



## À QUOI PENSENT LES FUTURS PÈRES-LA SUITE

Mon dernier texte, *À quoi pensent les futurs pères ?*, a été fort apprécié de la rédactrice en chef de Mamanpourlavie.com (Sonia Cosentino) qui m'a dit : *J'en veux plus !* Alors, n'écoulant que mon courage (!), je vais continuer à vous entretenir des préoccupations des futurs papas que je recueille lors des cours pré-nataux au CLSC ST-Henri à Montréal.

### *Les livres*

Je m'amuse souvent à demander aux futures mamans : QUI A LU UN LIVRE SUR LA GROSSESSE ? À peu près toutes les futures mères ont lu PLUSIEURS livres sur la grossesse, naviguent régulièrement sur Internet pour obtenir de l'info sur les bébés et un grand nombre de celles-ci regardent régulièrement les reportages de CANAL-VIE. Quand je pose la même question aux futurs pères, la réponse est bien différente. Seulement un minorité de futurs papas ont lu un livre sur la grossesse et bien souvent ils l'ont lu en compagnie de leur conjointe. L'attitude générale des gars est plutôt : Quand le bébé va être là, on va s'en occuper, mais en attendant, il faut préparer la chambre du bébé, régler les problèmes financiers et... prendre un peu de bon temps !

### *Les couches en tissu*

Étonnement, de plus en plus de pères, s'interrogent sur le choix à faire entre les couches jetables et les couches en tissus. Pour des raisons économiques, bien sûr, (2000\$/année versus autour de 400 \$) mais aussi, de plus en plus, pour des raisons écologiques. Un soir, un groupe d'une dizaine de futurs pères a tenu une conversation animée d'une quinzaine de minutes sur ce dilemme tout à fait contemporain. Les temps changent !

### *La sexualité après l'accouchement*

Les futurs pères que je rencontre sont déjà conscients que leur vie sexuelle est modifiée par la grossesse de leur conjointe. Ils constatent déjà les effets de cet important événement sur leur intimité. Je note cependant que la très grande majorité des hommes n'est pas consciente que leur vie sexuelle sera aussi modifiée APRÈS l'accouchement. Les plus conscientisés me diront qu'il y aura peut-être une petite pause d'un-mois-un-mois-et-demi après l'accouchement sans relations sexuelles mais qu'après... tout devrait revenir comme avant !

Je ne suis pas un spécialiste de la question, mais il me semble que ce scénario est plutôt optimiste. Si la maman a connu un épisiotomie ou si il y a eu une déchirure, le délai sera probablement plus long. Les nuits blanches, l'allaitement, la fatigue psychologique, le baby blues, sont autant de facteurs qui peuvent contribuer à ce que le délai avant le retour à la normale soit encore plus long. Avertir les papas de ces possibilités prévient de nombreuses déceptions, voire d'importantes frustrations.



### *Les modèles*

Peu de futurs pères ont comme modèle de papa leur propre père. Si une majorité des hommes présents reconnaissent avoir eu un bon père; ils souhaitent cependant être plus présents que lui auprès de leurs enfants, être plus affectueux, jouer davantage avec eux et développer une plus grande complicité.

Plusieurs futurs pères reconnaissent même que leur modèle de parent c'est... leur mère ! Puisque c'est elle qui a été la plus présente, elle qui était là lors des moments les plus significatifs, elle envers qui ils ressentent le plus grand attachement.

Il faut noter aussi que les futurs pères qui n'ont pas connu leur propre père ou qui ont vécu une relation difficile avec celui-ci souhaitent souvent profondément s'investir dans la relation avec leurs enfants pour donner davantage qu'ils ont reçu et ainsi, d'une certaine manière, guérir un peu leur propre blessure d'enfance.

### *Les craintes*

Les futurs pères qui se présentent lors des cours prénataux sont assez optimistes quant à leur capacité de futur père : *Quand il va être là, on va s'en occuper !* Si plusieurs pères ont peur d'être maladroits avec le bébé, peur d'être incapables de changer des couches puantes, peur de ne pas être capables de se réveiller la nuit pour donner le biberon, leurs craintes concernent souvent davantage ce qui est autour du bébé que le bébé lui-même. Comment maintenir l'équilibre entre la vie de famille, le travail et les amis ? Comment réussir à être aussi présent qu'on le souhaiterait auprès du bébé ? Comment préserver le couple à travers cette épreuve exigeante ? Ces craintes sont souvent latentes et s'expriment peu même si elles peuvent ronger certains futurs papas de l'intérieur.

### *La vie de couple*

Dans le film français *Neuf mois*, le futur père répète constamment pendant la grossesse de sa conjointe : *Oui, mais... on s'était dit qu'ça changerait rien!* Cette réplique révèle un état d'esprit de négation, de déni, présent chez certains futurs pères et mêmes chez certaines futures mères. Malgré tout ce que l'on peut dire ou faire, l'arrivée d'un enfant change la vie des nouveaux parents.

S'il y a un moment dans une vie, où il y a un AVANT et un APRÈS; c'est bien lorsque l'on devient parent. Il faut le dire, le répéter et le re-répéter encore aux futurs parents : *Votre vie sera transformée. La première année suivant la naissance de votre premier enfant sera particulièrement éprouvante pour vous, pour votre conjoint, pour votre couple. Mais si vous plongez ensemble dans cette aventure, si vous vivez ensemble les joies et les difficultés de ces moments uniques, cela pourra vous rapprocher et créer un lien unique entre vous... d'une merveilleuse profondeur !*



*Bien sûr, c'est un défi considérable mais... ce que je dis toujours aux futurs pères c'est que le bébé sera fort probablement une des expériences les plus importantes sinon, l'expérience la plus importante de la vie de votre conjointe. Si vous ne vous impliquez pas dans cette expérience, une distance risque fort de se créer entre vous, puis un fossé, puis... la séparation du couple peut survenir. Le défi sera donc de créer un lien fort avec votre enfant tout en maintenant un lien amoureux avec votre conjointe. Il est important de dire aussi aux conjointes qu'elles sont, elles aussi, responsables de maintenir la flamme entre vous et de ne pas diriger leur amour uniquement vers le bébé; cela aussi, il faut le dire aux futures mères.*

### *Conclusion*

Avant comme après l'accouchement, les futurs pères et les futures mères vivent des transformations fondamentales dans leur vie personnelle, professionnelle et sociale. Ces transformations s'effectuent en parallèle mais se révèlent souvent de nature différente et surviennent à un rythme qui ne s'accorde pas toujours. Il me semble que la sagesse c'est de reconnaître tout simplement cet état de fait, d'en tenir compte et de l'intégrer dans une démarche respectueuse de la maman, du bébé mais aussi du papa !

Raymond Villeneuve, coordonnateur

Regroupement pour la Valorisation de la Paternité

Mars 2008