

A close-up photograph of a baby with dark hair and eyes, wearing a white patterned vest over a white shirt. The baby is looking directly at the camera with its mouth wide open, ready to eat a small piece of yellow food held on a silver fork. The background is dark and out of focus.

niudad

Quel père veux-TU être ?

Ce que les (futurs)
pères doivent savoir

**Être un père responsable et engagé.
C'est ce que veulent la plupart des (futurs)
pères d'aujourd'hui. Mais qu'est-ce
que cela veut dire? Et comment y parvenir?**



Ce dépliant présente de manière compacte 40 années de travail avec des (futurs) pères. Le constat central est le suivant : les pères d'aujourd'hui sont confrontés à des exigences contradictoires : le modèle du soutien de famille performant est toujours très présent. Mais dans le même temps, les (futurs) pères veulent ou doivent être plus présents au quotidien et plus s'impliquer dans la famille au niveau émotionnel.

Hé oui, tu n'est pas le seul à subir cette pression ! Pour la plupart des pères, concilier le travail, la famille et son espace personnel est un exercice d'équilibre très difficile. Il est impossible d'y parvenir parfaitement. La vraie question est : qu'est-ce qui est « suffisamment » bien pour moi et ma famille ?

Pourquoi il a besoin de toi

Tu veux le meilleur pour ton enfant. C'est un désir commun à tous les pères. Mais tous ne l'entendent pas de la même manière.

CONSEIL

Demande-toi comment ton enfant se souviendra de toi plus tard.

L'image que tu donnes de toi en tant que père doit correspondre à qui tu es. Avec toutes tes qualités et tes défauts : un homme et une personne aux talents multiples – mais avec aussi ses limites. Être un super-héros n'est pas utile pour être un bon père. Être présent et authentique, si.

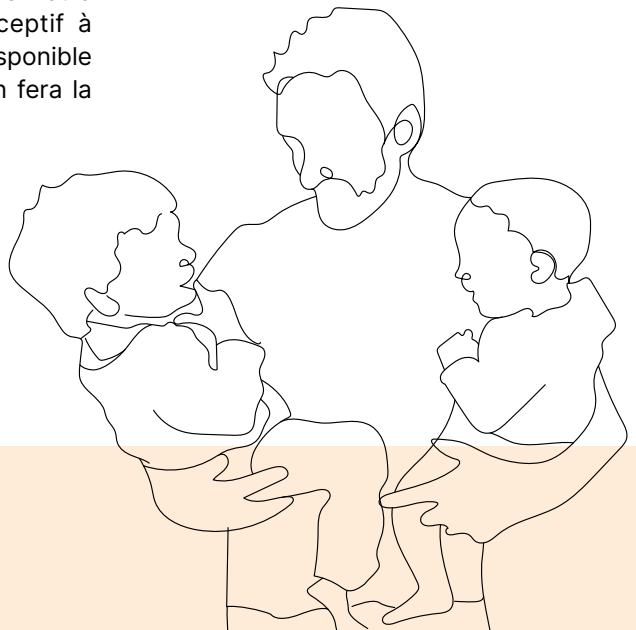
Être présent comme père c'est investir du temps dans les soins et la relation avec ton enfant. C'est aussi être ouvert émotionnellement, réceptif à ses besoins et ressentis et disponible intérieurement. Ton implication fera la différence.

Avec ce lien, tu contribues à accompagner le bébé dans son processus naturel d'autonomisation vis-à-vis de sa mère.

Ton rôle consiste non seulement à effectuer une partie des tâches de la maison mais aussi à prendre une part de la charge mentale domestique portée par la mère (planifier, organiser et contrôler certaines activités sans son aide). Cette répartition est très importante pour l'équilibre et la santé psychique de toute la famille.

OBJECTIF MINIMAL

Acquérir les compétences dont tu as besoin pour t'occuper seul de ton enfant 24 heures sur 24 en cas de nécessité.



Soutiens-toi toi-même

Être parent, c'est « apprendre en faisant ». Plus tôt tu t'y mets, plus vite tu deviens sûr de toi et compétent !

Comme nous vivons de grands changements sociétaux autour de la famille, beaucoup de pères manquent de modèles qui leur parlent. En effet, la répartition des tâches entre les pères et les mères était bien plus marquée chez nos parents. Echanger avec d'autres hommes qui vivent des situations de vie similaires est utile à combler ce manque.

CONSEIL

Discute avec ton propre père de ce qu'il ferait différemment aujourd'hui. Peut-être que tu trouveras même l'occasion de lui dire ce qu'il t'a manqué en tant qu'enfant ?

La paternité constitue un grand défi pour les hommes au niveau émotionnel parce qu'on a appris aux garçons – pour ne pas passer pour des faibles – à ne pas exprimer leurs sentiments. Devenir père te donne la chance de rattraper cette situation. Tu as l'occasion de développer

des compétences relationnelles qu'on t'a empêché de découvrir plus jeune. Tu peux expérimenter différentes émotions (bonheur, fierté, accomplissement, impuissance, peur, tristesse, colère, désespoir) qui sont tout à fait normales. Plus tu chercheras à comprendre ce que ces émotions veulent te dire, plus tu apprendras à connaître tes besoins et donc mieux tu te connaîtras. En acceptant sans jugement ce qui se passe en toi, tu te renforces en tant qu'être humain et en tant que père. Ton enfant en bénéficiera également.

CONSEIL

Ecoute-toi. Près d'un père sur 10 fait une dépression post-partum qui s'exprime par de l'épuisement, de l'irritabilité, des sautes d'humeur, de l'agressivité, des comportements à risque, du repli sur soi, de l'anxiété, des pensées suicidaires. Si tu as un doute, parles-en à ton médecin de famille et surtout dis-lui que c'est peut-être une dépression du post-partum. Il/elle pourra t'accompagner adéquatement pour en sortir plus rapidement.



Pose des limites

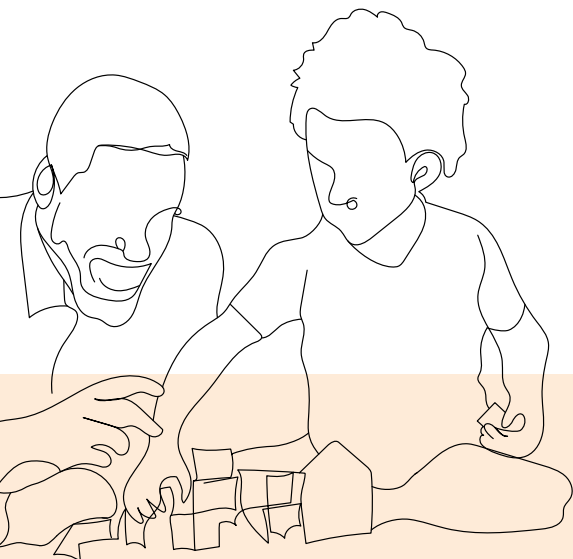
La paternité exige de la maturité. Tu dois accepter de ne plus être le numéro 1 pour ta partenaire, d'apprendre à mettre tes propres besoins de côté, de mettre ta vie au service d'un amour plus grand que toi. C'est un véritable défi. Tu n'es pas seul à devoir le relever. De nombreux pères éprouvent des sentiments d'angoisse au sein du nid douillet de la petite famille. C'est tout à fait normal.

CONSEIL

Ose te détacher des représentations (les tiennes et celles des autres) de la « famille parfaite ». Laisse-toi aller à cette conclusion libératrice : il est tout à fait normal d'arriver à ses limites. Demander du soutien n'est pas du tout un signe d'incapacité. C'est au contraire l'expression de ta capacité à faire face et à prendre tes responsabilités !

En tant que père, tu dois avoir la compétence de te fixer des limites. Pour cela, il est utile de se prendre en main avec amour. C'est ainsi que l'on parvient à repousser ses propres besoins sans que la colère envers ton enfant ne fermente. Tu dois aussi développer tes capacités à fixer des limites à ton enfant avec bienveillance. Le manque de modération est un privilège d'enfant qui n'est pas encore capable de mettre par lui-même des limites à tous ses comportements. Fixer un cadre fait partie intégrante de l'éducation. Beaucoup de pères perdent le contact avec l'enfant, surtout quand ils sont stressés. D'autres se contentent de céder ou deviennent autoritaires. Les deux attitudes ne sont pas idéales. En tant que père, tu as besoin d'une certaine force en toi (Moi) pour ne pas dépendre de l'approbation de l'enfant. Tu peux avoir confiance : ton enfant t'aime, même si et justement parce que tu poses des limites et que tu le soutiens dans son développement.

En tant que père, tu dois aussi valoriser ton point de vue face à l'autre parent. Permits-toi de développer ton propre style de « paternité » en effectuant les tâches domestiques adéquatement et de la manière qui te convient le mieux. Ainsi, ton enfant apprendra dès le début à quel point chaque personne est différente.



Faites confiance au processus

Au début, la plupart des couples fonctionnent en mode survie : les besoins de base, manger et dormir, sont prioritaires. Le manque de sommeil peut être difficile à gérer. Attention à ce que la fatigue nerveuse ne se répercute pas sur le bébé par des gestes brusques (shaken baby syndrom) qui peuvent mettre en danger la vie de l'enfant.

L'énergie restante est consacrée à l'activité professionnelle et aux tâches ménagères. Mais cela ne va pas durer toute la vie ! Au soulagement de nombreux pères (et mères) cette sollicitation ininterrompue 24/24, 7/7, ne dure que lors de la toute petite enfance et s'estompe après quelques années.

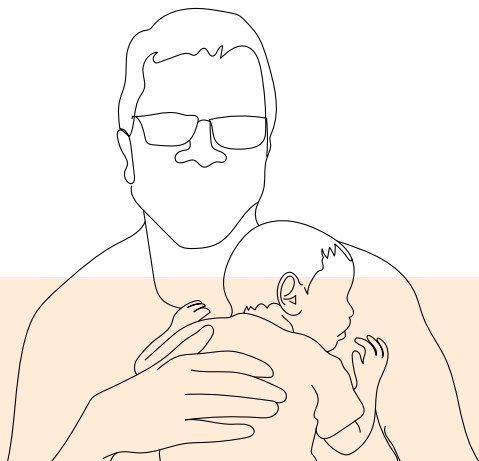
Cela signifie aussi que la paternité se déroule par phases. Ton enfant a besoin de toi de manière très différente selon son âge. Tu peux et tu vas découvrir avec lui ce dont il a besoin à chaque période de sa vie. L'ouverture d'esprit et la volonté d'apprendre sans cesse de nouvelles choses aident à rester en lien avec lui.

La parentalité modifie aussi la vie de couple. Il s'agit de se redécouvrir en tant que couple amoureux et de maintenir dans un contexte différent et moins favorable une vie sexuelle partagée.

La sexualité de couple est pour toujours différente d'avant : pourquoi pas l'occasion de faire travailler votre imagination ? Prends en tous cas consciemment du temps avec ta compagne pour maintenir vivant le couple amoureux du départ. Un accompagnement externe peut être utile le cas échéant. Cela en vaut la peine.


CONSEIL

Pose-toi toujours la question de savoir ce qui est vraiment important, maintenant. La plupart des pères disent que la famille est la chose la plus importante dans leur vie. Mais dans la pratique, ils donnent souvent la priorité à d'autres obligations, notamment professionnelles. Il faut « déjouer » ce réflexe. Permits-toi continuellement de déplacer les priorités de vie en fonction de la période et du contexte. La paternité change ce qui est important pour toi. Donne-toi l'opportunité de mûrir en tant qu'homme et en tant qu'être humain.



Prends soin de toi

La paternité a de multiples facettes. Ta responsabilité est de trouver la voie qui te convient, à toi et à ta famille. En fait, tu ne peux faire qu'une seule erreur : te laisser porter passivement par ton environnement. Car tu finiras alors très probablement là où la plupart des gens ne veulent en aucun cas se retrouver : au même point que leurs propres parents.

Accepte le défi et deviens actif. Mets-toi en réseau avec d'autres pères – sur la place de jeux, à la fête du quartier, au centre commercial. Cherche des informations – dans des livres, des podcasts et des magazines. Fais partie d'une communauté – par exemple sur le groupe Whatsapp «Papas et futurs papas de  romande».

Ce que nous pouvons t'offrir :

- **une plateforme nationale spécifiquement dédiée à l'attention des pères et des futurs pères**
www.niudad.ch/fr



-
- **une consultation gratuite sur toutes les questions relatives aux pères**
réserve un rendez-vous sur www.maenner.ch/erstberatung

-
- **une carte des conseils actualisée en permanence**
cherche l'offre la plus proche sur
www.maenner.ch/fr/projets-mencare-mencare/carte-interactive-mencare/
-

We wish you all the best in your next-level adventure as a father!

The Niudad Team

Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

männer.ch
Faitière des organisations suisses
d'hommes et de pères

mencare schweiz
suisse
svizzera
suisse