

A black and white photograph of a man and a woman looking at each other, with a baby's head visible in the foreground. The man is on the right, looking towards the woman on the left. The woman is in the foreground, looking towards the man. The baby's head is in the lower center, looking towards the camera. The background is dark, and the lighting is soft, highlighting the faces.

« ACCOMPAGNER LA PERINATALITE »

ACCOMPAGNER LE FUTUR PERE

ACCOMPAGNER LE FUTUR PERE

Comment accompagner les pères prendre leur place auprès de leur enfant et développer une paternité harmonieuse?

Pour aider le futur père à prendre sa place en tant que père, il est nécessaire qu'il se sente impliqué dès le démarrage de la grossesse.

Pour cela, la future mère permet et accepte que le futur père puisse prendre cette place...

- La place du père est de soutenir le lien mère-enfant, comme un rôle indirect sur le bien être du futur bébé, durant la grossesse. C'est en apportant du confort à sa femme, un équilibre dans le couple qu'il participe au bien être de la grossesse.
- L'accompagnement portera sur les partages et échanges du vécu de la grossesse de la future mère avec le futur père.
- Inviter la future mère à transmettre à son compagnon tout ce qu'elle vit et ressent, y compris les sensations et symptômes physiques
- Lors d'un accompagnement, mettre en place des séances où les 2 futurs parents sont présents, et favoriser les pratiques en duo (toucher/contact du ventre... Créer le lien du père avec le bébé par la voix...Ballon et soutien... Massage...)

ACCOMPAGNER LE FUTUR PERE

- Inviter la future maman à partager ses livres de grossesse avec son compagnon...
- Encourager le père à assister aux visites médicales et surtout aux premières échographies, comme moment privilégié où il pourra entendre dès le deuxième mois de grossesse les battements cardiaques de son futur bébé, le découvrir... Ce qui lui permettra de créer suffisamment tôt du lien et avancer dans sa parentalité.
- Encourager la répartition des tâches pour l'arrivée du bébé... Comme l'alternance à changer les couches, prendre le bain, donner le biberon...
- Permettre au futur père de se projeter dans sa relation à son enfant, en invitant la maman à envisager du temps en solo avec bébé pour le papa. Ce qui peut être un bon équilibre pour elle, lui permettant ainsi de redonner du temps pour elle et se reposer...
- Encourager le futur père de participer aux cours de préparation à la naissance, à l'accouchement...
- L'inviter à apprendre à connaître son enfant et favoriser des moments de « peau à peau », grâce au bain... aux massages...
- C'est aussi participer aux temps d'allaitement en étant présent aux côtés de la maman, comme amener bébé à maman, en s'occupant de lui après la tétée etc...

ACCOMPAGNER LE FUTUR PERE

Favoriser un espace d'échange entre les 2 futurs parents, où chacun pourra exprimer ses besoins, ses peurs, ses doutes...

→ Pour cela, il est essentiel que la maman ait confiance en son compagnon, et le laisse choisir ses propres façons de s'occuper de son enfant, sans se sentir obligé de faire comme la maman.

En séance de couple parental, il sera important d'explorer la confiance que chacun a envers l'autre, voire à aider à ce qu'elle s'installe bien avant la naissance.

LE BABY BLUES DU FUTUR PERE

Tout comme la jeune maman, le nouveau père peut aussi vivre un Baby Blues, ou encore appelé Daddy Blues...

Le futur père, ne pouvant vivre l'expérience de la grossesse, est confronté à son nouveau rôle à venir au moment de la naissance de bébé. Celui-ci passe de l'enfant rêvé ou idéalisé à l'enfant réel plus brusquement que la maman qui a eu 9 mois pour s'y préparer.

Durant le temps de la grossesse, la future paternité peut être idéalisée par l'homme, et lorsqu'il est face à la réalité de son rôle de père, celui-ci peut avoir du mal à trouver sa place et construire de nos repères.

LE BABY BLUES DU FUTUR PERE

Les symptômes qui peuvent alerter:

Tristesse, fatigue, irritabilité, stress, manque d'appétit, difficulté pour s'endormir, repli sur soi...

Le nouveau père peut connaître une période de fragilité émotionnelle, douter de ses capacités à être père, et se sentir délaissé par sa femme...

Le « Daddy blues » évolue rarement vers une dépression, par contre la fuite du nouveau père face à ses nouvelles responsabilités peut entraîner de la discorde au sein du couple.

Cette fuite est engendrée par de la peur, comme celle de ne pas se sentir à la hauteur d'être père, peur de mal faire, peur de ne pas à aimer suffisamment son bébé...

Il est très important d'encourager le nouveau père à se faire aider.

L'accompagnement portera surtout sur un dialogue rassurant et réconfortant afin d'aider celui-ci à déculpabiliser.

Le plus urgent est d'éviter le repli sur soi et/ ou l'état de fuite et pour cela le rassurer quant à ses capacités d'être un bon père.

C'est aussi l'accompagner à instaurer une relation privilégiée avec son bébé de manière concrète afin que la réalité d'être père remplace le fantasme du père idéalisé...

LE BABY BLUES DU FUTUR PERE

- Il est tout à fait possible de mettre en place des séances où nous accueillons le futur papa en solo, afin qu'il puisse en toute confidentialité mettre en mots tout ce qui le traverse sur son futur rôle de père, l'aider à définir ce rôle en équilibre avec ses valeurs.
- L'aider à mettre à jour le modèle de père qu'il a introjeté, en lien avec sa relation à son père, et toutes les croyances et émotions qui émergent de cette relation depuis son enfance, en passant par l'adolescence et l'adulte d'aujourd'hui.
- Explorer les différents modèles de pères hérités de son clan, et les confronter à l'image qu'il a de son rôle de père.
- Nous pouvons proposer des séances de sophrohypnose pour le futur père, reprenant comme pour la future maman, les différentes étapes de préparation à la rencontre de bébé.

Ces séances porteront sur:

→ Le moment de l'accouchement

→ Le moment de la rencontre avec bébé, tout de suite après l'accouchement

→ Le retour de maman et bébé à la maison et les premiers jours de vie ensemble

→ Futurisation de bébé qui grandit accompagné de papa, en démarrant de la période de la naissance jusqu'au jeune futur adulte quittant la maison pour partir dans sa vie

BIBLIOGRAPHIE DE SOUTIEN

Sans père et sans parole, de D. Dumas, chez Fayard

Chacun cherche un père, de M. Rufo, chez Anne Carrière

Le complexe de Télémaque, de M. Recalcati chez Odile jacob

Père manquant, fils manqué, de G. Corneau chez Les Editions de l'Homme