

Présentation de  
Francis Coutu et Nathalie Patry

**Pour la Su-Père Conférence du  
Regroupement pour la Valorisation de la Paternité**

20 février 2025



## COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART

Cahier d'animation pour des ateliers  
en période prénatale et postnatale sur le partage  
des tâches et des responsabilités familiales



Une occasion de grandir pour nos enfants !



1

## On se réchauffe !

1. Avant 2006, c'était un peu plus du quart des conjoints ou partenaires qui avaient recours au régime fédéral d'assurance-emploi pour leurs prestations. Maintenant, en 2021, c'est plus du trois quarts qui utilisent le RQAP.
2. Plus de 50% des parents québécois mentionnent que prendre soin de leurs enfants demande plus de temps et d'énergie qu'ils en ont.



## COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART

**Mythe ou réalité ?**

- 1** Avant 2006, c'était un peu plus du quart des conjoints ou partenaires qui avaient recours au régime fédéral d'assurance-emploi pour leurs prestations. Maintenant, en 2021, c'est plus du trois quarts qui utilisent le RQAP.
- 2** Plus de 50% des parents québécois mentionnent que prendre soin de leurs enfants demande plus de temps et d'énergie qu'ils en ont.
- 3** L'époque du partage genré des tâches est révolu. Ce ne sont plus majoritairement les mères qui s'occupent toujours ou le plus souvent du lavage, du ménage, de préparer les repas et de s'occuper des activités familiales.
- 4** Devenir parent c'est naturel. Mes parents l'ont fait avant moi, mes grands-parents avant eux, et ainsi de suite. Même s'il y aura des défis, je sais que mon instinct va me guider.
- 5** Le partage des tâches et des responsabilités entre parents, lorsqu'on a un bébé, est uniquement mesuré par ce qui est fait avec celui-ci (soins, le nourrir, le bercer..).



2

## Plan de la présentation

- Ce qu'est Cible Famille Brandon
- D'où vient l'idée de ce guide d'animation
- Notre réflexion à priori et notre processus
- Ce que les parents nous ont dit et la carte conceptuelle
- Ce qu'on retrouve dans le guide d'animation
- Explorer le matériel
- Questions et échange
- La suite du projet



3

## Ce qu'est Cible Famille Brandon

Notre organisme est une Maison de la famille et un Centre de ressources périnatales (CRP).

Notre mission est d'accompagner les parents afin de leur permettre de mieux exercer leur rôle et d'améliorer la qualité de vie de leur famille.

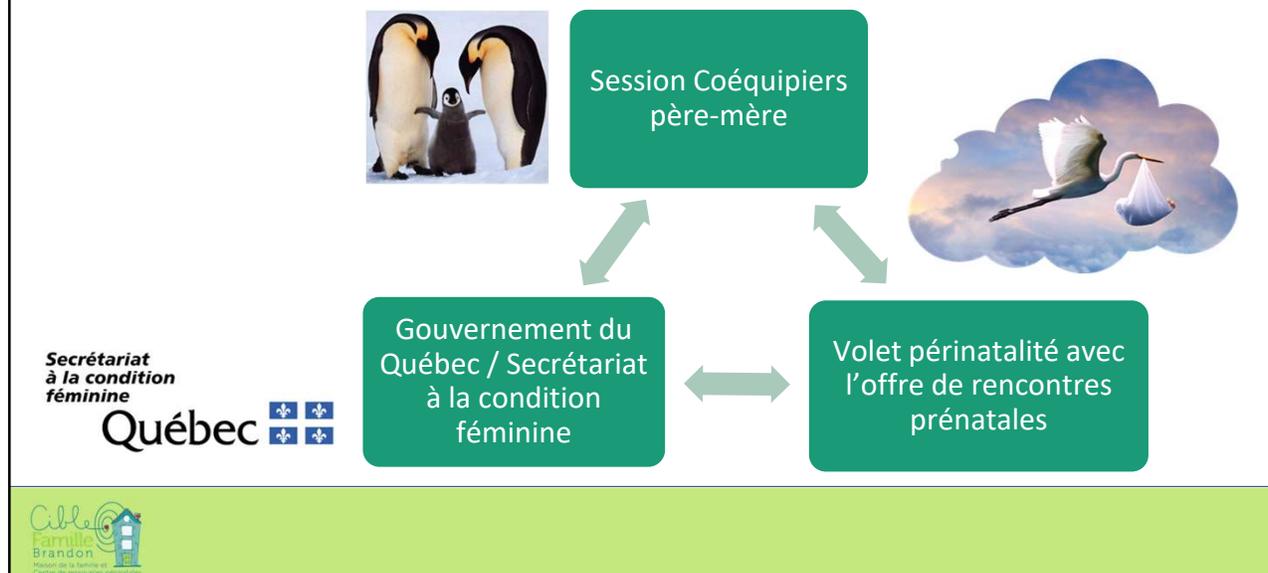
Leader au Québec pour nos initiatives au niveau de la paternité depuis 1995.

Depuis notre reconnaissance comme CRP, en 2018, l'offre des services périnataux a été bonifiée, entre autres, par les rencontres de préparation à la naissance dans une approche inclusive des pères.



4

## D'où vient l'idée de ce cahier d'animation ?



5

## Notre réflexion à priori

- Assise de notre réflexion - les quatre piliers de la coparentalité du RVP :
  - a. Le partage des tâches
  - b. La cohérence parentale
  - c. La communication
  - d. La reconnaissance
- Échange avec une personne offrant des activités périnatales :
  - Est-ce que ça existe des outils sur le partage des tâches et des responsabilités dans la période périnatale, inclusifs des pères ou des coparents ?

6

## Notre processus

- Quatre entretiens de groupe (et 2 entretiens individuels) auprès de 17 parents :
    - 5 nouvelles mères
    - 5 nouveaux pères
    - 4 futures mères
    - 3 futurs pères
  - Deux groupes de parents tests : 1 prénatal et 1 postnatal
- Maintenant, on a besoin de vous !



7

## Ce que les parents nous ont dit et la carte conceptuelle

Résultats des entretiens



8

## Ce que les parents nous ont dit !

Six thèmes ont ressorti des entretiens :

1. Le chamboulement de la venue de l'enfant
2. Les façons de répartir et d'exécuter les tâches
3. La planification et la charge mentale
4. La place de la communication
5. Les besoins de reconnaissance
6. Trouver le moyen d'avoir assez d'énergie



9

## 1. Le chamboulement de la venue de l'enfant

- a) La grossesse redéfinit les tâches
- b) Préparation théorique à l'arrivée de l'enfant
- c) Perception du rôle de parent et répartition des tâches
- d) Congés parentaux et conciliation famille-travail

« Là, ces temps-ci, j'en prend un peu plus sur le dos pour la laisser un peu se reposer. Une fois qu'elle va accoucher, par exemple le soir, bien j'pourrais pas me réveiller pour allaiter le petit parce que j'suis pas biologiquement équipé pour. Mais je vais compenser en prenant encore un peu plus large sur les autres tâches pour justement permettre qu'elle se repose, le plus possible parce que justement elle va perdre son sommeil ». (Futur père)



10

## 2. Les façons de répartir et d'exécuter les tâches

- a) Travail d'équipe et recherche d'équilibre
- b) Optimisation entre conjoints
- c) Qui est en mesure de réaliser la tâche ?
- d) Activation particulière et lourdeur des tâches

« Puis moi je trouve quand même que les forces de chacun et les intérêts, c'est pas à négliger. Tu sais, il y a des choses que ça me pèse à faire. Je le fais si mon conjoint est pas en forme ou autre, mais je trouve pas l'intérêt et je me sens incompétente. J'peux pas dire qu'on se remplace dans toutes les tâches. Au début, ça pouvait me peser de faire des choses que j'ai vraiment pas envie de faire, que j'haïs ». *(Future mère)*



11

## 3. La planification et la charge mentale

- a) Organisation de la vie familiale
- b) Portée majoritairement par la mère
- c) Contrôle sur les tâches
- d) La charge personnelle
- e) Moyens pour diminuer la charge mentale

« Moi je considère que j'ai extrêmement de charge mentale. Je suis Miss note. J'ai des notes dans mon téléphone surtout. Mais ce qui arrive, c'est que vu que c'est moi qui donne les soins, vu que c'est moi qui ai rangé la maison, qui a mis les couches là, les serviettes là... donc, c'est moi qui réalise. C'est moi qui la lave tout le temps... donc c'est moi qui réalise... Ah ! Bien là, on a quasiment plus de savon. C'est moi qui va en promenade en carrosse, s'il commence à faire soleil... Ah ! Il faut de la crème solaire. En tout cas, donc j'y pense et je le mets tout suite dans mon téléphone parce que sinon, je pense que je virais folle. *(Nouvelle mère)*



12

## 4. La place de la communication

- a) Moments et moyens opportuns pour communiquer
- b) Complexité d'aborder le sujet en couple
- c) Importance de communiquer les attentes
- d) Prendre le temps d'en discuter avec d'autres parents

« On s'est amélioré depuis 6 mois, mais ma conjointe est beaucoup en langage émotionnel et moi c'est plus en langage pratique, pragmatique. On s'est mis des « *ground rules* » pour prendre un 2 minutes pour communiquer, si elle veut me parler. Si je suis en train de faire de quoi, j'y dit : laisse-moi finir ce que je fais. Puis après ça, je dépose mon téléphone, je la regarde dans les yeux, puis je dis : c'est là que ça se passe. Puis là, elle sait que je suis en train de l'écouter ». (Nouveau père)



13

## 5. Les besoins de reconnaissance

- a) Les moyens employés entre les parents
- b) La dualité dans les besoins
- c) Les tâches extraordinaires

« Moi j'en donne pas, mais j'ai pas besoin d'en recevoir de la reconnaissance. Puis, elle en donne, mais je pense qu'elle aurait besoin d'en recevoir aussi. C'est un drôle de mixte. Mais je pense que j'ai du travail de mon côté à faire pour être capable de mieux répondre à ce qu'elle a de besoin. Parce que je pense que c'est une des choses qui lui donnerait du gaz ». (Nouveau père)



14

## 6. Trouver le moyen d'avoir assez d'énergie

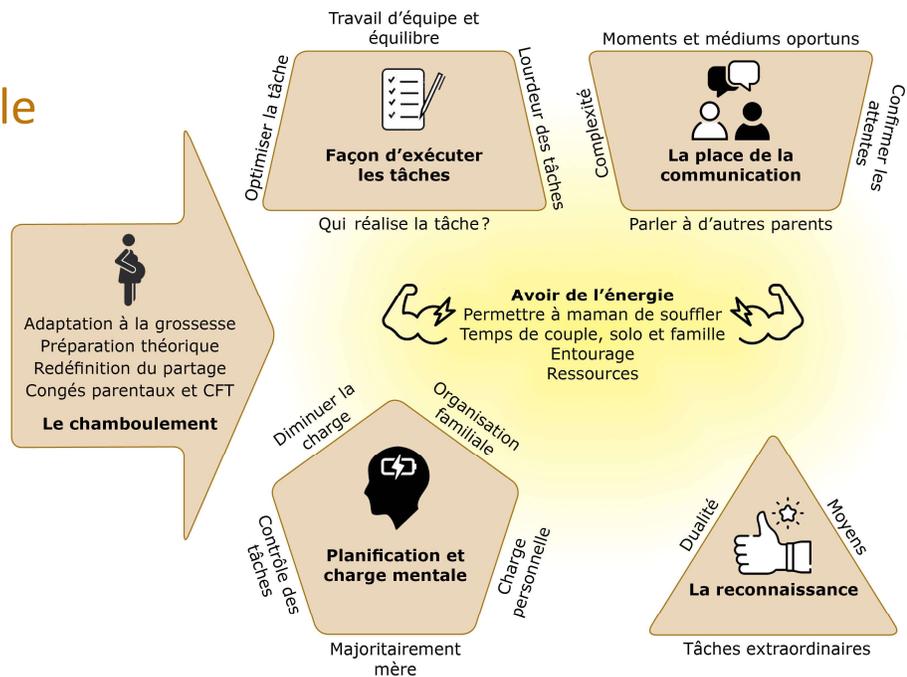
- Permettre à la mère de souffler
- Se donner du temps pour soi, en couple ou en famille
- Entourage et ressources

« Je pense déjà qu'on est chanceux, on a du super soutien social. On a les grands-parents qui arrêtent pas de se porter volontaire. C'est pas de même pour tout le monde, je suis bien consciente. Puis ma mère aussi m'avait dit : bien c'est important si tu souhaites ça, de t'arranger pour essayer d'y penser un peu d'avance. On essaie de s'en garder comme coéquipier aussi et en tant que couple. Nous, c'est vraiment important, en fait je trouve, de garder ça. Quand on parle d'agenda, là bon, il faut se le mettre à l'horaire à travers tout. (Future mère)



15

## Carte conceptuelle



16

## Ce qu'on retrouve dans le guide d'animation



17

### Avant-propos

- 1) Choix de l'image
- 2) Place des enfants
- 3) Au cœur de la coparentalité
- 4) Parents experts
- 5) Rejoindre les pères
- 6) Inclusion des parents issus de la diversité de sexe et de genre
- 7) Modèle de co-animation
- 8) Composition du groupe



18

## Le matériel produit

- 1) Affiche
- 2) Dépliant
- 3) Cartonnet Mythe ou réalité ?
- 4) Infographie Saviez-vous que... ?
- 5) Outils d'exercice - 8 documents (4 en période prénatale et 4 en période postnatale) sur :
  - les tâches et responsabilités
  - la communication
  - la gestion du temps
  - le RQAP
  - la reconnaissance



19

## Les rencontres

En prénatal : Ça y est, bébé s'en vient, on se prépare dès le départ !

En postnatal : Bébé est là, nous apprenons notre rôle de coéquipier sur le tas !

Résumé des objectifs :

- 1) Comprendre les concepts de base : **coparentalité, tâches et responsabilités, charge mentale**
- 2) Faire un **autoportrait** sur la division des tâches, des responsabilités et de la charge mentale
- 3) Parler des **besoins de reconnaissance**
- 4) Découvrir des outils pour la **gestion du temps**
- 5) Prendre conscience de l'importance de la **communication** pour devenir une meilleure équipe
- 6) Trouver des **pistes d'amélioration** pour augmenter le niveau de satisfaction de chacun



20

## Les rencontres (suite)

- Durée : 2h30
- Peuvent être animées en présentiel ou en virtuel
- Beaucoup de contenus et d'activités
  - Exercices à poursuivre après la rencontre, en couple
  - Possibilité d'animer 2 ateliers en prénatal et 2 en postnatal
  - Possibilité de faire un choix dans les outils utilisés à chaque rencontre
- Idéalement, faire les ateliers en couple \*



21

## Explorer le matériel

Comment l'utiliser ?

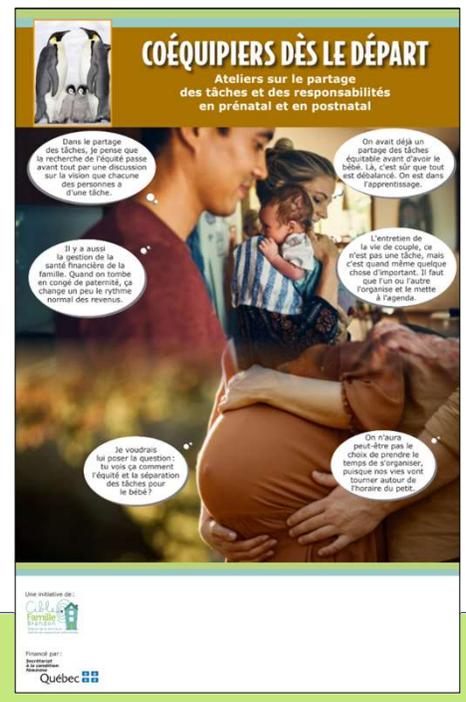


22

## Outils de promotion

### ➤ L'affiche et le dépliant

- Permettent d'annoncer les ateliers dans vos organismes
- Moyens de sensibilisation « informels »
- *Le dépliant est à venir...*



23

## L'atelier prénatal :

*Ça y est, bébé s'en vient, on se prépare dès le départ !*

| Plan de la rencontre   |
|--|
| Bienvenue. Présentation et objectifs de la rencontre         |
| Activité brise-glace – pour la présentation des participants |
| Déclencheur : Mythe ou réalité                               |
| Partie 1 : Portrait des tâches et des responsabilités        |
| Partie 2 : CCM La préparation du match                       |
| Partie 3 : La gestion du temps                               |
| Partie 4 : RQAP et plan de match                             |
| Clôture de la rencontre                                      |



24

## Outil prénatal - Mythe ou réalité

- Outil de sensibilisation
- Pour lancer le sujet et transmettre une information juste aux futurs parents
- Défaire certaines idées préconçues sur :
  - le Régime québécois d'assurance parentale
  - le partage des tâches
  - le rôle de parent



25

### COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART

**Mythe ou réalité ?**

1 Avant 2006, c'était un peu plus du quart des conjoints ou partenaires qui avaient recours au régime fédéral d'assurance-emploi pour leurs prestations. Maintenant, en 2021, c'est plus du trois quarts qui utilisent le RQAP.

2 Plus de 50% des parents québécois mentionnent que prendre soin de leurs enfants demandent plus de temps et d'énergie qu'ils en ont.

3 L'époque du partage genré des tâches est révolu. Ce ne sont plus majoritairement les mères qui s'occupent toujours ou le plus souvent du lavage, du ménage, de préparer les repas et de s'occuper des activités familiales.

4 Devenir parent c'est naturel. Mes parents l'ont fait avant moi, mes grands-parents avant eux, et ainsi de suite. Même s'il y aura des défis, je sais que mon instinct va me guider.

5 Le partage des tâches et des responsabilités entre parents, lorsqu'on a un bébé, est uniquement mesuré par ce qui est fait avec celui-ci (soins, le nourrir, le bercer...).

## Outil prénatal - Portrait des tâches et responsabilités

Permet de se parler :

- de l'énergie et du temps disponible
- des tâches et la charge mentale que chacun porte
  - pour la vie quotidienne
  - pour la préparation à l'arrivée de bébé
- de la satisfaction ou non de chaque partenaire

### COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART

Exercice sur les tâches et responsabilités

Selon les parents interrogés, la répartition des tâches et des responsabilités peut se faire de différentes manières. Par exemple, on peut établir une répartition basée sur les préférences de chacun, les connaissances, les expertises... Ensuite, il reste à attribuer les tâches qui sont restées sans preneur. Cet aménagement peut évoluer dans le temps, d'où l'importance de rediscuter de temps à autres de ce sujet. Il est aussi intéressant de tenir compte de l'énergie et du temps de chacun.

**COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART**  
Portrait de notre partage!  
Nous suggérons de prendre un code de couleur pour surligner les tâches de chacun.

MOI  TOI

**La préparation à l'arrivée de bébé**

**Gestion des suivis en lien avec la grossesse**  
Trouver un médecin/sage-femme. Aller aux rendez-vous de suivi, aux vaccinations. S'inscrire aux rencontres prénatales, à Ma grossesse, à la Place O-S, aux RQAP. Aller visiter à l'hôpital.

Autres: \_\_\_\_\_

**Gestion de l'équipements pour le bébé**  
S'informer sur les nécessaires et la sécurité. Faire les achats : bassinet, siège auto, poussette, vêtements, couches, matériel pour allaitement ou biberons, matériel de pharmacie et hygiène.

Autres: \_\_\_\_\_

**Préparation de la maison et du postpartum**  
Préparer la chambre de bébé : rénovations, peinture, décoration, aménagement.  
Travaux, achats, faire des plats congelés.

Autres: \_\_\_\_\_



26

## Outil prénatal - CCM la préparation du match

### Communication **courageuse** **mutuelle**

Le concept souhaite attirer l'attention des pères (*du moins quelques-uns*)

Permet de discuter :

- des valeurs... ce qui est important pour chacun
- des besoins
- des appréhensions, peurs, insatisfactions
- des attentes par rapport au rôle de coparent

**COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART**

**CCM – La préparation du match**  
(Communication courageuse mutuelle)

Vous attendez un ou des enfants ? Vous allez devenir parents ou vous allez agrandir votre famille ? Félicitations !

La communication peut être comparée au hockey. Vous êtes une équipe et une nouvelle saison arrive bientôt... Vous devez vous préparer pour le match!

Vous allez vivre une période de grands changements. Et cela implique de redéfinir certaines bases que vous aviez établies. C'est là que la communication devient la clé pour vous adapter à cette nouvelle étape pour devenir l'équipe gagnante !

**Voici des sujets à aborder ensemble**  
Ce qui est **important** pour moi (cela part de mes valeurs) :

**Pour notre couple**  
(Ex : Se parler une sortie de couple par semaine)

**Pour notre enfant**  
(Ex : Utiliser des couches lavables)

**Pour notre famille**  
(Ex : Remplacer des sous pour l'achat d'une voiture)




27

## Outil prénatal - La gestion du temps

Permet aux coéquipiers de :

- parler de l'organisation de leur temps actuellement
- planifier leur réseau de soutien, suite à l'arrivée de bébé

Le groupe peut partager des outils et des stratégies pour gérer le temps (calendrier, applications, etc.)

**COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART**

**Exercice sur la répartition de votre temps**

Prenez une assiette de carton ou le dessin suivant. Chaque parent peut faire sa propre tartine. Ensuite, il suffit de regarder ensemble nos tartines et de comparer la répartition d'une journée de 24h en fonction du temps des tâches à faire.

Liste d'items possibles. Prenez ce qui correspond à votre situation :

|                          |                      |  |
|--------------------------|----------------------|--|
| • Travail ou études      | • Alimentation       | • Temps libre, activités, jeux vidéo, TV |
| • Commissions            | • Transport          | • Entretien intérieur et extérieur       |
| • Rendez-vous personnels | • Activités sociales | • Sommeil                                |

• Autres : \_\_\_\_\_




28

## Outil prénatal - RQAP et le plan de match

- Permet d'aborder en groupe les possibilités pour le congé maternité, paternité et parental
- Suggère aux couples de discuter et décider ensemble ce qui est le meilleur plan de match pour leur équipe

**COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART**  
Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)

| Type de prestations  | Père/mère de famille |      | Poursuite du RQAP | Nombre de semaines |
|--|----------------------|------|-------------------|--------------------|
|  | Mère                 | Père |                   |                    |
| Maternité  | 18                   | 15   | 70%               | 15                 |
| Paternité  |                      |      | 70%               |                    |
| Parentales exclusives (pour naissances multiples et parents seuls) | 7                    | 3    | 70%               | 3                  |
| Parentales partagées   | 25                   | 21   | 65%               | 21                 |

1. 100% Revenu hebdomadaire net  
2. Exclusion de la mère et du père pendant toute la durée de la grossesse et pendant le congé parental  
3. Pour un couple de parents, le congé parental est partagé à l'égalité  
4. Les prestations de congé parental ne sont pas payables si le parent est absent de son domicile au moment de la naissance de l'enfant

5. Possibilité de compléter son congé parental par un congé parental partiel et à son retour partiellement

**Période à l'intérieur de laquelle des prestations sont payables**

| Type de prestations    | Pré-natal   | Naissance                                 | Post-natal                                 |
|------------------------|---|---|--|
| Maternité              | 16 semaines avant la semaine prévue de l'accouchement | 20 semaines de la naissance               |  |
| Paternité & parentales |   | La semaine de l'interruption de grossesse | 20 semaines de l'interruption de grossesse |
|                        |   | La semaine de la naissance de l'enfant    | 28 semaines de la naissance de l'enfant    |

Pour plus d'informations, consultez le site du RQAP: [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)

**COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART**

Le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) est une politique gouvernementale instaurée en 2006, puis modifiée en 2011, qui améliore l'équilibre de la coparentalité, évite le partage du congé parental favorise un meilleur équilibre de l'investissement des deux parents dans la sphère familiale. Selon les informations prises sur le RQAP et nos situations d'emploi, mon plan de match idéal est :

**Mère enceinte**

Prendre le congé de maternité et tout le congé parental

Prendre le congé de maternité et laisser le congé parental

Prendre le congé de maternité et partager 8 semaines de congé parental

Prendre le congé de maternité et partager \_\_\_\_\_ semaines de congé parental

Autre : \_\_\_\_\_

**Père/coparent**

Prendre le congé de paternité et tout le congé parental

Prendre le congé de paternité et laisser le congé parental

Prendre le congé de paternité et partager 8 semaines de congé parental

Prendre le congé de paternité et partager \_\_\_\_\_ semaines de congé parental

Ne pas prendre de congé de paternité

Autre : \_\_\_\_\_

**Notre plan de match**

29

## L'atelier postnatal :

*Bébé est là, nous apprenons notre rôle de coéquipier sur le tas !*

| Plan de la rencontre   |
|--|
| Bienvenue. Présentation et objectifs de la rencontre         |
| Activité brise-glace – pour la présentation des participants |
| Déclencheur : Saviez-vous que...                             |
| Partie 1 : Portrait des tâches et des responsabilités        |
| Partie 2 : CCM L'analyse du match                            |
| Partie 3 : La reconnaissance                                 |
| Partie 4 : La gestion du temps                               |
| Clôture de la rencontre                                      |



30

## Outil postnatal - L'infographie Saviez-vous que...

- Outil de sensibilisation
- Donne quelques statistiques tirées de l'Enquête québécoise sur la parentalité (2022)
- Permet de présenter les sujets de la rencontre aux parents, inspirés des 4 piliers de la coparentalité

**COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART**

Saviez-vous que... ?

- 32% partagent des responsabilités égales
- 98% sont heureux dans leur rôle et se sentent proches de leurs enfants
- 35% ont un entourage peu disponible
- 9% ont besoin de soutien élevé (en-de-moins)
- 35% trouvent que leur rôle laisse peu de temps et de flexibilité
- C'est plus ardu

Chez les parents québécois

Référence : Lévesque, A., & Angers, A. (2023). *Étude menée en 2022: un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022*. Repéré à <https://www.researchgate.net/publication/368111111>

**4 piliers de la coparentalité**

- Partage des tâches**: Équitable et satisfaisant, Pas de modèle unique !
- Coherence parentales**: Se donner d'une vision commune, S'entendre sur des règles
- La communication**: Parler, Écouter, Trouver des solutions ensemble
- La reconnaissance**: Être reconnu, Être reconnaissant

Entre parents

Référence : Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (2023). Les bénéfices d'une collaboration coparentale lors de la période périnatale, père et périnatalité - Fiche d'introduction.

Financé par :

31

## Outil postnatal - Portrait des tâches et responsabilités

- Même concept que l'outil 1, en prénatal : aborde l'énergie, le temps disponible...
- Donne une liste des tâches pour *La vie avec bébé*
  - Si des parents n'ont pas fait l'atelier prénatal, utiliser aussi l'outil 1B sur les tâches de la vie quotidienne
- Inclus la pyramide de Maslow sur les besoins de bébé

**COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART**  
Exercice sur les tâches et responsabilités

Bébé est arrivé. Félicitations !  
Il est peut-être étonnant que vous ayez trouvé pour la répartition des tâches et des responsabilités soit « un peu, beaucoup, passablement parfait ». Vous pouvez reprendre l'exercice sur les tâches et responsabilités de la vie quotidienne (outil 1) et compléter avec celui-ci. N'oubliez pas de considérer l'énergie et le temps de chacun.

Mon niveau d'énergie

Mon niveau de temps disponible

**COÉQUIPIERS**  
Besoins

Portrait de notre partage !  
Nous sommes en mesure de prendre en compte de vouloir pour partager les tâches de chacun.

La vie avec bébé

MOI  TOI

**Gestion de l'alimentation**  
Nourrir bébé 6 à 10 fois par jour. Faire faire les repas. Allaitement et entretien des équipements, s'il y a lieu. Biberon : acheter les préparations commerciales pour nourrir, stériliser les biberons, souler l'eau, préparer des bouteilles, laver le matériel après utilisation. Alimentation solide : se renseigner sur l'introduction des aliments, faire les achats, cuisiner ses aliments et faire les purées, tenir la liste des aliments introduits et allergies, etc. Après les repas : laver bébé, la vaisselle et sa chaise, etc.

**Gestion de la santé**  
Suivre un cours de RCP. Prendre les rendez-vous médicaux, faire le suivi des vaccins. Gérer les allergies et intolérances, s'il y a lieu. Faire l'inventaire et les achats de la pharmacie.

**Soins physiques et émotifs quotidiens**  
Changer les couches, donner le bain, couper les ongles, faire des massages (dois, pieds), bercer bébé, le consoler. Brosser les dents. Soigné quand il est malade.

**Gestion des vêtements, équipements et jouets**  
Achats des vêtements, faire la rotation selon l'âge et la saison, lavage et pliage. Faire le sac à couches selon les besoins (sorties ou parties). Vérification et changement des sièges d'auto. Faire la rotation des jouets selon l'âge. Laver et désinfecter jouets et équipements, etc.

« Répondre » les mêmes besoins qu'il avait en utero : soins de maman et papa, battements de cœur, lactation, etc. Les premiers mois, il aura besoin d'être très proche, d'un environnement stable et sécurisé, de routines cohérentes, de limites claires et de relations de confiance avec les adultes.

• Sommeil et repos. Se nourrir. Se sentir en sécurité.

32

# Outil postnatal - CCM L'analyse du match

## 2e outil sur la **Communication courageuse mutuelle**

- Donne les étapes pour une communication efficace
- Utilise l'approche de communication non violente
- Propose des sujets à discuter
- Grille à remplir pour se préparer avant une discussion

**COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART**  
CCM - L'analyse du match  
(Communication courageuse mutuelle)

La communication peut être comparée au hockey. Dans un match, il faut s'emparer de la puck (avoir le sujet, parler). À l'arrêt, le coéquipier attendra la passe, au bon moment sans anticiper (écouter), sans des stratégies.

**1 Choisissez un moment favorable à la discussion.** C'est le moment où vous êtes en confiance. Notez de côté les idées pour être préparé. Choisissez le temps et lieu de discussion.

**2**

**1. Observez le comportement** souvent qui vient d'être dit mais isolément. Sans jugement de valeur sur l'autre, ce que l'autre exprime. Ex : Tu fais un travail remarquable et sois fier.

**2. Exprime mes sentiments** face à la situation vécue et je suis en colère car ce que tu me racontes est... Ex : Ça m'a beaucoup plu que je manque de temps pour moi, j'aimerais échanger de tâches tout le temps.

**3. Je formule mes besoins.** C'est le début du processus de recherche de solutions. Ex : J'ai besoin de pouvoir sortir le soir des gens.

**4. Je fais une demande précise et cohérente.** Ex : Est-ce que tu es possible que tu viennes à la maison le mardi soir afin que j'aie du temps.

**3 Faites la liste des solutions possibles.** Chacun doit pouvoir donner ses idées pour trouver solution gagnant-gagnant.

**4 Choisissez une solution et déterminez ensemble les prochaines étapes.** Terminez le contrat avec un accord sur la suite des choses.

Atelier postnatal - Outil #1  
Cible Famille Brandon

**COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART**  
Plan de match

**Exemples de sujets à aborder en lien avec l'enfant:**

- Commentation: laborer ou aller à l'école, DME (évaluation commentaire menée par l'enfant), aller à la maison ou partie commerciale.
- Le moment de bébé: câlin (ou comment? quand? où?), transition vers la bassinette, éveil autonome.
- Les routines: horaire de la journée, routine de coucher, bain.
- Les activités: massage bébé, activités de développement, avec quel jouet? avec quel quand?
- Le santé: vaccin, suivis médicaux...
- Autres...

Quelle est ma vision du jeu? (résumer concis du problème, ce qui me dérange et pourquoi)

Comment ça me va? (me compare de la puck? Choisir le bon moment, demander à jouer une discussion, négocier avec empathie, formuler ses besoins)

Comment je fais mes passes à mon copain? (Qu'est-ce que je veux lui demander?)

Quelle est l'issue du match? (La solution retenue)

Atelier postnatal - Outil #1  
Cible Famille Brandon

33

# Outil postnatal - La reconnaissance

- Doit se faire dans les deux sens chez l'équipe coparentale
  - Être reconnu-e
  - Être reconnaissant-e
- Il y a aussi l'auto-reconnaissance
- Grille à remplir pour identifier :
  - les situations où je m'auto-reconnais
  - mes besoins d'être reconnu-e
  - les marques de reconnaissance offertes à mon-ma partenaire

**COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART**  
La reconnaissance

Pour former une bonne équipe, ensemble, la reconnaissance doit être à double sens...

J'ai besoin d'être reconnu-e / Tu es reconnaissant-e

Je suis reconnaissant-e / Tu es reconnu-e

Nous n'avons pas tous les mêmes besoins au niveau de la reconnaissance. Mais comme chacun aime le recevoir, il est également essentiel de savoir offrir de la reconnaissance aux autres. C'est comme offrir et recevoir des cadeaux.

Dans cet exercice, on intègre les besoins de reconnaissance de part et d'autre. On valorise aussi l'auto-reconnaissance. Reconnaître nos compétences et ce qu'on fait de bien font partie de notre force intérieure. En pratique, conscience de notre propre valeur, nous sommes mieux dans l'attente de la reconnaissance de l'autre. Dans tous les cas, la reconnaissance peut prendre différentes formes: verbale, corporelle, matérielle, de soutien, etc.

**Exercice de reconnaissance à faire**

Dans quelle situation est-ce que je m'auto-reconnais?  
Quelles sont les marques de reconnaissance que je me donne à moi-même?

Quels sont mes besoins d'être reconnu-e?  
De quelle forme de reconnaissance est-ce que j'ai besoin précisément, comme parent?

Quelle marque de reconnaissance j'offre à mon-ma partenaire?  
Pour quel et quand, je lui suis reconnaissant-e?

Atelier postnatal - Outil #1  
Cible Famille Brandon

34

## Outil postnatal - La gestion du temps

- Propose des listes pour mettre en commun toutes les tâches des coéquipiers
  - À chaque jour, pour les heures de pointe
  - À chaque semaine
  - Annuellement, par saison
- On propose de la reproduire dans un format plus grand

**COÉQUIPIERS DÈS LE DÉPART**

La gestion du temps

Le temps, c'est le nerf de la guerre quand on est parent! Une bonne organisation permet de gagner du temps. En remplissant ces tableaux, vous serez plus en mesure de connaître l'emploi du temps de l'autre, de même que sa vision des tâches à faire et à partager. Au final, en travaillant en équipe, vous allez assurément libérer du temps pour votre couple ou pour vous-même! En plus de diminuer votre charge mentale!

À chaque jour - indiquez tout ce qu'il y a à faire...

|                  |                             |                      |
|------------------|-----------------------------|----------------------|
| Routine du matin | Routine du reste du travail | Routine de la soirée |
|                  |                             |                      |

À chaque semaine - planifiez les tâches hebdomadaires, les rendez-vous réguliers, les achats...

|          |        |          |               |
|----------|--------|----------|---------------|
| Lundi    | Mardi  | Mercredi | Jeudi         |
| Vendredi | Samedi | Dimanche | Liste d'achat |
|          |        |          |               |

À chaque année

|   |  |
|---|--|
| Au printemps<br>Ex : Peindre les vitrines | En été   |
|   |  |
| À l'automne<br>Ex : Fermer la piscine     | À l'hiver<br>Ex : Élaborer pour les vacances (camping, hôtel...) |
|   |  |

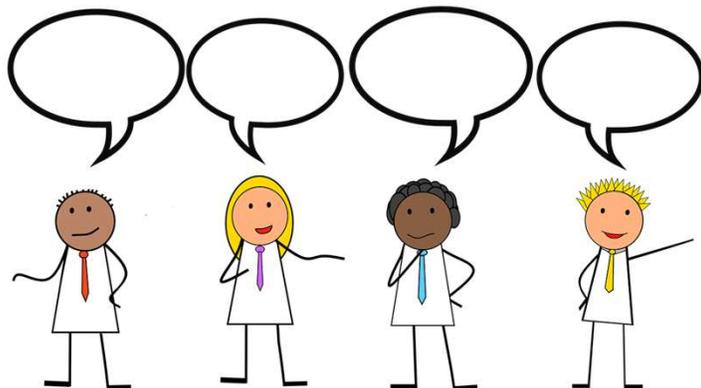
Abatier postnatal - Outil #5

© Cible Famille Brandon - reproduction autorisée pour l'administration des centres Coéquipiers dès le départ.

35

## Questions et échange

- Vos observations
- Vos commentaires
- Vos suggestions



Merci de votre écoute!

36

## La suite du projet

1. 4 autres présentations via nos regroupements et associations
2. Distribution du matériel gratuitement durant le financement du projet
  - Avec code d'accès pour télécharger les outils à remettre aux parents
3. Animation de groupes de futurs et nouveaux parents
  - À Cible Famille : souhait d'offrir 8 ateliers par année (4 en prénatal et 4 en postnatal)
  - Ailleurs ??
4. Évaluation du projet : on a besoin d'avoir vos commentaires sur le matériel, de savoir si vous l'utiliserez, etc.
  - SVP remplissez le sondage en cliquant sur le code QR dans votre pochette)



37

## Merci !

**Secrétariat  
à la condition  
féminine**

**Québec** 



**Regroupement  
pour la Valorisation  
de la Paternité**

Pour information : 450-835-9094

Pour commander : <https://ciblefamillebrandon.com/categorie-produit/guides-animation-pour-les-intervenant-es/> (à partir de juin 2025)



38