

# COPARENTALITÉ ET PÉRINATALITÉ

FAIRE ÉQUIPE  
DÈS LE  
DÉPART!



**COPARENTS :** Des adultes, reconnus comme parents auprès de l'enfant, qui agissent et communiquent pour son bien-être, quelle que soit leur réalité parentale.

En période périnatale, l'équipe coparentale va **se soutenir émotionnellement et collaborer activement** durant la grossesse, dans la préparation à la naissance, l'adaptation au nouveau rôle de parent ainsi que dans la gestion et le partage des soins au bébé et des tâches ménagères.

## RÉALITÉS

De beaux défis à relever dans notre relation coparentale

### ADAPTATION

Devenir coparent, c'est s'adapter à des changements importants, dans son identité, dans son quotidien, dans sa relation de couple et dans ses autres relations.

### VULNÉRABILITÉ

À différents niveaux, toutes les familles peuvent vivre de la vulnérabilité, à cause des grands bouleversements que la période périnatale amène. Communiquer et être attentif à l'autre sont essentiels entre coparents.

### COLLABORATION

Devenir coparent, c'est de nouvelles responsabilités et de nouvelles tâches à faire, mais aussi à planifier. Il n'existe pas un modèle unique de partage des tâches égalitaire, il faut trouver la bonne recette pour son équipe coparentale.

### VÉCUS DIFFÉRENTS

Chaque parent vit la période périnatale de manière unique. Les besoins et les attentes des coparents ne sont pas toujours les mêmes aux mêmes moments. Faire équipe, c'est aussi apprendre à composer avec les différences.

### FAIRE ÉQUIPE PENDANT LA GROSSESSE

Partager les responsabilités et les émotions liées à la grossesse, pour s'engager dès le départ et développer un lien avec l'enfant à venir. Se préparer à la fois à la naissance, à l'arrivée du bébé et à devenir parent.

### FAIRE ÉQUIPE À LA NAISSANCE

Vivre ensemble pleinement le moment crucial qu'est la naissance de son enfant. Être à la fois préparés, impliqués et soutenus.

### FAIRE ÉQUIPE APRÈS LA NAISSANCE (0-2 ANS)

Assurer une transition en douceur vers la parentalité en partageant les responsabilités et en se soutenant l'un l'autre. Relever ensemble quotidiennement les quatre grands défis de la coparentalité : la communication, le partage des tâches, la reconnaissance entre les parents et la cohérence parentale.

# 96%

des parents

considèrent **important** de faire équipe avec leur coparent pour s'occuper des enfants.

Les situations jugées les plus difficiles au quotidien par les parents :

- Gestion du temps
- Interventions auprès des enfants (discipliner, savoir quoi faire dans diverses situations)
- Partage des tâches domestiques

**Ce n'est pas vous qui portez physiquement l'enfant, mais il est bien présent, dans vos pensées...**

- Sachez que votre rôle est important dès la grossesse.
- Sachez que votre présence est pertinente et importante lors des rencontres et des activités prénatales.
- À l'accouchement, prenez aussi soin de vous et respectez-vous pour pouvoir vivre pleinement le moment.
- Faites-vous confiance, prenez votre place.
- Osez demander de l'information, de l'aide ou du soutien.



## PRATIQUES GAGNANTES

### Comment développer une bonne relation coparentale?

Plusieurs stratégies peuvent être mises en place pour améliorer les pratiques coparentale durant la période périnatale.

**73%** des pères **contre** **60%** des mères

considèrent que le **partage** des tâches liées aux enfants est **équitable**.

#### COMMUNICATION

- Établir des discussions ouvertes sur les attentes, les préoccupations et les besoins de chacun.
- Discuter régulièrement des défis rencontrés et des ajustements nécessaires pour améliorer la coparentalité.
- Se souvenir que communiquer, c'est : parler, écouter, mais aussi trouver des solutions ensemble.

#### SOUTIEN ÉMOTIONNEL

- Être présent et attentif au vécu et aux besoins émotionnels de l'autre.
- S'assurer que chaque coparent a du temps pour se reposer et se ressourcer.
- Ne pas se mettre trop de pression, faire preuve de lâcher-prise et de souplesse pour mieux se soutenir face aux défis et imprévus.
- Prêter attention aux signaux possibles d'anxiété et de dépression, entre coparents, avant et après la naissance (ex. : changements de comportements, manifestations physiques, symptômes psychosomatiques).

#### Le saviez-vous ?

Selon les études, entre 15% et 20% des mères et près de 10% des pères seraient touchés par la dépression postnatale. La dépression chez l'un des parents est aussi un facteur de risque pour l'autre. Par exemple, on estime que la moitié des pères dont la conjointe souffre de dépression postnatale présente eux aussi des symptômes de dépression.

#### RECONNAISSANCE

- Reconnaître les capacités et forces de chacun.
- Reconnaître ce que fait chacun pour le bien-être de l'enfant.
- Accepter de ne pas faire les choses de la même manière entre coparents.
- Valider les perceptions.

#### Perceptions!

Une simple phrase comme « Laisse-moi faire. Tu peux retourner te coucher. » peut être reçue de manières très différentes :

- Il/Elle veut m'aider, me soutient.
- Il/Elle trouve que je ne suis pas bon(ne).

#### PLANIFICATION

- S'informer sur les sujets qui vous préoccupent (ex. : sécurité de l'environnement de bébé, questions financières, déroulement de la naissance, soins au nouveau-né, sommeil, rôle du coparent, lien d'attachement avec l'enfant, allaitement et alimentation, soutien au développement de l'enfant, retour au travail, entrée à la garderie).
- Se concerter et s'organiser pour les rendez-vous médicaux, les cours prénataux et autres rencontres importantes. Y participer ensemble autant que possible.
- Discuter des souhaits de naissance et des rôles de chacun lors de l'accouchement.
- Prévoir, chacun, des temps en solo avec l'enfant, qui seront bénéfiques pour tous.
- Faire appel à du soutien externe (famille, amis, relevailles offertes par les CRP ou autres organismes).

#### Rôle du père/coparent à la naissance

Ce rôle peut prendre différentes formes :

- Soutenir et guider, accompagner dans la gestion de la douleur, utiliser des techniques de relaxation, assurer le confort, etc.
- Contrôler l'environnement, servir de porte-parole pendant le travail, etc.
- S'exercer aux soins à donner au bébé et renforcer le lien avec son enfant (ex. : découvrir le sexe du bébé, couper le cordon, faire du peau à peau, donner un bain, changer une couche, aider à l'allaitement).
- Prendre aussi en compte ses propres besoins (ex. : alimentation, soutien).

#### PARTAGE DES TÂCHES

- Faire un plan de la répartition des tâches dans votre équipe coparentale (soins du bébé, tâches ménagères, nuits).
- Viser un partage des tâches satisfaisant pour chacun d'entre vous, trouver une formule qui fonctionne pour votre équipe coparentale (selon votre situation, vos préférences, vos intérêts, vos forces, etc.).
- Discuter et s'ajuster régulièrement, car les tâches et les responsabilités évoluent rapidement durant la période périnatale.
- Ne pas oublier la charge mentale : le poids du travail « invisible » lié à la gestion et l'organisation de la vie familiale (planifier les repas, penser à racheter des sacs poubelles ou prendre un rendez-vous chez le dentiste, prévoir une sortie ou l'inscription de l'enfant à une activité, etc.).
- Être proactif, ne pas attendre que le coparent nous dise quoi faire ou présumer que, si l'autre a besoin d'aide, il n'a qu'à le demander.
- Ne pas sous-estimer les capacités du coparent et accepter qu'il fasse les choses de façon différente.



## PRATIQUES GAGNANTES

Comment développer une bonne relation coparentale ?

### DES QUESTIONS À SE POSER!

Certaines de ces questions vous interpellent ? Parlez-en entre coparents, prenez le temps d'échanger et de réfléchir ensemble sur ce que vous vivez et ressentez l'un et l'autre...

- C'est quoi, pour vous, une bonne équipe coparentale durant la période périnatale ?
- Comment tu vois ton rôle et celui de ton coparent (durant la grossesse / à l'accouchement / dans les premières années de vie de l'enfant) ?
- Est-ce que tu as confiance en tes habiletés comme parent ? Et en celles de ton coparent ?
- Est-ce que tu as l'impression d'être aidé·e et soutenu·e par ton coparent ? Qu'est-ce que tu aimerais qu'il/elle fasse différemment ?
- Est-ce que tu as l'impression que ton coparent reconnaît et apprécie ce que tu fais ?
- Est-ce que le partage actuel des tâches et de la charge mentale te satisfait ?
- Quelles sont les forces (et les défis) de votre équipe coparentale ?
- Quelles sont les valeurs et les règles importantes que vous aimeriez transmettre à votre enfant ?
- Est-ce qu'il a certaines choses que vous avez vécues très différemment pendant la période périnatale ?
- Pour un prochain enfant, est-ce qu'il y a des choses que vous aimeriez faire différemment, comme équipe coparentale ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous aider à mieux collaborer comme parents ?
- Comment vas-tu ? Est-ce que tu as besoin d'aide ?

### DES ACTIVITÉS À FAIRE !

**Participer ensemble aux RENCONTRES PRÉNATALES renforce le sentiment de confiance et de soutien entre les parents.**

**Plusieurs autres activités, avant et après la naissance, sont offertes pour aider les parents à mieux se préparer, à mieux collaborer ainsi qu'à renforcer le lien avec leur enfant. Quelques idées :**

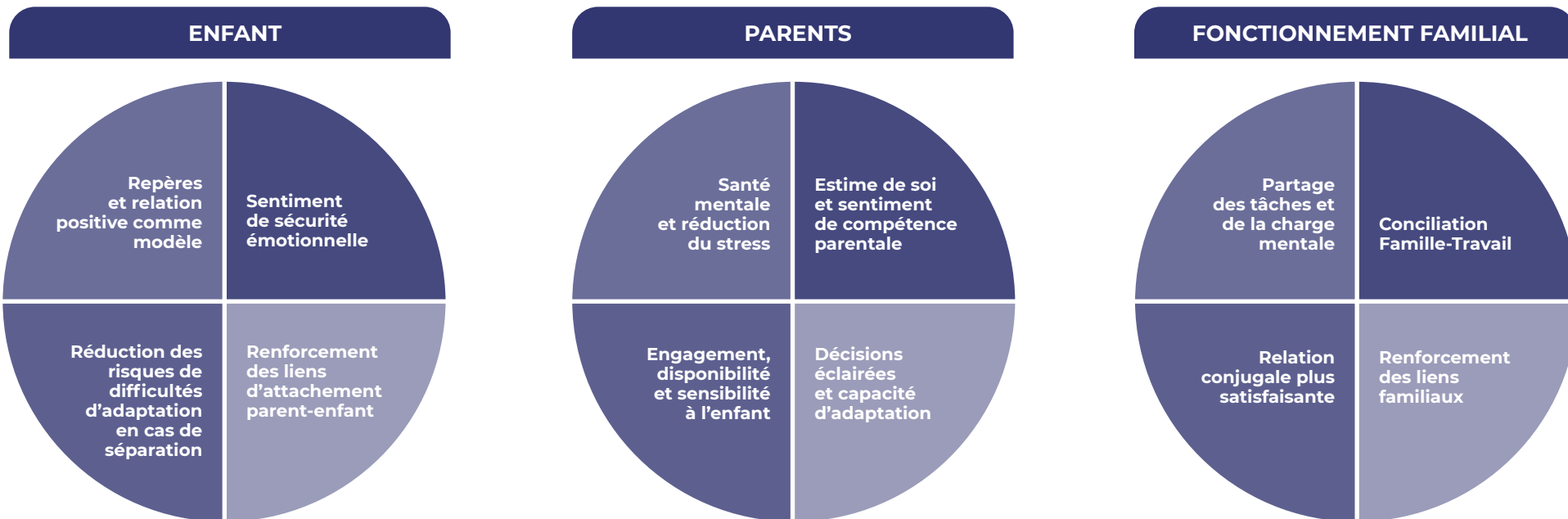
- Cours de préparation à l'allaitement
- Ateliers de soulagement de la douleur
- Massage du ventre
- Cours de secourisme
- Ateliers sur des sujets ciblés parents (ex.: communication, partage des tâches, sexualité et intimité)
- Ateliers sur des sujets ciblés enfants (ex.: sommeil et pleurs du bébé, soins aux nouveau-nés, alimentation)
- Ateliers de portage
- Ateliers sur le langage des signes
- Massage bébé
- Ateliers de parcours de motricité
- Sorties poussettes
- Activités (sportives ou récréatives), rencontres d'échanges ou de soutien entre pères/mères



## BÉNÉFICES

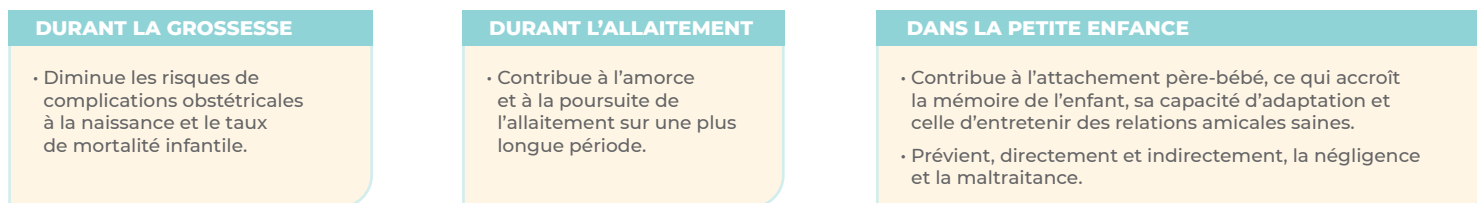
### Pourquoi est-ce important une bonne relation coparentale ?

Selon les études, une relation coparentale coopérative lors de la période périnatale a des effets bénéfiques pour chacun des membres de la famille :



## L'ENGAGEMENT PATERNEL

Des études menées auprès des pères ont aussi montrés que l'engagement paternel est un déterminant de la santé et du développement des enfants.



### Sources :

- Couillard, K. (2015, 8 octobre). *Dépression post-partum : les pères sont aussi à risque*. Naître et grandir. Mis à jour le 5 avril 2022.
- De Montigny, F. et St-Arneault, K. (2013). *La place des pères dans les politiques publiques en périnatalité et petite enfance : le père est-il considéré comme un déterminant de la santé et du développement de l'enfant?* Gatineau, Qc : CERIF/UQO. <https://humerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4302578>.
- Données tirées du *Sondage sur la coparentalité* [Rapport d'échantillonnage *Enfant 0-2 ans*], réalisé par SOM, pour le RVP, Québec (juin 2020).
- Dubeau, D. et RVP (2024) *Coparentalité* [Atelier de formation].
- Henry, T. (2024), coordonnateur périnatalité, CooPÈRE. Entrevue filmée [Capsules vidéo *Coparentalité et périnatalité*].
- Patry, N. (2024), coordonnatrice du volet Centre de ressources périnatales, Cible Famille Brandon. Entrevue filmée [Capsules vidéo *Coparentalité et périnatalité*].
- RVP (2023) *Pères & Périnatalité* [Formation en ligne].



Avec la contribution financière de :

Secrétariat  
à la condition  
féminine

Québec

