sais pas trop quoi faire avec mon bébé.	19,51 %
J'ai confiance en moi quand vient le temps de donner des soins à notre bébé.	51,22 %	Ma conjointe est bien meilleure que moi pour donner des soins à notre bébé.	41,46 %
Je crois que ma manière de faire les choses, différemment de ma conjointe, est bonne pour le développement de notre bébé.	60,98 %	J'essaie de faire les choses comme ma conjointe pour ne pas briser la routine de notre bébé.	21,95 %
J'aime faire des activités seul avec mon bébé.	46,34 %	Je ne suis jamais seul avec mon bébé.	2,44 %
J'ai tendance à jouer plus physiquement avec mon bébé que ma conjointe (faire faire l'avion, le lancer).	60,98 %	J'ai peur de faire mal à mon bébé quand je joue physiquement avec lui.	2,44 %
Les jeux de bataille père-enfant sont bons pour le développement des enfants.	41,46 %	Les jeux de bataille peuvent rendre les enfants plus agressifs.	2,44 %
Je suis intéressé à des ateliers de discussions entre pères.	29,27 %	Ce qui m'intéresse le plus sont les activités familiales ou pères-bébés.	34,15 %

Dans le sondage, les pères nomment qu'ils veulent :

- Être considéré au même titre que la mère comme parent à part entière de mon enfant.
- Ne pas me faire sentir incompetent.
- Me donner la parole et valoriser mon point de vue et ma perspective de père.

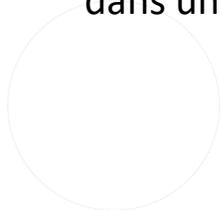
Selon les intervenants - es :

- Les mettre au premier plan en tant que participants à part entière et non comme le conjoint de la mère.
- Laisser place à leur avis concernant le bébé.
- Offrir la gratuité aux pères.
- Promo : nommer la possibilité que ce soit le père ou la mère qui accompagne l'enfant.

Pistes d'animation, d'activités et d'outils

Dans cette section, on retrouve de l'information et des ressources sur :

- L'adaptation à la parentalité.
- Les activités avec bébé.
- Des suggestions de formation par le RVP :
 - Pour une plus grande place aux pères en périnatalité.
 - Accompagner les pères immigrants.
 - La coparentalité, lieu propice pour rejoindre les pères.
 - Soutenir les pères en situation de rupture dans un contexte de coparentalité.





COMPLÉMENT D'INFORMATION





Informations et outils de cette section

- L'arrivée d'un nouvel enfant... Guide de survie pour les pères
- Les facettes de l'engagement paternel
 - Tableau des facettes, ajusté à la périnatalité
 - La roue des facettes
 - Guide d'utilisation de la roue
 - D'autres outils : DVD et livret
- Principes pour rejoindre les pères
- Quelques pistes d'action qui ont fait leurs preuves
- Relevailles
- Dépression chez les pères
- Références utiles pour les pères
- Organismes



Conclusion

Nous désirons remercier Avenir d'enfants et le RVP de nous avoir offert cette merveilleuse opportunité de développer un outil propre aux Centres de ressources périnatales.

Nos intervenants-es seront mieux outillés-es pour accompagner les pères dans cette période de grands changements qu'est la parentalité, et ce pour le mieux-être des familles du Québec.

Nous souhaitons que cet outil soit utile, mais surtout que chaque père soit considéré et accueilli dans nos CRP.



Pour plus d'informations
www.reseaudescrp.org

MERCI