

# Paternité



## POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

Voici quelques questions qui peuvent vous permettre d'accompagner les futurs parents dans leur préparation. Les questions sont formulées simplement afin d'explorer avec les futures mères et les futurs pères, leurs connaissances et leurs préoccupations dans le contexte d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Elles sont suivies de quelques pistes de réponses pour compléter l'information dont ils ont besoin. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

### **La grossesse, l'accouchement et l'allaitement sont des processus physiologiques vécus par les femmes, mais sont aussi des périodes de changement et d'adaptation importantes pour chaque parent. Comment les pères ressentent-ils ces changements?**

Avant l'échographie et avant de pouvoir sentir le bébé bouger dans le ventre de la mère, la présence du bébé peut sembler irréaliste pour certains pères. Aussi, les pères peuvent se sentir impuissants devant la fatigue, les inconforts ou les douleurs que ressentent les mères pendant ces périodes. Ils peuvent se sentir frustrés de ne pas savoir comment aider la mère. Les pères se sentent souvent plus aidants lorsqu'ils sont en mesure de poser des gestes concrets qui allègent les difficultés vécues par la mère.

Les mères ne sont pas les seules à vivre des moments plus difficiles au cours de la période périnatale. Les pères peuvent être inquiets à propos de la santé de la mère ou de l'enfant, préoccupés par le déroulement des événements, stressés par les responsabilités à venir et même surpris par leurs propres réactions et émotions. Les pères peuvent avoir l'impression que leurs inquiétudes ou les difficultés qu'ils vivent sont moins légitimes que celles des mères, puisque ce ne sont pas eux qui vivent les changements physiologiques. Il est important de leur rappeler qu'ils sont des parents à part entière et non pas uniquement un soutien pour les mères; ils ont aussi le droit d'exprimer leurs besoins, de poser leurs questions et de recevoir du soutien pour eux-mêmes lors des consultations avec les professionnels de la santé et des services sociaux. Il existe aussi différents services et ressources spécifiquement destinés aux pères.

## **La grossesse, l'accouchement et la période postnatale sont souvent abordés sous l'angle des besoins de la mère et de l'enfant. Comment les intervenants peuvent-ils soutenir les pères au cours de la période périnatale et de quelles manières peuvent-ils les intégrer dans leurs interventions?**

---

Les pères apprécient lorsque les intervenants reconnaissent leur présence et leur expérience de parent. En s'adressant directement à eux lors des rencontres, en essayant de tenir compte de leur horaire de travail lors des rendez-vous et en les invitant à exprimer leurs propres besoins, attentes et inquiétudes, les intervenants permettent aux pères de se sentir comme des (futurs) parents à part entière, au même titre que les mères, plutôt que d'avoir l'impression de jouer un rôle secondaire. En reconnaissant et valorisant les pères, les intervenants facilitent leur participation et leur engagement au sein de leur famille, mais aussi au sein des services offerts.

Les pères ont aussi besoin d'être informés à propos des changements qui surviendront dans leur quotidien afin de pouvoir mieux s'y préparer et s'y adapter. Discuter de la fatigue et de la gestion du sommeil, de la conciliation famille-travail, de la reprise des activités sexuelles et de couple, des soins et du développement du bébé, des défis qu'ils pourraient rencontrer dans leur nouveau rôle ou des ressources et activités offertes aux pères de la communauté ne sont que quelques exemples de thématiques qui intéressent les pères et qui leur permettent d'avoir des attentes réalistes à propos de la période postnatale.

Les pères ont aussi besoin de pouvoir prendre leur place et de se sentir utiles tout au long de la période périnatale. Ils s'intéressent particulièrement aux conseils pratiques, aux actions qu'ils peuvent poser et aux activités qu'ils peuvent réaliser. En discutant de moyens concrets pour soutenir la mère de l'enfant pendant la grossesse (p. ex : massages, redistribution des tâches et responsabilités au sein du couple, prendre part aux rencontres, etc.), les intervenants peuvent aider les pères à jouer un rôle actif, à réduire leur stress et apaiser leur sentiment d'impuissance en regard de la fatigue, des inconforts ou des difficultés que peut vivre la mère de l'enfant. Explorer le rôle que les pères souhaitent jouer lors de la naissance leur permet ensuite de s'engager à leur manière auprès de leur conjointe et de leur enfant (p. ex : points de pression, accueillir l'enfant, couper le cordon, prendre l'enfant en peau à peau, etc.). Partager des exemples concrets de moyens de s'impliquer dans le quotidien d'un nouveau-né leur permet de développer leurs habiletés et de savoir comment prendre leur place auprès de l'enfant, même lorsque ce dernier est allaité (p. ex : s'occuper de ses soins d'hygiène, le reconforter en chantant, en le berçant ou en le massant, jouer avec lui pendant ses moments d'éveil, passer des moments seuls avec l'enfant, etc.).

Puisqu'il n'est pas toujours possible de trouver un moment où les deux parents sont présents avec l'intervenant, intégrer les pères dans les interventions n'implique pas comme condition essentielle (même si elle doit être privilégiée), la présence physique du père. Aborder avec la mère comment cela se passe avec le père, les préoccupations qu'il lui partage ou celles qu'elle éprouve à son égard, la place qu'il prend au sein de la famille, mais aussi celle que la mère lui permet de prendre, c'est le rendre présent. Ce faisant, l'intervenant contribue à valoriser la présence et le rôle du père auprès de sa famille, ainsi qu'à légitimer son expérience et ses besoins.

## **Au Québec, les pères ont droit à un congé de paternité et les parents peuvent aussi se partager les semaines de congé parental. Comment envisagez-vous la prise de congé après la naissance de votre enfant?**

---

Les pères ont droit à un congé de paternité réservé de 3 à 5 semaines selon le régime choisi, en plus de pouvoir partager le congé parental de 25 à 32 semaines avec l'autre parent. Il est tout à fait légitime qu'un père puisse avoir envie de prolonger son congé de paternité. La décision concernant le partage du congé parental devrait idéalement être le fruit d'une discussion entre les partenaires au cours de la période prénatale.

Certains pères n'osent pas demander le partage du congé parental, de crainte de priver la mère de ses semaines supplémentaires. D'autres pères ont l'impression que ce serait mal perçu par leur entourage, leurs collègues de travail

ou leur employeur. Pourtant, prolonger le congé au-delà des semaines de paternité peut leur permettre de se sentir plus habiles et confiants dans les soins du bébé, tout en réduisant le stress associé à leur nouveau rôle. Aussi, prolonger le congé, ou prendre un congé lorsque la mère retourne travailler, facilite le partage équitable et satisfaisant des tâches et responsabilités associées aux enfants, puisque chaque parent apprend alors à gérer les défis du quotidien à son rythme et à sa façon.

## **La venue d'un enfant change la dynamique entre les partenaires. Comment entrevoyez-vous ces changements?**

---

Répondre aux besoins d'un enfant demande du temps et de l'énergie, tout particulièrement au cours de ses premières années de vie. Certains pères sont surpris de constater que les activités de couple, les moments d'intimité ou les relations sexuelles sont beaucoup moins fréquents après la naissance et ils auraient aimé en être informés avant la naissance pour mieux s'y préparer. Pour certains couples, le retour à un rythme satisfaisant survient après quelques mois tandis que pour d'autres, il peut se produire après plus d'un an. Ces changements, et les insatisfactions qu'ils pourraient ressentir devraient être discutés en couple afin de comprendre comment chacun vit la situation et, au besoin, chercher des moyens de préserver les moments à deux.

Devenir parent nécessite aussi d'apprendre à travailler en équipe avec l'autre parent pour le bien de l'enfant. De nouveaux sujets de conversation, et parfois de négociation ou de mésentente, apparaîtront. Qu'il s'agisse du partage des tâches, de la façon d'éduquer les enfants, de la gestion du budget familial ou de la place qu'occupent la famille élargie et les amis dans le quotidien familial par exemple, les parents devront apprendre à trouver un terrain d'entente qui sera satisfaisant de part et d'autre. Les habiletés de communication, de résolution de problème et de gestion de conflit sont donc des éléments clés pour retrouver l'équilibre au sein de la relation après la naissance d'un enfant. Certains parents auront besoin de soutien pour développer ces habiletés.

## **La fatigue et le stress sont le lot de plusieurs nouveaux parents, mais peuvent parfois devenir difficiles à gérer. Selon vous, devrait-on s'en inquiéter?**

Au cours de la période périnatale, jusqu'à 13 % des pères manifestent des symptômes élevés de dépression et jusqu'à 18 % manifestent des symptômes élevés d'anxiété. Les pères n'exprimeront pas ces difficultés de la même façon que les mères. Plutôt que de parler de problèmes de santé mentale ou de difficultés émotionnelles, les pères vont plutôt rapporter du stress, différents problèmes physiques, une grande fatigue, des maux de tête importants ou de l'irritabilité par exemple.

La dépression et l'anxiété chez les pères peuvent avoir des impacts importants pour le bien-être des enfants, celui des mères, mais aussi pour la relation de couple. Toutefois, les pères, et les hommes de façon générale consultent peu pour des difficultés d'ordre psychosocial et ont parfois besoin d'aide pour reconnaître leurs symptômes. Les rencontres prénatales ou les rendez-vous de suivi de santé sont des moments propices pour évaluer le bien-être psychologique des pères, au même titre que celui des mères, et pour référer les pères vers les ressources appropriées.

## **AUTEURE**

Kate St-Arneault  
Doctorante en santé publique  
Université de Montréal

## **COLLABORATEURS**

Diane Dubeau  
Université du Québec en Outaouais

Carl Lacharité  
Université du Québec à Trois-Rivières

Raymond Villeneuve  
Regroupement pour la valorisation de  
la paternité

## **CHARGÉE DE PROJET**

Pascale Turcotte, Institut national de  
santé publique du Québec

## **SOUS LA COORDINATION DE**

Roseline Olivier-Pilon, l'Institut national  
de santé publique du Québec

## **MISE EN PAGE ET RELECTURE**

Marie-France Lepage  
Sophie Michel  
Anouk Sugàr  
Institut national de santé publique  
du Québec

*L'utilisation des fiches par les professionnelles et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux du Québec est autorisée aux conditions prévues dans la page « Reproduction et droits d'auteurs » du Portail d'information périnatale, à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/a-propos/reproduction-et-droits-d-auteurs>.*

*Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec, qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php> ou en écrivant un courriel à [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).*

© Gouvernement du Québec (2019)

**Institut national  
de santé publique**

**Québec**

