

L'arrivée d'un nouvel enfant... **Guide de survie pour les pères**

L'arrivée d'un nouvel enfant c'est merveilleux mais faut pas se le cacher, c'est d'la job aussi!

Il n'y a pas de recettes magiques, c'est bon de s'y préparer. Papa aussi apprend à faire ses premiers pas et à prendre sa place Un temps précieux pour tisser le lien avec votre enfant et bâtir votre rôle de coéquipier! Voici quelques ingrédients pour vous inspirer...

Pendant la grossesse :

- Participez aux préparatifs (le nom, les vêtements, la chambre, les jouets)
- Suivez la croissance de bébé qui grandit dans le ventre de la mère
- Partagez ce que la présence de l'enfant dans son ventre vous fait vivre
- Parlez avec votre coéquipière de la perception de votre rôle et du sien
- Éviter les compliments du style «T'es belle pareille, même si t'es grosse»
- Sur le plan sexuel, usez de tendresse et d'imagination.

À l'accouchement :

- S.V.P. ce n'est pas le temps de la contrarier
- Rendez-vous disponible pour répondre à ses exigences
- Comme pour la maman, prenez le temps de respirer
- Parlez avec le personnel de la salle d'accouchement.

Lors des premières semaines de vie de l'enfant :

- Dans la mesure du possible, prévoyez une grande disponibilité autour de l'arrivée de l'enfant et dans les mois à venir
- Osez avec votre bébé, donnez-lui des soins
- Faites-lui des « gags », ça tisse le lien
- Attendez un peu avant de lancer bébé dans les airs
- Encouragez la mère qui allaite
- Impliquez-vous dans les tâches ménagères sans qu'on vous le demande
- Envoyez maman prendre une marche pour être seul avec bébé
- Allez marcher avec bébé en poussette
- Quand bébé dort, prenez le temps de relaxer avec maman
- Préparez votre femme à la première sortie, on décroche plus facilement qu'elle.

En tout temps :

- Père à sa manière, vive la différence ! Affirmez-vous
- Croyez en votre importance. Faites-vous confiance
- Soyez présent, agissez
- Prenez le temps de partager votre point de vue avec la mère
- Donnez-vous le droit à l'erreur
- Partagez vos joies et vos préoccupations avec vos proches
- Complimentez maman, évitez les reproches, les commentaires négatifs
- Ne vous laissez pas envahir par les autres
- Parmi tous les conseils, fiez-vous d'abord à vous-mêmes
- Quand votre belle-mère, votre propre mère ou la voisine prend beaucoup de place, rappelez-lui gentiment que vous êtes le père !

Et comme le dit si bien Daniel Berthiaume dans sa chanson : « Dans son petit cœur » :

*« Je vais m'occuper de notre bébé à ma façon,
tout comme toi, moi aussi j'ai droit à l'erreur*

Mais j'vais mettre autant d'amour que toi dans son p'tit cœur »

Luc Ferland, pour le comité des pères de Cible Famille brandon