

ÊTRE PAPA

On ne naît pas papa, on le devient.

S'exercer à jouer ce rôle passionnant dès la conception, c'est se donner la chance de vivre une aventure extraordinaire. C'est le secret qu'un nombre croissant de pères heureux souhaite partager avec leurs semblables. Les hommes sont de plus en plus nombreux à témoigner de la fierté et du bonheur qu'ils ont trouvés dans la paternité.

Ils en conviennent volontiers : on ne parle pas assez de la paternité. Dans une société où le père était, il n'y a pas si longtemps, souvent relégué au simple rôle de pourvoyeur, d'autres modèles de paternité restent à inventer.

Prenez votre place! Vous êtes quelqu'un d'unique et important pour votre enfant. En vous engageant très tôt envers lui, vous arriverez plus facilement à créer un solide lien d'attachement avec votre enfant. Mais vous devez décider du rôle que vous voulez jouer dans la vie de votre enfant. Peut-être même aurez-vous à affirmer votre désir, car il arrive que certaines mères laissent moins spontanément que d'autres la place auprès de leur enfant.

IMPORTANCE DE L'ATTACHEMENT

Dès le début de la grossesse, les parents commencent à établir un lien affectif avec leur enfant. Avant sa naissance, le lien se développe en prenant conscience de ses mouvements, en lui parlant ou en préparant la maison. Dès son arrivée, le lien se matérialise dans les soins quotidiens que vous lui donnez. L'attention que vous portez à ses signaux, votre dévouement pour son bien-être et votre volonté de mieux le connaître sont très importants. C'est avec toute cette attention que votre enfant développe peu à peu envers chacun de vous un lien affectif solide, nommé attachement. L'attachement est le lien affectif particulier qu'un enfant développe envers les personnes qui sont sensibles à lui et qui en prennent soin.

La sensibilité du parent c'est :

- Être attentif à l'enfant lorsqu'il exprime des besoins;*
- Comprendre ce dont l'enfant a besoin;*
- Choisir la bonne façon de répondre aux besoins de l'enfant;*
- Offrir rapidement la réponse aux besoins de l'enfant.*

L'enfant développe un sentiment de sécurité lorsque, avec le temps, il comprend que l'adulte qui en prend soin répond bien à ses besoins. Pendant les premiers mois de vie, votre enfant n'a pas de notion de temps, il ressent ses besoins intensément et pour développer son sentiment de confiance, il a besoin d'une réponse rapide à ses besoins. C'est sécurisant pour l'enfant que la réponse à son besoin soit constante et prévisible. Voici un exemple de réponse constante et prévisible : pendant les coliques, papa utilise toujours le sac porte-bébé et va prendre une marche dehors pour l'apaiser.

Si cette façon de soulager les coliques en fin de journée est efficace pour votre enfant, c'est sécurisant pour lui que son parent répète cette façon de faire. Lorsque le sentiment de confiance est installé, l'enfant se sent à l'aise pour explorer son environnement. Il sait que son parent sera là pour le réconforter en cas de difficultés. L'enfant sera insécure s'il n'a pas réussi à développer cette assurance. Certains enfants plus sensible ont besoin de plus de temps pour se sécuriser.

Pour que la confiance de l'enfant envers son parent se développe, cinq points sont importants :

- 1. Le parent porte attention aux signaux de l'enfant. Il répond rapidement aux besoins de l'enfant.*
- 2. Le parent est disponible pour jouer et parler avec l'enfant.*
- 3. Le parent prend souvent l'enfant dans ses bras. Lorsque l'enfant a peur, le parent rassure rapidement en le prenant dans ses bras.*
- 4. Le parent se préoccupe des besoins, du développement et de la sécurité de son enfant.*
- 5. Le parent s'ajuste aux caractéristiques de son enfant pour le guider et l'encourager.*

L'attachement sécurisant donne à l'enfant la confiance nécessaire pour explorer son environnement et le rassure lors des situations stressantes. L'attachement sécurisant aide aussi l'enfant à développer des relations positives avec les autres enfants, ses parents et les autres adultes qu'ils côtoient.

Le contact physique réconfortant avec ses parents est particulièrement recherché par l'enfant lorsqu'il vit des peurs et qu'il ressent de la détresse. Il est normal de réagir à la séparation d'avec ses parents. Lorsqu'il retrouve ses parents, l'enfant peut exprimer le mécontentement ou l'inconfort lié à leur absence ainsi que la joie et le plaisir de les retrouver. Après la séparation et quelques instants près de ses parents, l'enfant sécurisé est capable de recommencer à jouer.

ÊTRE PAPA, UN NOUVEAU RÔLE

Depuis 9 mois, vous préparez l'arrivée de votre enfant. Vous avez pu suivre l'évolution de la grossesse de près : en assistant à l'échographie, en prenant part aux cours prénatals avec votre conjointe, en touchant son ventre pour sentir bouger le bébé. Ensemble, vous avez rêvé de la naissance de votre petit comme d'une fête.

Aujourd'hui, votre vie entière semble avoir basculé. Les horaires sont chamboulés, la maison est sens dessus dessous, votre conjointe est fatiguée, le couple ne semble plus exister, bref, il n'y a plus de points de repère.

Ne paniquez pas! C'est ce que vivent la plupart des parents.

Comme tant d'autres pères avant vous, vous vous adapterez à cette vie nouvelle qui vous bouleverse aujourd'hui.

NOMMEZ D'ABORD VOS ÉMOTIONS

La naissance d'un enfant peut vous faire vivre une gamme variée d'émotions. Les reconnaître constitue un premier pas. Certains hommes ont envie de fuir : on les verra alors déployer beaucoup d'énergie dans le travail, le sport ou un nouveau projet. Derrière ce désir plus ou moins grand d'évasion se cache parfois la peur de s'engager. Il est essentiel de nommer vos émotions même si elles sont difficiles à envisager, car c'est ce qui permettra d'amorcer le processus d'adaptation à votre rôle de père.

PRENEZ UNE PART ACTIVE AUX SOINS

Il n'y a pas de recette pour devenir un parent parfait. En vous engageant dans les soins quotidiens de votre enfant, vous apprendrez à vous faire confiance. Vous découvrirez vos façons de faire, qui ne sont pas nécessairement celles de votre conjointe. L'important, c'est que vous vous entendiez tous les deux sur les valeurs communes et sur les résultats attendus.

CONSEILS DE PAPA

Après plusieurs années d'expériences heureuses de la paternité, des pères vous suggèrent quelques moyens pour bien vivre cette période.

- Donnez-vous des consignes claires sur les façons de faire en couple.*
- Identifiez les compétences de chacun.*
- Dites comment vous aimeriez vous impliquer.*
- Surtout, n'oubliez pas de vous laisser la chance :*
 - D'apprendre;*
 - De vous améliorer;*
 - D'être différents comme parents, comme père et comme mère.*

Malgré tout, il y a des moments difficiles. L'arrivée d'un enfant, ce n'est pas toujours comme on s'y attendait. Encore une fois, ne vous en faites pas : vous vous adapterez. Vous pourrez aussi vous améliorer, car le rôle de parent s'apprend au fil des jours.

Des pères vous livrent leurs trucs :

- « Je parle à un autre père qui vit des choses semblables », dit l'un.*
- « Je mise sur mes forces intérieures et mes croyances », ajoute l'autre.*

La confiance et le soutien de votre conjointe vous aideront à découvrir votre nouvelle identité et à assumer vos responsabilités de père. Vous pourrez aussi partager votre expérience avec d'autres couples qui vivent une situation semblable à la vôtre.

Lorsque le quotidien et la réalité du travail reprendront leur place à l'agenda, surtout n'oubliez pas de réserver des moments agréables :

- ☒ *Pour vous;*
 - *Pour votre couple;*
 - *Avec votre enfant.*

IMPORTANTANCE DE LA RELATION PÈRE -ENFANT

Bien que différentes du rapport mère-enfant, la relation père-enfant revêt une grande importance pour l'enfant, fille ou garçon. C'est souvent par le jeu que père établit des liens privilégiés avec son enfant, des liens qui gagneront en importance au fil du temps. Le père offre un modèle différent de celui de la mère : il aime faire bouger et se montre en général plus ferme; il est souvent plus enclin à encourager l'exploration de l'environnement et la recherche d'autonomie.

La qualité de la relation père-enfant a un impact certain sur les échanges que l'enfant aura avec ses pairs et le monde adulte. Cependant, les deux parents devront s'entendre sur les règles familiales et leur application : une vision harmonisée de la discipline sera précieuse pour les années à venir. Quand on peut compter sur le soutien de l'autre, il est plus facile d'être parent. C'est plus enrichissant pour toute la famille.

LES RESSOURCES DESTINÉES AUX FAMILLES

Les organismes communautaires, cliniques médicales, CSSS (CLSC), centre de la petite enfance, le milieu scolaire, reconnaissent davantage le rôle des pères et s'adressent à eux.

Vous pouvez demander qu'on fasse également appel à vous pour un rendez-vous ou une activité. Cette pratique n'est pas encore répandue, mais en le réclamant vous contribuerez à élargir la place des pères dans la vie des enfants.

Si vous le désirez, vous pouvez vous joindre à un groupe de père :

Source : Institut National de Santé Publique du Québec

Jean-Paul Desilets

 <mailto:jpdeseilets@hotmail.com> **ou** jpdeseilets1@yahoo.fr

 <http://www.maisondelafamilledestmichel.com>

Responsable Groupe Orpères

Maison de la Famille de St-Michel Inc.

8961, 12ème avenue, Montréal, (Québec)

H1Z 3J5

Tél: (514) 955-3717 Fax: (514) 955-0114

Et puis, laissez vos enfants vous apprendre votre rôle. Sachez qu'ils n'exigent pas de hautes performances de votre part, mais votre présence. Ils vous disent :

« Un papa, c'est important. Partout, toujours, tout le temps!... »