

---

## Je suis papa d'un jeune enfant. Je gère ?

*Un article de Gilles Crettenand – Coordinateur de MenCare Suisse romande – sur le vécu des nouveaux pères*

La fierté de devenir père de famille. La joie de faire connaissance avec le bébé après des mois à attendre. Le soulagement car la maman et le bébé vont bien après l'accouchement. Mais aussi les nombreux questionnements et les soucis : « mon enfant va-t-il s'attacher à moi ? », « suis-je et serai-je un bon père ? », « ce n'est pas ce à quoi je m'attendais... vais-je y arriver ? ». Avec l'arrivée de la paternité, beaucoup de choses changent en peu de temps.

Les repères qu'on avait peuvent paraître moins utiles dans cette nouvelle situation. On peut se sentir un peu perdu. C'est normal. C'est ce que tous les pères et les mères vivent ! C'est normal que l'on se sente dépassé parfois. Il n'y a aucune honte à cela. Soyez compréhensif vis-à-vis de votre partenaire si elle<sup>1</sup> craque. Encouragez-vous ! Allez chercher du soutien autour de vous. Contactez des professionnel.le.s<sup>2</sup>, sans gêne. Ils/elles sont là pour vous.

### Comment faire pour accueillir le mieux possible le bébé ?

Tout d'abord, il faut savoir qu'il n'y a pas une manière parfaite pour devenir parent. Cela s'apprend chaque jour, en faisant les choses. Chaque parent, le papa et la maman, est capable de s'occuper de l'enfant. Chacun à sa manière. Le bébé est bien quand il sent que l'on satisfait ses besoins de base.

Pour s'occuper du bébé, il faut être en forme, donc bien dormir. Ce n'est pas facile, car au début le bébé ne dort pas toute la nuit. Il doit manger souvent. Il faut donc faire attention que le père qui travaille dorme assez. Il faut aussi que la mère puisse se reposer. C'est la chose la plus importante à organiser au début. Quand on ne dort pas assez, notre humeur change, on peut avoir des peurs, des angoisses, être irritable, même violent. Les deux parents doivent aider l'autre à bien récupérer : dormir au salon ; faire des siestes durant les pauses au travail, etc.

Le père n'a que quelques jours pour accueillir la famille à la maison. C'est donc un gros stress pour lui, quand il retourne au travail, de laisser sa compagne et son enfant à la maison. Il peut se sentir inutile, impuissant. Il peut parfois avoir le sentiment de manquer quelque chose. Il peut même penser qu'il est mis de côté par la mère et l'enfant. Ces pensées arrivent régulièrement chez les pères. C'est normal.

Une manière efficace pour en avoir moins, c'est de faire des choses concrètes pour la famille. Par exemple, prendre la responsabilité de certaines tâches de la maison. S'occuper tout seul, sans l'aide de la mère, de tout ce qui concerne les achats. Cela permet au père de s'intégrer à la vie de famille car il doit savoir tout ce qui se passe pour acheter ce qu'il faut. Ou alors à son retour du travail, donner régulièrement le bain au bébé pour partager un moment seul avec lui et permettre à sa compagne de prendre quelques instants pour elle.

---

<sup>1</sup> L'article se place du côté de l'homme dans son éducation genrée masculine. Il se veut inclusif des différentes formes de parentalité.

<sup>2</sup> Lien sur les adresses utiles.

Une autre manière d'apaiser ces pensées négatives, est d'en parler avec d'autres papas qui vivent ou ont vécu la même chose. Cela permet d'échanger des trucs pour mieux s'en sortir<sup>3</sup>. Et ça fait tellement de bien de voir qu'on n'est pas le seul avec ces soucis !

### Comment prendre soin du couple et de soi-même ?

Au retour à la maison, les deux nouveaux parents sont centrés sur le bébé. Pourtant le couple d'avant l'enfant doit continuer à exister. C'est grâce à lui que l'enfant est là ! Mais beaucoup de choses ont changé. Après l'accouchement, le corps de la femme est différent. Il faut apprendre à le redécouvrir, comme une première fois. Simplement avec plus d'attention encore car il a souffert. La femme a besoin de temps pour accepter son nouveau corps. C'est l'occasion d'être attentif à ses besoins. Mais il faut aussi lui dire vos besoins pour trouver une manière de faire qui va pour chacun des deux. Cela ne sera pas parfait dès le début mais beaucoup mieux que si chacun souffre en silence. Il faut garder vivant ce lien physique et sensuel du couple amoureux. Etre patient et confiant en l'autre et aussi reprendre rapidement les activités que le couple faisait avant l'arrivée de l'enfant. La relation avec le bébé ne remplace pas la relation entre les deux partenaires du couple.

Dès qu'un nouveau rythme de vie est trouvé, chaque parent peut refaire des choses pour soi. Voir ses amis, faire son sport, sortir. Prendre aussi du temps pour faire le point sur son niveau d'énergie, ce qui va bien, ce qu'il aimerait changer, ce qui lui manque pour se sentir mieux au fond de lui-même. Cette discussion, le père peut l'avoir avec lui-même. S'il arrive à la faire avec sa compagne, c'est un plus. Lui parler en « Je » sur ce qu'il ressent. Lui dire « Je me sens mal en ce moment » ou « J'ai l'impression que le moral retombe maintenant après le stress de l'accouchement ». Exprimer ses émotions n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, cela montre que vous faites confiance à votre compagne, que vous vous ouvrez à elle. C'est une preuve d'amour. C'est comme cela que vous créez une équipe. Et vous aurez besoin d'être une équipe solide pour vous occuper de votre enfant durant toute une vie !

Gilles Crettenand

Coordinateur MenCare Suisse romande<sup>4</sup>

crettenand@maenner.ch

[MenCare Suisse](#) est un Programme de [www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)

---

<sup>3</sup> Des ateliers, soirées et des cours en entreprise pour [les pères et futurs pères](#) sont organisés depuis quelques années par MenCare en Suisse romande.

<sup>4</sup> MenCare en Suisse romande c'est aussi :

- > Un film « La naissance d'un père » avec 18 pères et 14 professionnel.les de la périnatalité qui s'expriment – <http://www.naissancedunpere.ch>
- > Une [carte interactive suisse](#) sur les activités en lien avec les hommes et les pères
- > Une exposition « Papas en Suisse » avec des débats sur la place des hommes dans la petite enfance
- > Des conférences en entreprise sur la conciliation vie professionnelle/privée