

**SIX FICHES-ATELIER POUR LES PÈRES  
POUR LES ACCOMPAGNER DANS LES COURS PRÉNATALS**

**Préparées par Raymond Villeneuve  
Formateur au C.R.E.P. de la C.S.D.M.  
Animateur au CLSC St-Henri**

**Collaboratrice : Linda Mc Diarmid  
infirmière au CLSC St-Henri**

**Troisième version**

**Mars 2010**

## PREMIÈRE RENCONTRE : DEVENIR PARENT

### Objectifs concernant les pères :

- Accueillir les pères
- Partager avec les conjointes et le groupe le sens de l'arrivée d'un enfant
- Donner l'occasion aux pères de partager leur expérience actuelle
- Donner l'occasion aux pères de partager leurs conceptions des rôles de père et de mère
- Sensibiliser émotivement les futurs parents quant à l'importance du père

### Déroulement :

Activités	Animation	Temps
1. Présentations des co-animateurs	Co-animation	3 minutes
2. Présentation des parents (noms des parents, nombre de semaines de grossesse, sexe de l'enfant, hôpital, etc.)	Co-animation	10 minutes
3. Contenu des six cours	Infirmière	5 minutes
4. Devenir parent	Infirmière	30 minutes
5. Avoir un enfant, ça veut dire quoi ? Écrire au tableau les réponses des participants (ajustements, famille, couple, sentiments, etc.)	Co-animation	10 minutes
6. Visionnement du documentaire La grossesse au masculin		20 minutes
7. Retour rapide sur le visionnement		5 minutes
<b>8. Pause</b>		15 minutes
9. Les pères et les mères sont séparés en deux sous-groupes dans des locaux différents A) VÉCU DE GROSSESSE Question : Pis, comment ça se passe la grossesse ? Tour de table avec les pères. Utiliser les réponses des pères pour illustrer les enjeux liés à la grossesse. Autre question : Comment avez-vous réagi à l'annonce de la nouvelle ? Important : apporter une attention particulière aux grossesses non-désirées. B) EXERCICE DU RÔLE DU PÈRE ET DU RÔLE DE LA MÈRE. Commencer par demander aux futurs pères quel est leur modèle de parent ? (Réponses possibles : Père, mère, amis, frère, parents, aucun, etc.) Les pères énoncent ensuite, pour eux, ce qu'est un père et une mère, l'animateur note les réponses sur un tableau. L'animateur les interroge ensuite sur les différences exprimées entre ces deux rôles. Les mères réalisent la même activité.	Père- accompagnateur	40 minutes
10. Retour en grand groupe et partage des conceptions des rôles de père et de mère	Co-animation	7 minutes
11. Lecture du texte UN PÈRE C'EST IMPORTANT	Père- accompagnateur	3 minutes

## DEUXIÈME RENCONTRE : ATTACHEMENT ET DÉVELOPPEMENT DU FOETUS

### Objectifs concernant les pères :

- Accueillir les pères
- Sensibiliser les pères à l'importance de l'attachement
- Aider les pères à se représenter le fœtus
- Permettre aux pères d'exprimer les émotions ressenties lors de l'annonce de la grossesse
- Identifier quel est le modèle de parent de référence des pères
- Identifier les avantages et inconvénients liés à la paternité, selon les pères

### Déroulement :

Activités	Animation	Temps
1. Mot de bienvenue	Co-animation	2 minutes
2. Quiz : L'attachement de la mère est automatique ? La mère est plus attachée à l'enfant que le père ? Le père doit-il s'impliquer au cours de la première année de vie de l'enfant ?	Co-animation	10 minutes
3. Vulgarisation de la théorie de l'attachement et présentation de ses implications	Père-accompagnateur	10 minutes
4. Présentation du vidéo de Brazelton		10 minutes
5. Retour sur vidéo et animation avec le groupe sur la relation parent-bébé	Co-animation	10 minutes
6. Activité sur la taille du fœtus ; les couples, par deux, sont invités à disposer des représentations de fœtus par ordre de croissance, les parents sont ensuite invités à identifier le fœtus qui correspond à la taille actuelle de leur bébé, un dessin de ce fœtus est finalement remis au couple + le tableau du développement des fœtus	Co-animation	10 minutes
7. Les couples, par deux, sont ensuite invités à échanger sur les changements vécus pendant la grossesse	Co-animation	15 minutes
<b>Pause</b>		
8. LES CHANGEMENTS PENDANT LA GROSSESSE A) Question : Quels changement avez-vous remarqué chez votre conjointe ? B) Question : Quels changements sont survenus chez vous ? C) Question Quels changements sont survenus chez vous ? D) Exercice : quels sont les avantages (+) et inconvénients (-) liés à la grossesse ? Écrire sur un tableau les réponses des pères. Les interroger sur ce qu'ils perçoivent de la balance des avantages et inconvénients. Note : les pères se projettent plus facilement dans les pertes que dans les gains grossesse. Il est donc approprié de faire du renforcement positif. Cette activité est réalisée avec les femmes par la co-animatrice. E) Rôle pendant la grossesse. F) S'il reste du temps, lecture du texte DEVENIR PÈRE. G) Mise en commun des résultats de l'activités des + et des -.	Père-accompagnateur	45 minutes

## TROISIÈME RENCONTRE : ALIMENTATION ET RETOUR À L'ENFANCE

### Objectifs concernant les pères :

- Accueillir les pères
- Ramener les pères à leur propre enfance et ainsi, les rapprocher de leur enfant à naître
- Aider les pères à se projeter dans la relation avec leur enfant
- Sensibiliser les pères aux valeurs qu'ils souhaitent transmettre et au mode de transmission de ces valeurs

### Déroulement :

Activités	Animation	Temps
1. Mot de bienvenue	Co-animation	2 minutes
2. Présentation sur l'alimentation	Diétiste	50 minutes
<b>Pause</b>		
<p>3. Les pères et les mères sont séparés en deux sous-groupes dans des locaux différents. Dans le local des pères, l'animateur dispose des dessins d'enfants sur la table avant l'arrivée de ceux-ci.</p> <p>A) DESSINS D'ENFANTS : les pères observent les dessins pendant quelques instants. L'animateur leur demande ensuite de choisir le dessin qui les interpelle le plus et de motiver leur choix aux membres du groupe.</p> <p>B) SOUVENIRS D'ENFANCE : l'animateur demande ensuite aux pères de relater leur souvenir conscient le plus lointain. L'animateur illustre avec ces petits récits quelques caractéristiques liés à la petite enfance.</p> <p>C) PLAISIRS D'ENFANCE : l'animateur demande ensuite aux pères quelle était leur activité préférée étant petits. Il peut aussi leur demander ce qu'ils n'aimaient pas. Il leur demande ensuite de nommer l'activité qu'ils aimeraient faire plus tard avec leur enfant.</p> <p>D) BESOINS DE L'ENFANT 0-1 ans : noter les réponses et les analyser en groupe (utiliser les fiches-plaisirs partagés de la trousse <i>Moi, comme parent</i>).</p> <p>E) VALEURS : l'animateur demande finalement aux pères d'identifier les valeurs qu'ils souhaitent transmettre à leurs enfants. L'animateur écrit ces valeurs au tableau. Lorsque le tableau est rempli, l'animateur demande aux pères de quelle manière ils vont s'y prendre pour transmettre ces valeurs. La réponse est toujours la même : l'exemple. L'animateur reflète aux pères qu'ils devront eux-mêmes appliquer ces valeurs, ce qui les amènera nécessairement à des remises en question.</p>	Père-accompagnateur	45 minutes
4. Retour en grand groupe pour des exercices physiques en commun, puis, conclusion par une séance de relaxation collective	Co-animation	15 minutes

## QUATRIÈME RENCONTRE : L'ACCOUCHEMENT

### Objectifs concernant les pères :

- Accueillir les pères
- Faire un suivi sur le vécu des pères pendant la grossesse
- Permettre aux pères d'exprimer leurs réactions suite au visionnement du film sur l'accouchement
- Réfléchir avec les pères sur le rôle qu'ils auront à jouer lors de l'accouchement ainsi que sur les facteurs qui peuvent les aider ou les empêcher de jouer ce rôle

### Déroulement :

Activités	Animation	Temps
1. Mot de bienvenue	Co-animation	2 minutes
2. Présentation sur les techniques d'accouchement	Infirmière	30 minutes
3. Visionnement de la première partie du film <i>Bonjour la vie</i>		30 minutes
4. Retour sur le film pour permettre d'évacuer le trop-plein d'émotions et répondre aux questions des parents	Co-animation	10 minutes
<b>Pause</b>		
5. Les pères et les mères sont séparés en deux sous-groupes dans des locaux différents. A) SUIVI SUR LE VÉCU : l'animateur interroge les pères sur les événements survenus depuis la dernière rencontre. B) RÉACTIONS AU FILM SUR L'ACCOUCHEMENT : l'animateur interroge les pères sur leurs réactions au visionnement du film. L'animateur doit apporter une attention particulière aux inquiétudes des pères et les sensibiliser aux attentes des mères à leur égard. C) RÉCIT D'ACCOUCHEMENT : l'animateur relate ensuite de quelle manière il a vécu les accouchements de sa compagne pour humaniser la situation et pour favoriser une perception positive de cet événement. D) RÔLE LORS DE L'ACCOUCHEMENT : l'animateur réalise un exercice où il demande aux pères de quelle manière ils conçoivent leur rôle lors de l'accouchement. L'animateur écrit les réponses au tableau. Ensuite, il demande aux pères ce qui peut les aider à jouer ce rôle et ce qui peut les en empêcher. La co-animatrice anime une activité du même type avec les femmes. E) CONCLUSION : à partir des réponses inscrites sur le tableau, l'animateur, en collaboration avec les pères, dresse une synthèse des résultats obtenus. F) Mise en commun des résultats de l'activité sur le rôle de l'accompagnateur.	Père- accompagnateur	45 minutes

## CINQUIÈME RENCONTRE : LES INTERVENTIONS LORS DE L'ACCOUCHEMENT ET L'ÉDUCATION DES ENFANTS

### Objectifs concernant les pères :

- Accueillir les pères
- Permettre aux pères d'exprimer leurs réactions au film sur les interventions lors de l'accouchement
- Sensibiliser les pères aux enjeux liés à l'éducation des enfants
- Transmettre de l'information quant aux stratégies de résolution de conflit

### Déroulement :

Activités	Animation	Temps
1. Mot de bienvenue	Co-animation	2 minutes
2. Présentation sur les techniques pour calmer la douleur lors de l'accouchement	Infirmière	30 minutes
3. Visionnement du film Bonjour la vie-2 sur les interventions lors de l'accouchement		30 minutes
4. Petit retour en groupe pour répondre aux questions des parents	Co-animation	10 minutes
<b>Pause</b>		
<p>5. Les pères et les mères sont séparés en deux sous-groupes dans des locaux différents mais réaliseront la même activité sur l'éducation des enfants.</p> <p>A) RÉACTIONS AU VISIONNEMENT : l'animateur interroge les pères sur leurs réactions au film sur les interventions lors de l'accouchement. L'animateur doit porter une attention toute spéciale aux inquiétudes des pères.</p> <p>B) ÉDUCATION DES ENFANTS : l'animateur propose un jeu aux pères sur l'éducation des enfants. Des mises en situation sont contenues, sous forme de questions, dans un bocal et les pères en pigent à tour de rôle. Les pères tentent de répondre à ces questions en identifiant les stratégies qu'ils pourraient mettre de l'avant. L'objectif de l'exercice n'est pas de <i>trouver les bonnes réponses</i> mais plutôt d'effectuer une prise de conscience sur le fait que bientôt, ils devront agir en tant qu'éducateurs.</p> <p>C) SYNTHÈSE : L'animateur réalise finalement une synthèse des éléments surgis au cours de l'animation.</p> <p>D) CONFLITS : finalement, l'animateur remet aux pères, en le présentant, un petit outil sur la gestion des conflits.</p> <p>Note : les réflexions énoncées pendant cette activité seront ramenées en grand groupe lors de la sixième rencontre lors de la présentation conjointe sur la co-parentalité.</p>	Père-accompagnateur	45 minutes

## SIXIÈME RENCONTRE : LE RETOUR À LA MAISON

### Objectifs concernant les pères :

- Accueillir les pères
- Sensibiliser les pères à la co-parentalité
- Faire réaliser aux pères l'imminence de l'arrivée de l'enfant et les impacts de cet événement
- Identifier les défis du retour à la maison ainsi que des stratégies d'action possibles
- Attirer l'attention des pères sur le défi que représente l'équilibre des besoins de tous les membres de sa future famille

### Déroulement :

Activités	Animation	Temps
1. Mot de bienvenue	Co-animation	2 minutes
2. Présentation sur les soins à donner au bébé	Infirmière	40 minutes
3. Activité en couple, préparer la chambre de bébé	Co-animation	10
4. Animation sur la co-parentalité. Défis et solutions.	Co-animation	15 minutes
<b>Pause</b>		
<p>5. Les pères et les mères sont séparés en deux sous-groupes dans des locaux différents.</p> <p>A) RETOUR À LA MAISON : l'animateur interroge ensuite les pères sur leurs perceptions sur ce qui va arriver lors du retour à la maison avec le bébé. Interroger les pères sur leur conception du partage des tâches (allaitement, biberons, couches, ménage, cuisine, budget, fatigue, vie sociale, post-partum, etc.).</p> <p>B) ACTIVITÉS BÉBÉ 0-9 MOIS et 9 MOIS-DEUX ANS : à Partir des fiches de la trousse <i>Moi, comme parent</i> l'animateur, pour ces deux catégories d'âge explore les activités à faire avec les bébés. Animation : choisir une fiche d'activité que l'on aimerait réaliser ou une fiche d'activité que l'on pense être compétent à accomplir.</p> <p>C) CONGÉ DE PATERNITÉ : l'animateur informe les pères sur le congé de paternité et leur remet un tableau-synthèse à ce sujet. L'animateur répond aux questions des pères.</p> <p>D) CONCLUSION : l'animateur conclue son parcours avec les pères par la lecture du texte MON TOP TEN DE PÈRE pour s'assurer de mettre en relief les aspects positifs de la paternité.</p>	Père- accompagnateur	45 minutes
6. Retour en grand groupe puis EXERCICE SUR L'ÉQUILIBRE DES BESOINS. Les co-animateurs demandent aux parents d'identifier leurs besoins d'individu, de couple et de futurs parents. Les réponses sont notées sur le tableau. À l'aide des réponses des parents, les co-animateurs mettent en lumière le défi que représente l'équilibre de tous ces besoins.	Co-animation	15 minutes