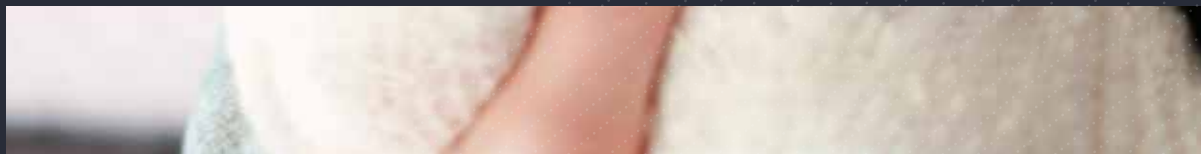




**COFFRE À OUTILS**  
**À L'USAGE DES PÈRES**  
DE LA GROSSESSE À 2 ANS





# UN COFFRE À OUTILS POUR LES PAPAS

Ce sont des pères et des intervenants du milieu qui ont élaboré ce coffre à outils. Il a été conçu afin d'offrir aux pères en devenir et aux nouveaux papas des pistes de réflexion, des trucs et des outils concrets pour intégrer pas à pas les différentes facettes de leur nouveau rôle.

## **Ce coffre permet aux pères, dès les premières semaines de grossesse, de :**

- découvrir les multiples facettes de l'engagement paternel ;
- être impliqué pendant la grossesse, l'accouchement et suite à la naissance ;
- favoriser le lien d'attachement avec son enfant ;
- avoir une réflexion sur l'équipe parentale, le partage des tâches, la conciliation famille-travail et l'utilisation des écrans.

## **Père, paternité ou figure masculine**

L'engagement paternel s'exprime par une participation et une préoccupation du bien-être et du développement physique, psychologique et social de son enfant. Ainsi, le rôle paternel peut être joué par un père, un grand-père, un grand frère ou toute autre figure masculine significative.

Tiré de l'ouvrage : *Comme père... je m'engage*. Livret sur l'engagement des pères et des mères de la Table régionale des organismes communautaire famille de Lanaudière ([www.trocfl.org](http://www.trocfl.org)), avril 2015, 24 pages.

## **Partenaires**

Maison de la Famille des Basques  
CISSS Bas-Saint-Laurent, centre hospitalier de Trois-Pistoles  
Groupe de pères Papas des Basques  
COSMOSS Les Basques

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	2
Table des matières .....	3
Les facettes de l'engagement paternel .....	4
Pistes pour t'investir en tant que père pendant la grossesse .....	5
Choisir le lieu de naissance .....	6
Qu'est-ce qu'il faut apporter au lieu de naissance? .....	7
Les quatre phases de l'accouchement .....	8
Début du travail .....	9
Le retour à la maison .....	10
Post-partum .....	11
Le lien d'attachement.....	12
Quand bébé pleure et que t'as le goût de t'enfuir! .....	13
La communication dans le couple – moteur d'une famille unie .....	14
Le partage des tâches.....	15
Conciliation famille-travail .....	16
La charte de la coparentalité.....	17
Les écrans, ton enfant et toi .....	18
Papas en démarche de séparation .....	19
Aide-mémoire paternité.....	20-21
RÉFÉRENCES UTILES POUR LES PÈRES .....	22-23



# LES FACETTES DE L'ENGAGEMENT PATERNEL

Inspiré de la pochette des participants, atelier sur l'intervention auprès des pères, projet OCF-paternité, Regroupement pour la valorisation de la paternité (RVP).

## Des parents parfaits, ça n'existe pas!

Un père n'a pas besoin de répondre à toutes les facettes ci-dessous pour être un parent engagé, il s'agit plutôt d'une invitation à découvrir différentes manières d'incarner le rôle du père aujourd'hui.

Dimensions	Exemples
Un père en interaction	● Faire du sport avec ton enfant, visiter un musée, parler de la garderie, répondre à ses questions.
Un père qui prend soin	● Accompagner ton enfant chez le médecin, lui offrir du soutien dans les moments difficiles, l'écouter et le guider.
Un père affectueux	● Offrir une sécurité à ton enfant, l'aider à développer son estime de soi, prendre le temps de communiquer avec lui.
Un père proactif	● Appeler la gardienne, établir les règles de comportement, aller à la remise des bulletins.
Un père pourvoyeur	● Subvenir aux besoins de la famille, payer une pension alimentaire, acheter les effets scolaires, soutenir ton enfant dans ses activités de loisirs.
Un père évocateur	● Regarder des photos de ton enfant, parler de ton enfant, raconter des anecdotes et se rappeler des souvenirs.
Un père citoyen	● Faire partie d'un conseil de parents ou d'administration, faire du bénévolat, s'occuper de l'environnement.
Un père coéquipier	● Reconnaître l'autre parent dans ses forces et ses valeurs, respecter vos différences, éviter de crier et de se contredire en présence des enfants.

## Pistes pour t'investir en tant que père pendant la grossesse

- Être compréhensif et empathique avec ta conjointe. Son corps se transforme et ses hormones peuvent naturellement influencer ses humeurs.
- Préparer la maison à l'arrivée de votre enfant.
- Aller aux cours prénataux et aux rendez-vous médicaux. Tu y trouveras des trucs qui pourront t'aider dans ton nouveau rôle de père. Profites-en pour poser des questions! Ça te préparera à l'accouchement.
- Être présent au quotidien. Pour les pères éloignés, utiliser la technologie.
- T'entendre avec ta conjointe pour connaître ses besoins : comment voudrait-elle que tu l'accompagnes au moment de l'accouchement?
- Apprendre des trucs pour favoriser le bien-être de ta conjointe durant l'accouchement (ex. : points de pression dans le dos, caresses, musique, silence, etc.).
- Aider à la préparation du nécessaire pour l'hôpital et au retour à la maison.



## SAVAIS-TU?

Entre la 26<sup>e</sup> et la 28<sup>e</sup> semaine, l'ouïe de ton bébé se développe. Tu peux communiquer avec ton bébé en lui parlant, en chantant, en jouant d'un instrument de musique. Tu peux aussi poser ta main ou ton oreille sur le ventre de ta conjointe, sentir des mouvements de mains, de pieds. C'est concret, tu lui touches presque!

# CHOISIR LE LIEU DE NAISSANCE

Pendant la grossesse, ta conjointe et toi aurez à choisir où vous désirez voir votre enfant naître. Pour ce faire, deux choix s'offrent à vous dans Les Basques soit l'hôpital ou la maison de naissance. Pour faciliter votre décision, prenez le temps de partager vos inquiétudes et vos besoins.

## L'ACCOUCHEMENT À L'HÔPITAL

### Les plus

- En cas de complications, l'équipe soignante intervient rapidement.
- C'est le seul endroit où l'on peut obtenir une péridurale ou de la médication pour soulager la douleur.
- Les pères sont toujours les bienvenus dans la chambre. Il est recommandé que le papa reste à l'hôpital la nuit pour la cohabitation avec bébé. Il est possible de recevoir des proches sur les heures de visite.

### Les moins

- Si notre médecin n'est pas de garde, il est possible de devoir accoucher avec un médecin inconnu. De plus, comme les infirmières ont des quarts de travail de 8 ou 12 heures, il peut arriver que l'équipe soignante change en cours de route.
- Selon l'hôpital choisi, on pourrait devoir partager notre chambre avec une autre nouvelle maman et son poupon.
- La mère ne peut pas manger pendant le travail. Il est par contre permis de boire des liquides clairs sans pulpes.

## L'ACCOUCHEMENT À LA MAISON DE NAISSANCE

### Les plus

- Le conjoint est toujours le bienvenu dans la chambre (on a droit une chambre privée).
- Aucun règlement ni interdiction : on peut se lever, marcher, sortir, boire, manger, prendre un bain et recevoir des proches.
- Les rencontres prénatales durent une heure et ont lieu à la même fréquence qu'un suivi médical.

### Les moins

- Seules les femmes en bonne santé qui ont une grossesse normale et sans complications peuvent accoucher en maison de naissance.
- On ne peut pas demander la péridurale ou un autre soulagement médicamenteux.

# QU'EST-CE QU'IL FAUT APPORTER AU LIEU DE NAISSANCE?

## La valise de papa!

- Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, savon, débarbouillettes, etc.)
- Vêtements de rechange
- Collations
- Argent comptant
- Choses pour passer le temps (livres, sudoku, etc.)
- Téléphone cellulaire avec chargeur

## La valise de bébé!

- Des couches et des lingettes humides
- Des pyjamas, des camisoles, un bonnet
- Des couvertures
- Des vêtements de saison pour le retour à la maison
- Un siège d'auto pour bébé (obligatoire pour sortir de l'hôpital)

## La valise de maman!

- Cartes d'assurance-maladie et d'hôpital
- Liste de médicaments, si applicable
- Vêtements confortables pour le travail et des bas chauds
- Robe de chambre, vêtements de nuit et pantoufles
- Sous-vêtements
- Vêtements pour le retour à la maison
- Huile à massage ou crème hydratante
- Si maman prévoit allaiter : soutien-gorge d'allaitement ou de soutien, des compresses d'allaitement et de la lanoline
- Grandes serviettes hygiéniques très absorbantes ou couches pour adultes
- Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, savon, débarbouillettes, etc.)
- Téléphone cellulaire avec chargeur







# LES QUATRE PHASES DE L'ACCOUCHEMENT

## PHASE DE LATENCE :

### **0-4 cm de dilatation**

Durée moyenne de 12 heures pour un premier bébé. Les contractions sont espacées et inconfortables. La douleur est tolérable. Le meilleur endroit où se trouver pour cette phase, c'est à la maison (à moins d'avis médical contraire).

## PHASE ACTIVE :

### **4-8 cm de dilatation**

Durée moyenne de 3 à 6 heures pour un premier bébé. Les contradictions se rapprochent et deviennent plus douloureuses.

## PHASE DE TRANSITION :

### **8-10 cm de dilatation**

Phase rapide et intense, il est normal d'avoir des tremblements et des nausées.

## POUSSÉE :

### **10 cm de dilatation**

Durée moyenne entre 1 et 3 heures pour un premier bébé.



## **DÉBUT DU TRAVAIL** (à la maison)

### **Pistes pour aider ta conjointe dès le début des premières contractions :**

- lui proposer un bain;
- être présent;
- rester calme;
- être à l'écoute de ce qu'elle veut;
- l'encourager à rester active;
- lui proposer à manger et à boire;
- ne pas oublier vos valises et celle de bébé!

### **Pendant l'accouchement tu peux demander au docteur ou à la sage-femme de :**

- tamiser les lumières;
- toucher la tête de ton enfant lorsqu'elle commence à apparaître;
- être tout prêt du bébé quand il naît pour que tu puisses le déposer sur le ventre de ta conjointe;
- couper le cordon ombilical.

### **Pendant votre séjour dans le lieu de naissance :**

- tu peux bercer ton bébé et le prendre en peau à peau, c'est excellent pour le bébé et favorise la création de liens d'attachements forts;
- il est important que tu sois présent pendant le premier 48 h de vie de l'enfant afin d'apprendre à connaître ton bébé et de recevoir les enseignements pour les différents soins (cordon, bain, couches, allaitement, biberons, etc.).

### **Ne t'en fais pas, c'est normal qu'à la naissance bébé :**

- ait une coloration bleutée, il deviendra rose après quelques secondes;
- perde 5 à 8 % de son poids de naissance;
- puisse faire une petit jaunisse;
- soit enduit d'une couche grasseuse blanche, c'est le vernix;
- ait du poil sur les oreilles, les épaules, le bas du dos, etc. Ça disparaît avec le temps!

**Ne t'affole pas, pose des questions, suis ton instinct et mets tes limites!  
Ça fait 12 000 ans que la paternité existe!**



# LE RETOUR À LA MAISON

## Ce que tu peux faire pour t'impliquer comme père :

- dorloter ta conjointe et veiller à ce qu'elle reçoive de l'aide, qu'elle mange et dorme bien;
- participer aux différentes routines : bains, rots, changements de couches, siestes, dodo, etc. ;
- être à l'écoute de tes besoins (sommeil, amitié, loisirs, sports, etc.) et tenter d'y répondre en communiquant ceux-ci à ta conjointe;
- encourager ta conjointe à respecter et à répondre elle aussi à ses besoins (sommeil, amitiés, loisirs, sports, etc.);
- passer du temps avec ton nouveau bébé (promenades, grimaces, câlins, portage, etc.).

### NOMBRE DE COUCHES MOUILLÉES PAR JOUR EN FONCTION DE L'ÂGE

Âge du bébé en jours      Nombre de couches mouillées par jour

1 .....1

2 .....2

3 .....3

4 .....4

5 .....5

6 jours et plus.....6 à 8

## SIGNES QUE BÉBÉ BOIT ASSEZ :

- s'éveille seul quand il a faim;
- boit bien et souvent (8 fois ou plus par 24 heures pour le bébé allaité et 6 fois ou plus par 24 heures pour le bébé non allaité);
- semble satisfait après avoir bu;
- ses urines et ses selles sont en quantités suffisantes;
- prend du poids.

## SIGNES QUE BÉBÉ NE BOIT PAS ASSEZ :

- il est très somnolent, très difficile à réveiller pour boire;
- vous voyez des taches orange (cristaux d'urate) dans ses urines après les 2 premiers jours;
- ses urines sont foncées ou il ne mouille pas assez de couches par jour en fonction de son âge;
- ses selles contiennent encore du méconium après le 5<sup>e</sup> jour de vie;
- il fait moins d'une selle par 24 heures entre les âges de 5 jours et 4 semaines;
- il perd du poids ou ne prend pas de poids assez rapidement;
- son visage, son thorax et ses yeux deviennent très jaune.

# POST-PARTUM

---

Il est normal que ta conjointe se sente déprimée, anxieuse, irritable et d'humeur changeante dans les deux semaines suivant la grossesse. C'est ce qu'on appelle le *baby blues*. Environ 2 femmes sur 3 ressentiront ces symptômes dans les jours suivant l'accouchement. Il s'agit d'une réaction transitoire qui s'explique par des changements physiologiques (chute hormonale importante), une augmentation du stress et un manque de sommeil.

Si, après plus de 2 semaines, ta conjointe se sent encore malheureuse, dépassée par les événements ou si elle porte peu d'intérêt à votre bébé, elle ne souffre sans doute plus de *baby blues* mais possiblement d'une dépression post-partum.

Près de 2 femmes sur 10 vivront un épisode de dépression post-partum suite à la grossesse. Si les signes de dépression persistent plus d'une semaine, il est important d'en parler à votre médecin.

La dépression post-partum peut se manifester à tout moment pendant l'année suivant l'accouchement. Soit vigilant si ta conjointe présente plusieurs des symptômes suivants :

- une profonde tristesse sans raison apparente;
- un épuisement permanent ou des problèmes de sommeil (dormir trop ou pas assez);
- un sentiment de dévalorisation ou une culpabilité excessive (impression d'être une mauvaise mère, difficulté à établir un lien avec votre bébé);
- un sentiment d'irritabilité et de refus de votre bébé;

- une extrême anxiété (surtout en ce qui a trait au bien-être de votre enfant);
- une incapacité à vous occuper correctement de votre enfant;
- un désintérêt pour les activités ou un manque de plaisir durant celles-ci;
- un changement d'appétit;
- le sentiment que les choses ne s'amélioreront jamais.

Si ces sentiments empêchent ta conjointe de faire pratiquement quoi que ce soit et deviennent envahissants ou si tu crains qu'elle se blesse ou qu'elle blesse votre bébé, consulte rapidement un médecin ou un psychologue. Pour une assistance immédiate, appelez Info-Santé (811) ou la LigneParents, un service d'intervention accessible jour et nuit, gratuit et confidentiel (1 800 361-5085).

## PÈRES ET DÉPRESSION POST-PARTUM

---

Pendant que maman se rétablit, tu occupes un rôle central et dois peut-être prendre la relève et l'aider à maintenir un contact avec le bébé. Il ne faut toutefois pas oublier que tu dois, toi aussi, t'adapter aux changements provoqués par l'arrivée du bébé. Les études rapportent d'ailleurs que les pères peuvent aussi développer des symptômes dépressifs en post-partum.

Les pères sont aussi plus à risque de développer des symptômes dépressifs si leur conjointe souffre de dépression. Les nouveaux papas peuvent donc aussi avoir besoin d'aide durant cette période et ne devraient pas hésiter à consulter.

# LE LIEN D'ATTACHEMENT

Inspiré de l'article de *Naître et grandir*, « Comment créer un lien d'attachement solide ».

Un bébé qui développe un lien d'attachement stable et sécurisant avec ses parents durant les premières années de sa vie aura plus de chances d'être bien équipé pour gérer les situations difficiles tout au long de sa vie. Au contraire, un bébé qui n'a pu former ce lien étroit avec des adultes significatifs pourrait avoir des difficultés à s'adapter à la vie de groupe. L'attachement serait même un élément essentiel à la survie de l'être humain.

## Certains comportements favorisent la création d'un lien d'attachement :

- répondre aux besoins de votre bébé avec affection, tendresse et constance. Par exemple, si votre bébé pleure, tentez de lui offrir ce dont il a besoin, que ce soit à boire, un changement de couche ou un câlin;
- réagir rapidement aux pleurs de votre bébé. Cela lui permettra de ressentir moins de stress. Avec le temps, vous apprendrez à reconnaître les signaux de votre bébé et vous répondrez plus efficacement à ses besoins. Votre bébé saura ainsi qu'il peut compter sur vous pour assurer son confort et sa sécurité;
- interagir tendrement avec votre bébé. Bercez-le, tenez-le dans vos bras et parlez-lui doucement;
- accepter l'enfant tel qu'il est, avec ses forces et ses faiblesses. Cela lui permettra de sentir qu'il peut être aimé et favorisera le développement d'une bonne estime de soi.

Rappelle-toi, il n'y a pas qu'une bonne manière d'être parent. Ta conjointe et toi faites les choses de façons différentes et c'est parfait ainsi! Fais-toi confiance! Fais découvrir ton univers et ta personnalité à ton enfant. En passant du temps avec lui, il s'attachera à toi et il saura qu'il peut compter sur toi.



## SAVAIS-TU?

En 2007, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a officiellement reconnu que la présence attentive et constante du père apporte à l'enfant une meilleure adaptation sociale, cognitive, scolaire et psychologique de même que de meilleures habiletés de contrôle de soi.

Référence : [www.trocfl.org](http://www.trocfl.org)

# QUAND BÉBÉ PLEURE ET QUE T'AS LE GOÛT DE T'ENFUIR!

Inspiré du guide *Rencontre entre pères - Cours prénataux 2012-13 C-TA-C*.

Tu te demandes quand il va arrêter de pleurer? Tu te sens même parfois sur le bord de « péter » les plombs? C'est normal! Un bébé pleure parce qu'il a faim, qu'il a froid, qu'il est fatigué, qu'il a mal ou qu'il s'ennuie. Il peut continuer de pleurer même si tu as tout tenté pour le calmer!

Les pleurs de bébés s'accroissent vers l'âge de trois à six semaines et diminuent au cours du troisième mois. Les pleurs peuvent aussi s'avérer être des symptômes d'une période de changements importants dans son développement.

C'est donc normal qu'un bébé pleure. Par contre, si ton enfant fait de la fièvre ou présente d'autres symptômes, n'hésite pas à consulter un professionnel de la santé le plus tôt possible.

## TRUCS POUR T'AIDER À CALMER BÉBÉ :

(en essayer un à la fois)

- prends-le dans tes bras et berce-le;
- donne-lui à manger et fais-lui faire son rot;
- change sa couche et ses vêtements;
- varie sa position;
- chante-lui des chansons ou joue-lui un air de ton instrument de musique;
- promène-le dans la poussette;
- diminue la lumière et les autres stimuli dans son environnement.

## SI RIEN NE FONCTIONNE ET QUE TU SENS QUE TU PERDS LE CONTRÔLE :

- dépose-le dans son lit et assure-toi qu'il est en sécurité (le surveiller toutes les 5 minutes);
- communique avec ta conjointe ou une personne de confiance pour évacuer la tension!

L'irritation, la frustration, l'impatience ou la colère sont des émotions normales que vivent tous les parents. Réfléchir et te préparer à la possibilité d'être confronté à l'impatience ou la colère que tu pourrais ressentir face aux pleurs de ton enfant est un moyen efficace de demeurer en contrôle de soi.



# LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE – MOTEUR D'UNE FAMILLE UNIE

Inspiré du livre : *Un couple fort, une famille unie*, d'Yvan Phaneuf.

L'arrivée d'un enfant change à jamais la vie d'un couple sur plusieurs plans, dont le plan affectif. Si, avant l'arrivée d'un enfant, vous étiez bien dans vos différences de valeurs, les questions liées à l'éducation des enfants, à l'argent, au partage des tâches et à la sexualité vous causeront peut-être des casse-têtes ou seront un tremplin pour vous propulser!

C'est pourquoi il est important de prendre des moments pour communiquer, pour se remettre en question comme partenaire. Voici deux types de communication qui vous aideront à garder votre couple en santé plus longtemps.

## La communication personnelle :

Je parle à l'autre de **moi**, je lui parle de ce que je vis en rapport avec mon travail, mes amis, ma famille, par exemple, **avec sensibilité**, dans le but non seulement de communiquer des informations à l'autre, mais aussi de lui faire part de ce que j'ai ressenti.

## La communication intime :

Je communique ce que je vis **avec** l'autre. Je reste ouvert à ce que l'autre me dit. Ça demande de l'engagement, du courage et de la détermination pour ne pas se lâcher parce que ça peut être difficile à dire et à entendre. Avec de la pratique, vous vous sentirez plus proche. Votre sentiment amoureux et votre engagement deviendront plus forts.

# LA CHARGE MENTALE

La charge mentale est un terme qui fut récemment popularisé pour désigner la charge cognitive, invisible, que représente l'organisation de tout ce qui se situe dans la sphère domestique : tâches ménagères, rendez-vous médicaux, achats, soins aux enfants, rénovations de la maison, etc. Vivre avec une charge mentale difficile apporte son lot de tension chez le parent, dans le couple et la famille. C'est pour cette raison qu'il est essentiel de se questionner sur le partage équitable des tâches.





# LE PARTAGE DES TÂCHES

Inspiré du guide *Rencontre entre pères - Cours prénataux 2012-13 C-TA-C* et d'un document de Trajectoires Hommes du KRTB - mars 2000.

Le partage équitable des tâches, le respect de vos différences, la communication de vos attentes et de vos frustrations et la création de moments d'intimités sont des éléments favorisant une relation égalitaire. Vous êtes un modèle important pour votre enfant.



## OÙ EN ÊTES-VOUS?

### Tâches reliées à la maison

- |   | Toi                      | Ta conjointe             |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Qui planifie les repas?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui prépare les repas?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui fait la vaisselle?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui fait l'épicerie?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui fait le ménage (aspirateur, laver planchers, etc.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui fait le grand ménage?                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui fait le lavage?                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui fait le budget?                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui paie les comptes?                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui voit aux réparations (frigo, auto, porte, etc.)?    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui s'occupe des poubelles, recyclage, compost?         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui s'occupe du terrain (pelouse, neige, jardin)?       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui s'occupe de l'entretien extérieur de la maison?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Tâches reliées au bébé et/ou aux enfant

- |  | Toi                      | Ta conjointe             |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Qui lui donne son bain?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui le fait manger?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui reste avec lui s'il est malade?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui va chez le médecin avec l'enfant?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui se lève la nuit pour l'enfant?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui amène l'enfant à la garderie?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui ramasse les jouets?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui pense au nécessaire de l'enfant (couches, lait, etc.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qui joue avec l'enfant?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## CONCILIATION FAMILLE-TRAVAIL

Devenir père comporte de multiples défis reliés à tes nouvelles responsabilités familiales et professionnelles. Prends le temps, avec ta conjointe, de déterminer vos besoins financiers, vos priorités, votre partage du temps, etc. N'oublie surtout pas, de nommer ta nouvelle réalité à ton employeur et fais-lui part de tes nouveaux besoins.



### SAVAIS-TU?

Grâce au Régime québécois d'assurance parentale (RQAP), tu as droit à 3 semaines consécutives de congé suite à la naissance de ton enfant si ta conjointe prend le congé de 9 mois et à 5 semaines lorsqu'elle prend le congé de 12 mois. Les parents peuvent aussi se partager un certain nombre de semaines de congés parentaux. Profites-en pour apprendre à connaître ton enfant, à apprivoiser ton nouveau rôle et à supporter ta conjointe. Pour en savoir plus, rends-toi au : [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca).

.....

Pour remplir des obligations liées à la garde, à la santé ou à l'éducation de ton enfant ou de l'enfant de ta conjointe, tu peux t'absenter 10 jours par année. Deux de ces journées sont rémunérées. Il est possible de diviser ces congés en journées. Le congé peut aussi être divisé en heures avec l'autorisation de l'employeur. La personne salariée a droit à 3 semaines de congé payé après 3 années de service. Pour connaître les détails, rends-toi au : [www.cnt.gouv.qc.ca](http://www.cnt.gouv.qc.ca).





## LA CHARTE DE LA COPARENTALITÉ

Source : Harry Timmermans (Cloutier, R., Filion, L., & Timmermans, H. [2012]. *Les parents se séparent... mieux vivre la crise et aider son enfant*. Éditions du CHU Sainte-Justine).

**La coparentalité, c'est la capacité qu'ont deux parents de s'entraider pour éduquer un enfant dans son développement. Vivre la coparentalité entre parents, c'est apprendre à faire équipe ensemble, dans le respect de nos différences, en communiquant nos besoins respectifs pour répondre de la meilleure façon aux besoins de l'enfant. La charte de la coparentalité comporte les éléments suivants :**

- chacun des parents croit que l'autre parent fait toujours de son mieux en fonction du meilleur intérêt de son enfant;
- chacun des parents croit que l'autre parent est toujours le meilleur « gardien » possible de l'enfant en cas d'imprévu;
- les parents se consultent sur les grandes questions concernant l'orientation, l'éducation et la santé de leur enfant et les documents sur ces thèmes seront accessibles à chacun des parents;
- les parents se partageront la réalité économique de leur enfant en fonction de leurs moyens respectifs;
- chacun des parents entretiendra auprès de l'enfant une image positive de l'autre parent;
- les parents maintiendront entre eux une communication efficace au sujet de leur enfant;
- l'enfant aura la liberté d'exprimer à un parent l'amour qu'il a pour l'autre parent.

# LES ÉCRANS, TON ENFANT ET TOI

La technologie occupe une place de plus en plus importante dans nos vies. Il est important d'en connaître les impacts sur le développement de tes enfants.



## SAVAIS-TU?

Entre 0 et 2 ans, ton enfant est une éponge. Il développe ses sens (toucher, odorat, ouïe, vue, goût) et découvre le poids, le volume et la texture des objets en les soulevant, en les touchant et en les portant à sa bouche. Il apprend en interaction avec l'environnement dans lequel il grandit et tu fais partie de cet environnement!

Fais-toi confiance, troque ton écran pour jouer avec ton enfant!

## CONSEILS ÉCLAIRÉS POUR PARENTS INFORMÉS

Inspiré des 4 pas de Sabine Duflo - [www.sabineduflo.fr](http://www.sabineduflo.fr)

### PAS D'ÉCRAN...

#### **le matin,**

car l'écran mobilise l'attention dont l'enfant a besoin dans sa journée.

#### **durant les repas,**

car c'est le moment privilégié pour discuter en famille.

#### **le soir avant le dodo,**

car l'écran produit une lumière bleue qui affecte le sommeil et la santé des yeux.

#### **dans la chambre de l'enfant,**

car cela permet de garder un contrôle efficace sur le temps d'écran.

# PAPAS EN DÉMARCHE DE SÉPARATION

## Un phare pour parents séparés ou divorcés

Pour t'aider à reconstruire ta relation parentale, prends le temps de lire et relire la charte de la coparentalité. Elle pourrait être un véritable guide pour toi et la mère de tes enfants. Elle t'aidera à mettre l'accent sur les besoins de tes enfants et non sur vos conflits de couple, car rappelle-toi que tu es encore et surtout un parent pour tes enfants.

### CONSEILS POUR LES PÈRES EN CONTEXTE DE SÉPARATION :

- ne prend pas de décisions impulsives;
- demande de l'aide ou entoure-toi;
- passe du temps avec tes enfants;
- reste en action;
- rappelle-toi que cette crise va passer.

## FAUSSE COUCHE, MORT-NÉ, NAISSANCE PRÉMATURÉE, PROBLÈME DE SANTÉ

Il est fréquent qu'une première grossesse se solde par une fausse couche. Il arrive parfois que l'enfant décède *in utero*, naisse prématurément ou avec des problèmes de santé. L'idée n'est pas de te faire peur, mais de te conscientiser pour que tu puisses rebondir si ça t'arrivait.

Dans l'une ou l'autre de ces situations, il est normal de traverser une période de deuil et de vivre des émotions et sentiments désagréables (tristesse, colère, déni, culpabilité, peurs, solitude, etc.). Chaque personne peut réagir différemment. Si ta conjointe et toi vous sentez désemparés, demandez l'aide d'un professionnel de la santé, d'un psychologue, d'un travailleur social, d'un thérapeute ou d'un ami. Avec de l'aide et du temps, la tristesse va se résorber et tu retrouveras les ressources et l'énergie pour continuer.

# AIDE-MÉMOIRE PATERNITÉ

Voici plusieurs listes aide-mémoire liées aux différentes étapes de ta nouvelle réalité de père! Ça pourrait t'aider à suivre le fil et à te sentir engagé!



## Pendant la grossesse

- Faire l'annonce de la grossesse à ton employeur au moment opportun.
- Créer un compte ClicSÉQUR : [www.info.clicsecur.gouv.qc.ca](http://www.info.clicsecur.gouv.qc.ca)  
En créant ce compte, tu sauveras du temps et de l'énergie quand le temps viendra de remplir des documents tels la déclaration de naissance, la demande de certificat de naissance, etc.
- Préparer des plats congelés, en faire l'achat ou demander à la famille d'en préparer. Ils seront utiles lors de la première semaine au retour de l'accouchement.
- Si vous vous sentez à l'aise, demandez à un ou deux membres de votre famille de venir vous aider pendant la première semaine suivant la naissance.

## Matériel utile à prévoir avant l'arrivée de bébé

- Poussette
- Siège d'auto
- Couchette, matelas et drap-housse
- Couvertures de coton
- Table à langer
- Couches (tailles 0 et 1) et lingettes
- Piqués pour les changements de couche
- Nécessaire d'allaitement (soutien-gorge, compresses et coussin)
- Pyjamas, cache-couches, chaussettes, vêtements de saison
- Vêtements pour l'extérieur, housse de protection







## Pour se préparer à votre séjour au lieu de naissance

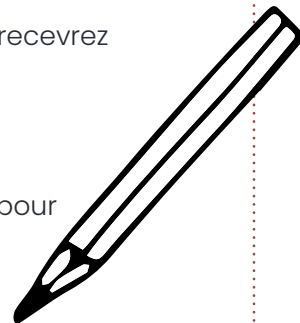
- Installer le banc de bébé dans la voiture.  
En cas de doute, rendez-vous à la Maison de la Famille ou au poste de police ou consultez le [www.siegedauto.qc.ca](http://www.siegedauto.qc.ca).
- Préparer les valises et les mettre dans la voiture.
- Relire le *Coffre à outils à l'usage des papas*.

## Pour accompagner ta conjointe à l'arrivée du bébé

- Compléter votre demande RQAP et celle de votre conjointe.
- Remplir la déclaration de naissance de bébé à l'aide de l'accès au service simplifié de votre compte ClicSÉQR.
- Faire la demande du Certificat de naissance après la réception de la lettre de confirmation de l'inscription à l'état civil.
- Prendre un rendez-vous chez le médecin pour bébé 1 mois après la naissance.
- Prendre un rendez-vous chez le médecin pour maman 2 mois après la naissance.
- Prendre un rendez-vous au CLSC pour les vaccins de bébé 2 mois après la naissance.
- Faire le test urinaire MMH pour bébé à 21 jours de vie (vous recevrez l'information lors de votre séjour au lieu de naissance).

## Trois semaines et plus après l'arrivée du bébé

- Prendre une assurance-vie pour vous, votre conjointe et pour votre enfant.
- Faire vos testaments [www.justice.gouv.qc.ca](http://www.justice.gouv.qc.ca).
- Effectuer vos mandats d'inaptitude [www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca).



# RÉFÉRENCES UTILES POUR LES PÈRES

*Un père c'est pour la vie*, Joseph Périgot. 2000, De la Martinière Jeunesse, 103 pages.

*Moi aussi je m'occupe de mon enfant. Le guide du père de famille monoparentale*, Armin A. Brott, Momentum, 2002, 423 pages.

*Papa cool « paroles inspirantes et touchantes pour les papas »*, Tom Burns, Éditions Marée haute, 2006, 120 pages.

*Le père dont l'enfant vit un problème de santé*, J.-P. Plouffe. CHU Sainte-Justine, 2008, 75 pages.

*Au cœur de la naissance, témoignages et réflexions sur l'accouchement*, Lysane Grégoire et Stéphanie St-Amant, Les éditions du remue-ménage, 2004, 444 pages.

*De la naissance et des pères*, Andrée Rivard, Les éditions du remue-ménage, 2016, 192 pages.

*Le guide du mauvais père (BD)*, Tome 1, 2, 3 et 4, Guy Delisle, Shampooing, 2013 à 2018

*Il n'y a pas de parent parfait, l'histoire de nos enfants commence par la nôtre*, Isabelle Filliozat, Marabout, 2013, 306 pages.

## BLOGUES ET LIENS INTERNET

*Cool dad* – Blogue et événements pour les pères : [cooldad.ca](http://cooldad.ca)

*Un gars un père* – Blogue et atelier pour les pères : [www.ungarsunpere.com](http://www.ungarsunpere.com)

*Vie de parents* – Infos sur les réalités familiales : [www.viedeparents.ca](http://www.viedeparents.ca)

*Naître et grandir* – Infos pour soutenir les parents et éducation : [naitreetgrandir.com/fr](http://naitreetgrandir.com/fr)

*SOS Nancy* – Coaching familial : [www.sosnancy.com](http://www.sosnancy.com)

## NAISSANCE ET PATERNITÉ

*L'arbre et le nid* – Documentaire sur l'accouchement naturel [www.arbre-et-nid.com](http://www.arbre-et-nid.com)

*Entre leurs mains* – Documentaire sur la pratique des sages-femmes en France  
[www.entreleursmains.org](http://www.entreleursmains.org)

*Premier cri* – Film sur la grossesse et l'accouchement à travers diverses cultures.  
Disponible en version intégrale sur YouTube

*Paternité 3.0* – Reportage sur la paternité à l'émission Second Regard à RDI  
[ici.radio-canada.ca/tele/Second-regard/site/segments/reportage/97704/peres-heritage-guy-corneau](http://ici.radio-canada.ca/tele/Second-regard/site/segments/reportage/97704/peres-heritage-guy-corneau)

*Paternités plurielles* – Documentaire sur l'évolution du rôle du père et sur sa diversité  
[blogue.onf.ca/blogue/2016/06/17/paternites-plurielles/](http://blogue.onf.ca/blogue/2016/06/17/paternites-plurielles/)

## RESSOURCES DE RIMOUSKI-NEIGETTE ET NATIONALES

### **C-TA-C**

Service d'aide pour hommes .....418 725-2822

### **Maison des Familles de Rimouski-Neigette**

Activités familiales et accompagnement.....418 725-5315

### **Centre périnatal Entre deux vagues**

Activités et soutien au rôle parental.....418 723-3944

### **Entre Mères – Nourri-Source Bas-Saint-Laurent**

Groupe d'entraide à l'allaitement maternel .....418 750-7001

### **CISSS Bas-Saint-Laurent**

Accueil et analyse de la demande, orientation et référence  
selon les besoins (AAOR) .....1 833 422-2267

### **Info-Santé (option 1) / Info-Social (option 2)**

Service téléphonique gratuit pour la santé physique et mentale  
et l'intervention psychosociale .....811

### **Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent**

Écoute et aide en situation de crise .....1 866 277-3553

### **Ligne Parents**

Soutien professionnel gratuit – Confidentiel 24/7.....1 800 361-5085

### **CooPÈRE Rosemont**

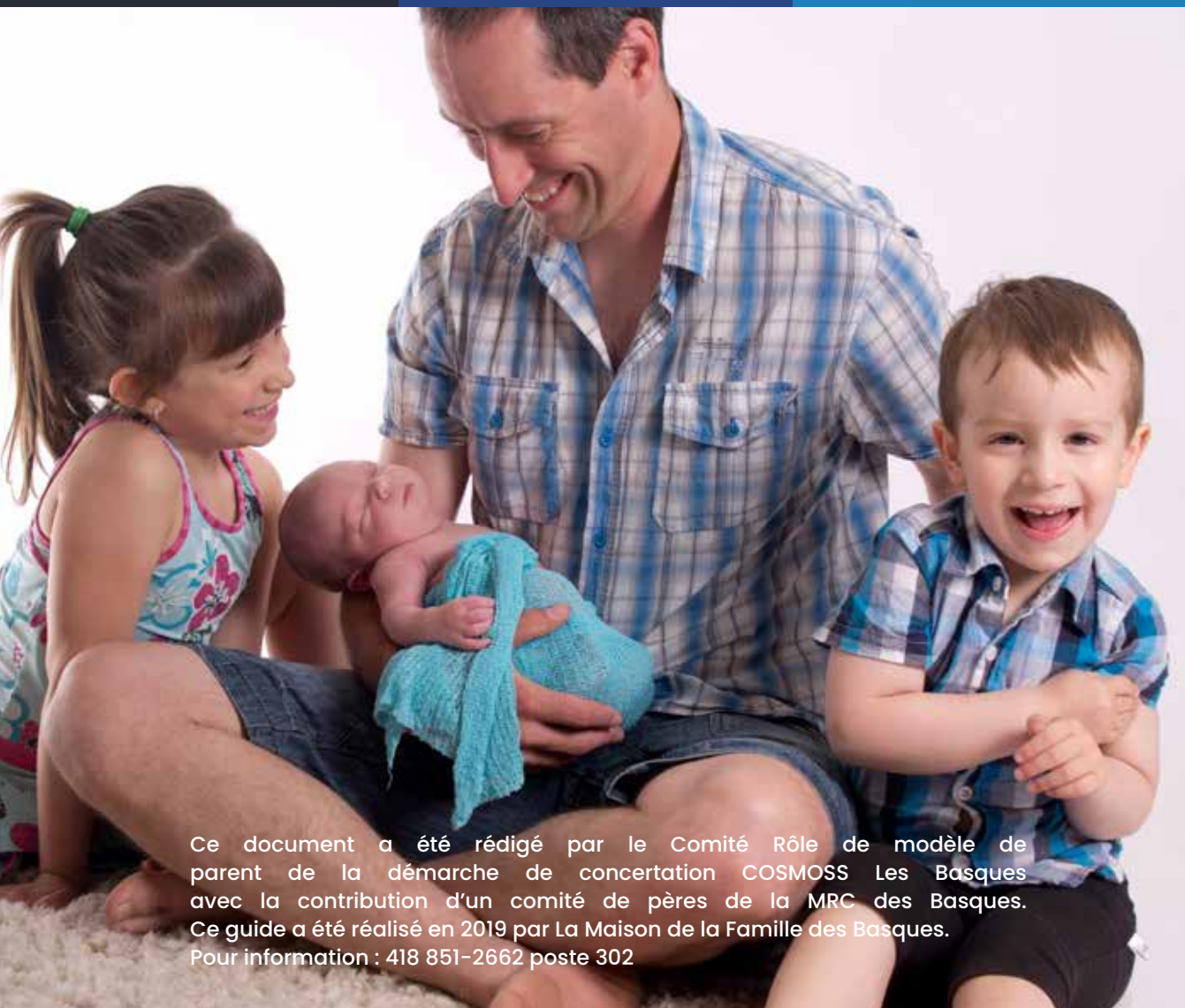
Service d'écoute confidentiel et d'accompagnement pour les pères.....514 419-4736

### **Pères Séparés Inc.**

Service d'aide, d'information et d'accompagnement  
pour les pères séparés.....514 254-6120

### **SOS violence conjugale**

Services d'accueil, d'évaluation, d'information,  
de soutien et de référence (24/7) .....1 800 363-9010



Ce document a été rédigé par le Comité Rôle de modèle de parent de la démarche de concertation COSMOSS Les Basques avec la contribution d'un comité de pères de la MRC des Basques. Ce guide a été réalisé en 2019 par La Maison de la Famille des Basques. Pour information : 418 851-2662 poste 302

### Remerciements

Aux pères qui ont contribué à l'élaboration de l'ouvrage  
POPCOM, Communication graphique, Isabelle Lévesque, graphisme  
Le bruit des plumes, révision et correction  
Manon Jean et Jackie Dubé, photographies  
Un merci spécial aux familles qui ont permis l'utilisation des photos.

