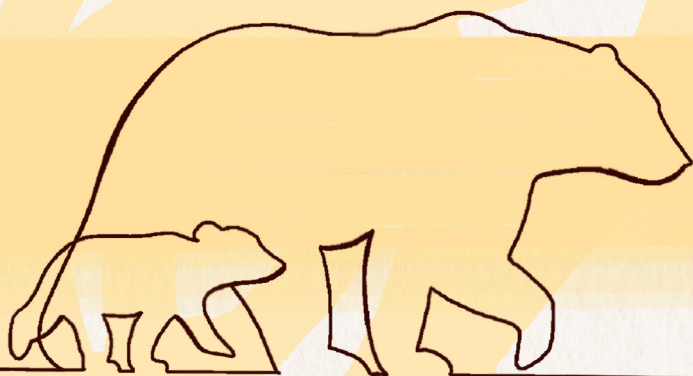
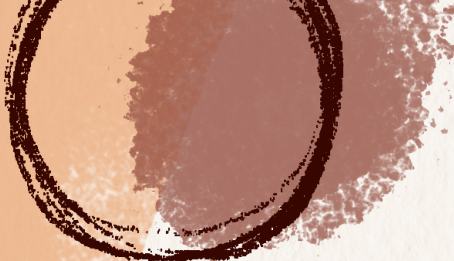


4/6

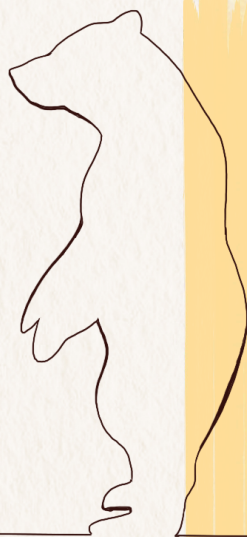
Guide pour l'alliancē
périnatale

Pères & partenaires





Dans ce zine, les termes *père* et *partenaire* désignent toute personne qui a le rôle de parent, sans avoir enfanté.



Faites-moi une place

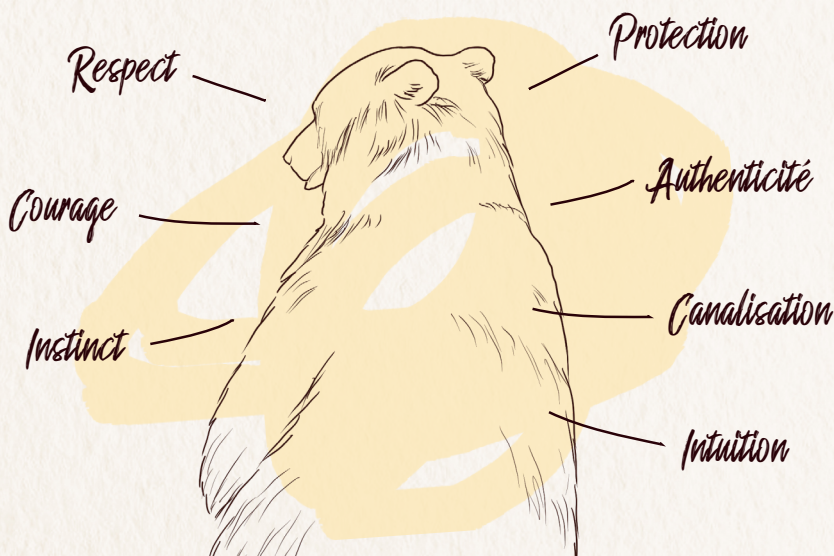
À vous personnel de la santé

Ce zine illustre **mes besoins** en tant que **nouveau parent** pour qu'ensemble nous réfléchissions à la place qui m'est accordée et à la possibilité de **renforcer notre alliance**.

J'ai des **craintes** et des **questions**, mais je ne sais pas à qui en parler et souvent je n'ose pas... Tout me donne l'impression que l'attention doit être centrée sur la mère, car c'est elle qui porte l'enfant et qui accouche. Toutefois, **il m'arrive aussi de nager dans l'inconnu**.

La mère conçoit le bébé dans son corps et moi, **dans ma tête**. Votre présence à mes côtés m'aide à me préparer le mieux possible et à faciliter la transition afin de rendre cette expérience plus tangible. Tel l'ours protecteur, je peux ainsi offrir un meilleur soutien à ma famille.

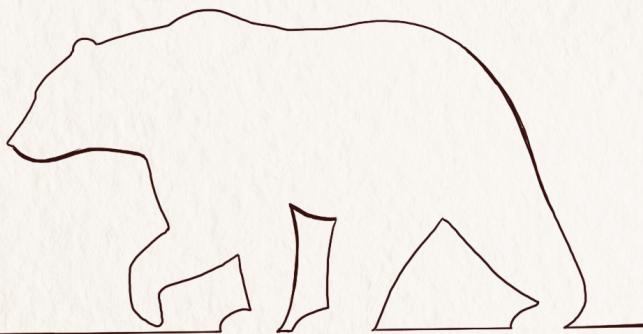
Merci de votre dévouement,
Un père, un.e partenaire



Données scientifiques

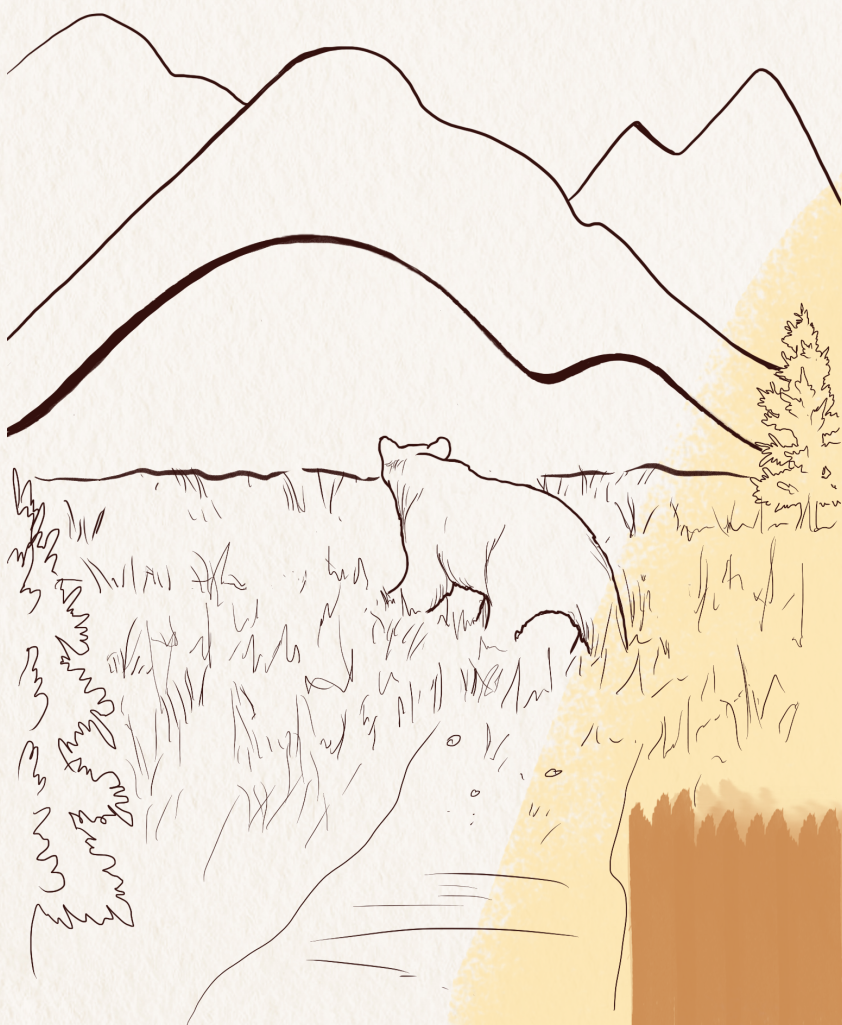
Pour les partenaires, une expérience positive d'accouchement est significativement liée à la préparation prénatale, à l'acquisition de toute l'information nécessaire et au soutien durant les moments clés¹.

55 % des pères considèrent qu'il n'y a pas assez d'information qui leur est spécifiquement adressée².



Prénatal

En tant que parent en devenir, j'ai besoin qu'on me guide quant aux besoins spécifiques nécessités par la grossesse et l'accouchement. Je me découvre comme parent et plus on me fait de la place, mieux je la prends.



Témoignages

→ « L'accompagnante a constamment cherché à connaître mes préoccupations en lien avec la naissance et a apporté beaucoup d'importance à mon rôle de parent. »

→ « Discrète et respectueuse, son aide et son support m'ont été inestimables. Elle a su ouvrir nos horizons en trouvant des idées et des solutions nouvelles à l'égard de l'accouchement et de notre vie avec notre bébé. »



Prénatal

Afin de faire des choix qui représentent vraiment mes valeurs et celles de ma famille, j'ai besoin de prendre le temps d'évaluer mes options, d'en discuter et de mieux les comprendre. L'accompagnante à la naissance offre ce service complémentaire au suivi médical de grossesse.





Point d'information

Astuces pour inclure les partenaires

- ➔ Prise en compte de leurs disponibilités pour la prise de rendez-vous.
- ➔ Recherche active de leurs besoins spécifiques.
- ➔ Verbes d'action à privilégier.
- ➔ Informations relatives à la grossesse, à l'accouchement et à la vie avec un nouveau-né.
- ➔ Utilisation de la technologie pour transmettre l'information (capsules vidéos, images, applications)².
- ➔ Information sur les formations et les ateliers (méthode Bonapace, lien d'attachement, suspensions, portage, coparentalité).
- ➔ Informations sur les valises à préparer, la nourriture à prévoir, le banc d'auto, le réseau de soutien, le congé parental, les soins au nouveau-né, les interventions, les protocoles médicaux et la physiologie de l'accouchement.

Prénatal

J'ai mes propres questionnements sur la préparation à la naissance, l'accouchement et la vie avec un nouveau-né. Avoir en tête des outils concrets et des plans adaptés aux scénarios possibles me rassure grandement.





Point d'information

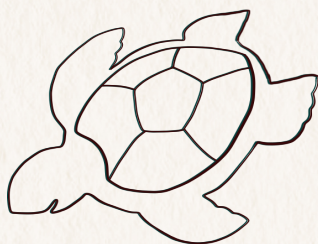
Les futurs pères ou partenaires montrent un grand besoin de faire partie intégrante du processus périnatal. Cela leur permettrait de mieux définir leur parentalité et de rendre la transition vers celle-ci plus sereine, tout en les mettant au coeur de l'action³.



Accouchement

Tous et toutes, nous pouvons ensemble contribuer au meilleur déroulement possible de l'accouchement.

L'harmonie entre nous alimente ma confiance.



Attentes réalistes
et préparation

Processus décisionnel

Soutien personnalisé
et continu





Question

Quelle est la place accordée aux partenaires qui désirent s'intégrer dans le processus de la période périnatale ?



Accouchement

Je ne sais pas toujours quoi faire pour aider, mais si je désire être dans l'action et qu'on m'y invite, je prends confiance en moi et en mon rôle de parent. Je peux ainsi reconnaître nos forces et nos défis, et mettre de l'avant la complémentarité du couple.



impuissance, fierté,
stress, reconnaissance,
implication,
fusion du couple,
fatigue, peur,
intensité, amour



Témoignages



« Nous avons eu des médecins qui prenaient le temps et ça nous a beaucoup rassurés. »



« Ça m'aurait aidé qu'on me tienne au courant durant l'attente durant la césarienne, pour calmer l'anxiété. »



« J'ai aussi besoin d'être soutenu, car une de mes plus grandes peurs est de perdre mon épouse, mon bébé ou les deux. »

L'attitude bienveillante et détendue du personnel médical est déterminante pour la construction des aptitudes parentales et du lien d'attachement³.

Accouchement

Si des complications se présentent, j'aimerais qu'on m'informe de la situation et des répercussions possibles. S'il vous plaît, ne me laissez pas dans l'inconnu, avec mes questions et mes inquiétudes.



Témoignages

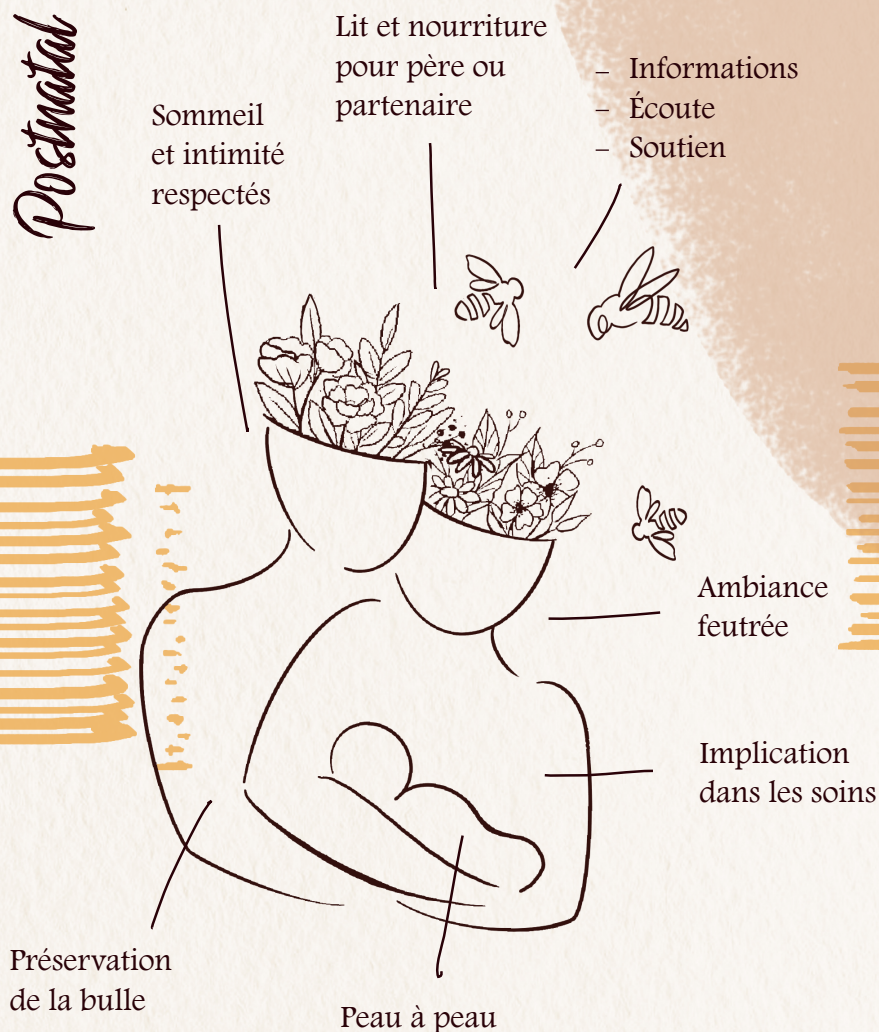
« Quand j'ai eu mon enfant dans mes bras pour la première fois, j'étais dans une bulle d'émotions et j'étais dans un décalage par rapport à l'environnement technique. »

« Quand nous n'avons pas dormi, notre jugement n'est plus aussi clair, et on accepte bien des choses qu'on n'aurait pas acceptées... »



Postnatal immédiat

Les premiers moments avec mon enfant sont très précieux. Nous avons besoin de notre intimité et de reprendre nos forces pour le retour à la maison.





Point d'information

L'implication positive du partenaire permet non seulement de diminuer l'anxiété et la peur de la mère, mais également d'augmenter les taux d'allaitement et le sentiment de compétence⁴.



Postnatal

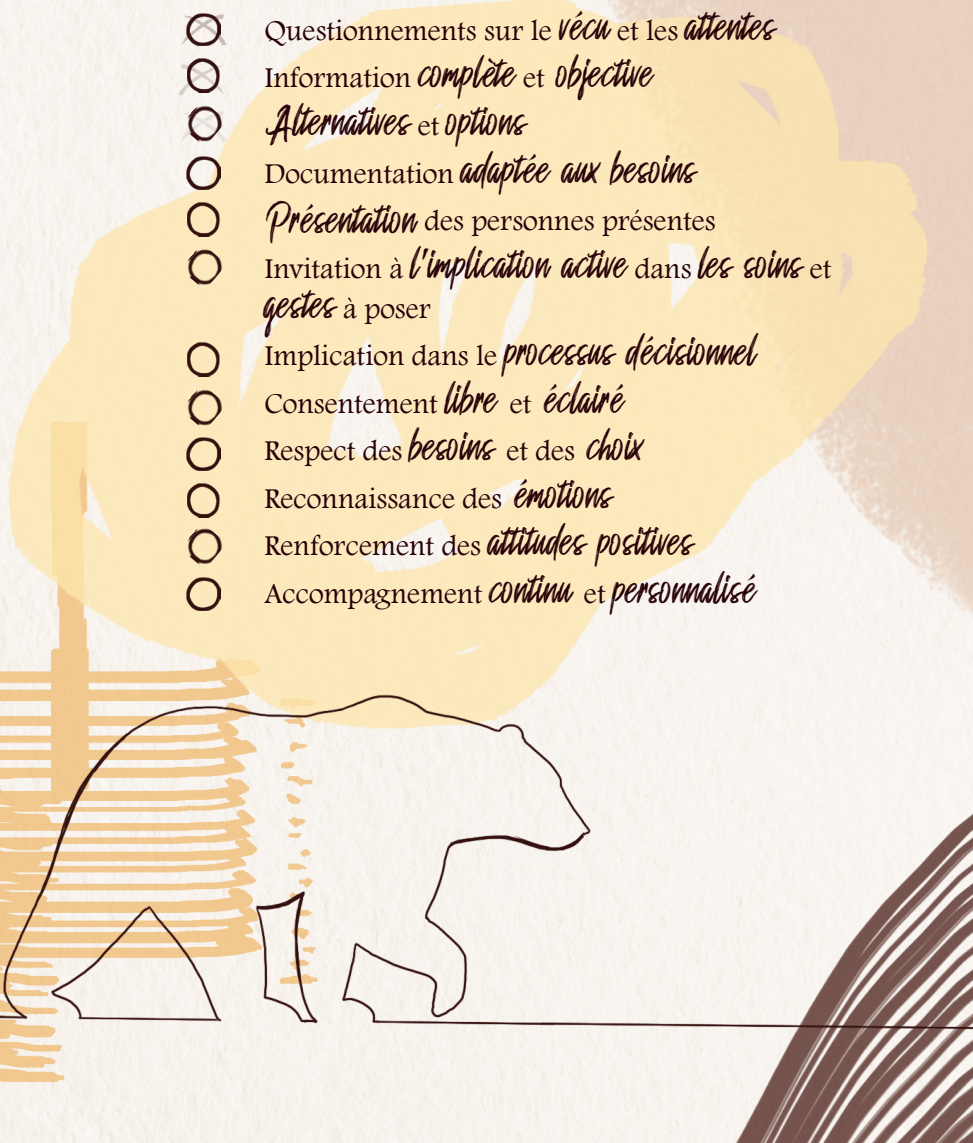
L'aventure continue... Je me construis comme
parent. En reconnaissant mon importance,
vous alimentez la confiance en moi.







Besoins des pères et des partenaires durant la période périnatale

- ☐ Questionnements sur le *vécu* et les *attentes*
 - ☐ Information *complète* et *objective*
 - ☐ *Alternatives* et *options*
 - ☐ Documentation *adaptée aux besoins*
 - ☐ *Présentation* des personnes présentes
 - ☐ Invitation à *l'implication active* dans *les soins* et *gestes* à poser
 - ☐ Implication dans le *processus décisionnel*
 - ☐ Consentement *libre* et *éclairé*
 - ☐ Respect des *besoins* et des *choix*
 - ☐ Reconnaissance des *émotions*
 - ☐ Renforcement des *attitudes positives*
 - ☐ Accompagnement *continu* et *personnalisé*
- 

L'alliance des parents, du personnel de la santé, et des accompagnantes à la naissance se maintient tout au long des périodes périnatale et postnatale, et même au-delà !

Voyez les six zines du projet Zines d'Alternative Naissance :





Accédez aux zines en ligne à partir de :
<http://alternative-naissance.ca/zines>

Références

¹ Johansson, M. et al. (2015). «A meta-synthesis of fathers' experiences of their partner's labour and the birth of their baby». *Midwifery*, 31:9-18.

² Hall & partners (2015). «Healthy Dads? The challenge of being a new father». *Open mind*. Consulté le 21 janvier 2019 à partir de : https://www.beyondblue.org.au/docs/default-source/research-project-files/bw0314-beyondblue-healthy-dads-summary.pdf?sfvrsn=610243ea_0

³ Coutinho, E. et al. (2016). «Benefits for the father from their involvement in the labour and birth» *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217:435-442.

⁴ The Royal College of Midwives (2011). «Reaching Out: Involving Fathers in Maternity Care». 18 p. Consulté le 21 janvier 2019 à partir de : <https://www.rcm.org.uk/media/2343/reaching-out-involving-fathers-in-maternity-care.pdf>

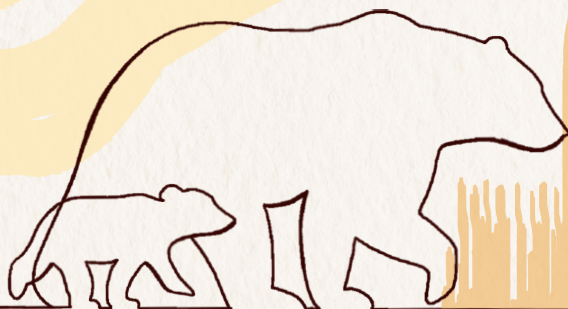


Comité des pères
et partenaires
projet Zines

Comité de
consultation

- *Vladimir Ilich Lepez Flores*
- *Alban Massoutié*
- *Émilio Orellana-Côté*
- *Ahmed Romain*
- *Franck Ronald*

- *Alternative Naissance*
Membres du C.A., directrice et
coordonnatrices
- *Sarah Atouani*
Stagiaire en psychoéducation
- *Marylène Dussault*
Étudiante sage-femme
- *Marie-Ève Massé*
Chef d'unité en soins infirmiers
périnataux
- *Sophie Morel*
Consultante en lactation
- *Valérie Limoges*
Médecin
- *Christian Bélanger*
Agent de communication, RVP





Témoignages

Les témoignages ont été recueillis auprès des groupes du projet Zines d'Alternative Naissance et auprès des pères usagers des organismes partenaires suivants : Coopère Rosemont, Famijeune et GEM.

Crédits

Production	<i>Caroline Vaillancourt</i> , chargée de projet et <i>Isabelle Lavoie</i> , animatrice chez Alternative Naissance
Illustrations	<i>Natasha Prévost</i> et <i>Julie Vaillancourt</i>
Graphisme	<i>Mélodie Lehoux</i>
Révision	<i>Sara Simoneau</i> et <i>Andrée Quiviger</i>





Les Zines d'Alternative Naissance



Montréal, 2019

alternative  naissance
ORGANISME COMMUNAUTAIRE DE SOUTIEN PÉRINATAL

Projet soutenu par

Québec 