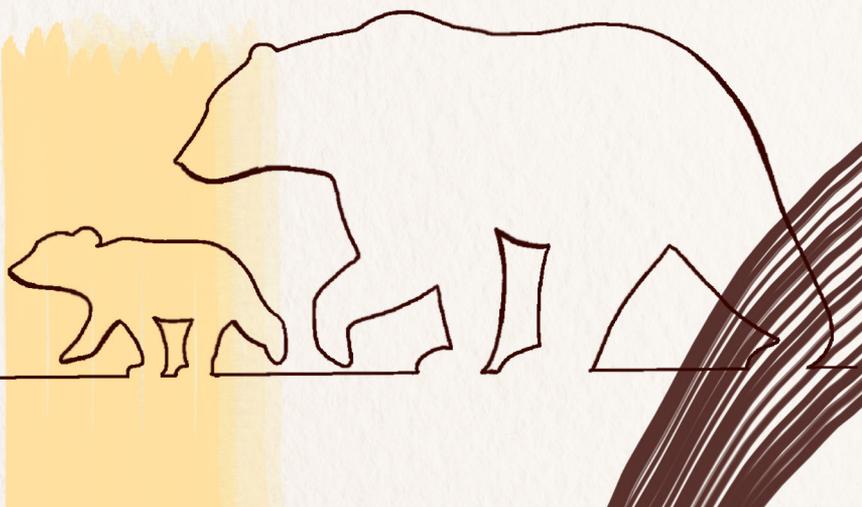


6/6

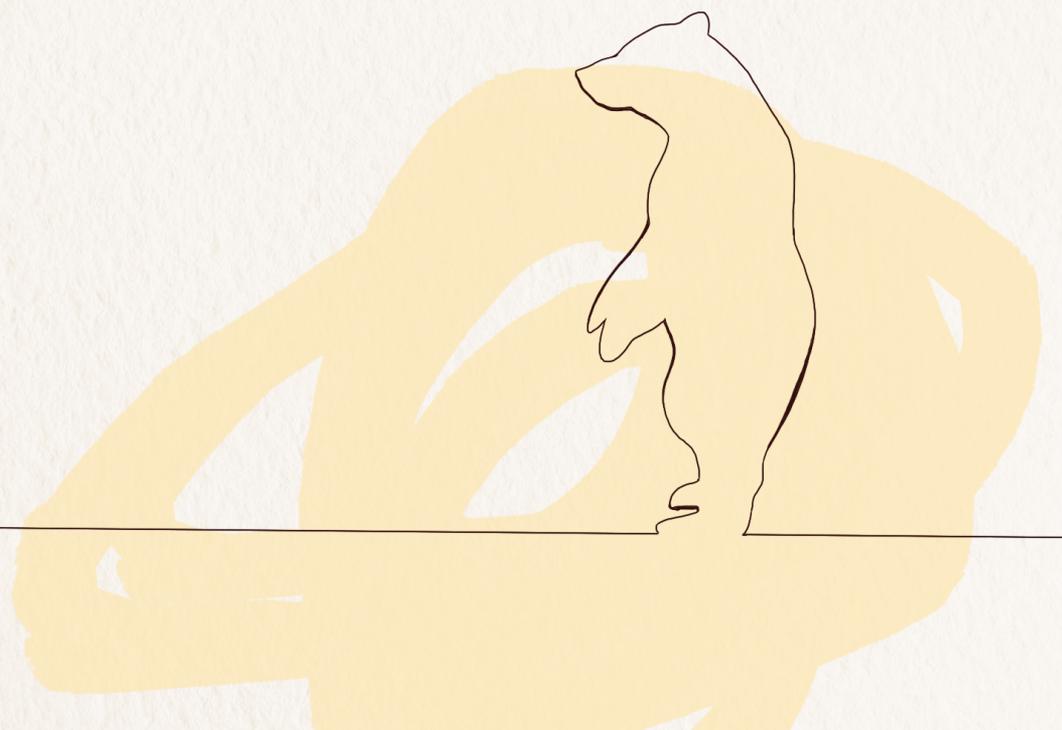
Guide pour l'alliance  
postnatale

# 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

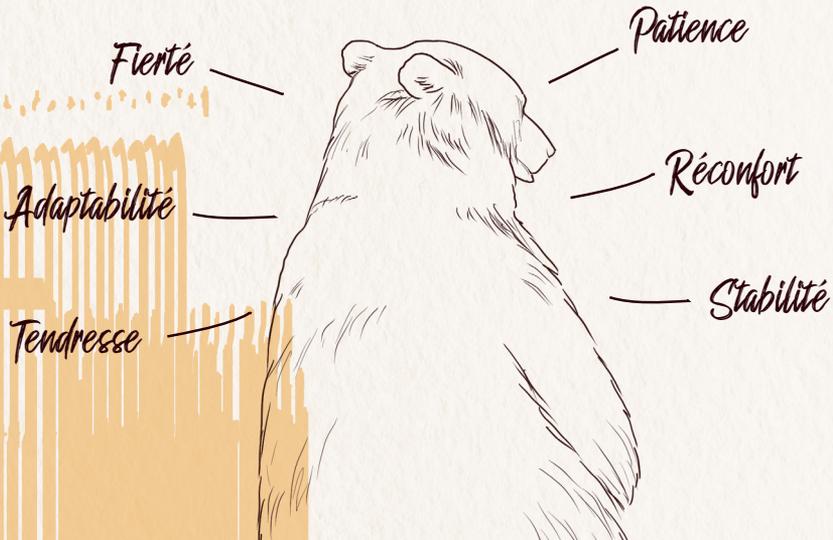
## À vous personnel de la santé

Dans ce deuxième zine (voir zine 4/6 - Guide pour l'alliance périnatale: Pères et Partenaires), je vous invite à continuer la réflexion sur notre alliance visant à **favoriser le bien-être de ma famille** durant la période postnatale. Ensemble, explorons **ma place** en tant que père ou partenaire.

À travers les hauts et les bas, j'aspire à **trouver un équilibre** dans toutes les sphères de ma vie. Même si cela implique de gros efforts, ce n'est rien à côté **des joies et de la fierté qui m'habitent**.

Mon enfant m'apprend à m'occuper de lui et nous développons **notre relation, nos habitudes et notre fonctionnement**. Tel l'ours qui s'adapte à son environnement au fil des saisons, j'apprivoise progressivement la parentalité.

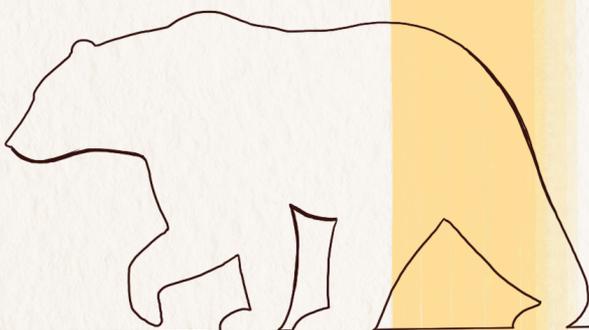
Merci de m'épauler dans cette aventure,  
Un père, un.e partenaire





## Point d'information

87 % des pères estiment avoir toutes les habiletés nécessaires pour être un bon parent<sup>1</sup>.



## Les débuts

À la découverte de mon nouveau rôle, votre confiance et votre invitation à m'impliquer m'aident à trouver ma spécificité, ma manière de faire.



## Point d'information

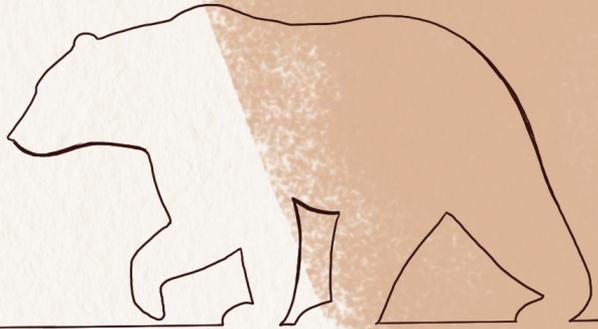
- Plus un père est impliqué dans les soins au nourrisson, moins il est à risque de faire une dépression postpartum, grâce aux hormones sécrétées lors du contact peau à peau<sup>2</sup>.
- Un long congé parental serait un facteur de protection contre la dépression chez le partenaire<sup>2</sup> et il est associé à une attitude parentale positive<sup>3</sup>.



## Les débuts

Entre joies et bouleversements, l'intensité des premiers moments me fait parfois tanguer. Laissez-moi vous guider dans mes priorités afin que vous m'aidiez à retrouver mon équilibre.





## Point d'information

### *Exemple d'une pratique :*

#### Le portage et ses avantages<sup>4</sup>

- Le portage permet une réponse rapide et efficace aux besoins de l'enfant.
- Un attachement sécurisant a été développé par 83% des enfants ayant été portés plusieurs heures par jour avant l'âge d'un an.
- L'enfant bénéficiant d'un attachement sécurisant développe sa confiance envers ses parents et en lui-même, ce qui lui permet d'explorer son environnement sereinement.

## Les débuts

Je souhaite nourrir la relation avec mon enfant. Parlez-moi des différentes pratiques et des ajustements possibles afin que je fasse des choix éclairés selon ma réalité.





## Temoignages



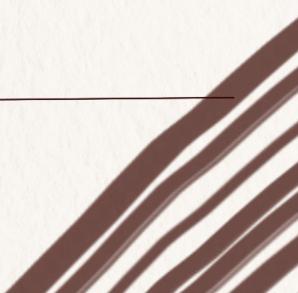
*« Je m'ennuie de mon petit...  
On dirait que je passe à côté de  
toute son évolution. »*



*« Quand je pars, j'ai l'impression  
de laisser tomber ma conjointe,  
de briser l'équipe. »*



33 % des pères vivent des difficultés  
dans la conciliation du travail et de  
la famille<sup>1</sup>.



## Les parcours

En retournant au travail, la structure établie depuis la naissance de mon enfant éclate et est à reconstruire. Je fais de mon mieux vu l'accumulation de la fatigue ou du stress, accentuée si je rencontre des défis culturels ou identitaires.

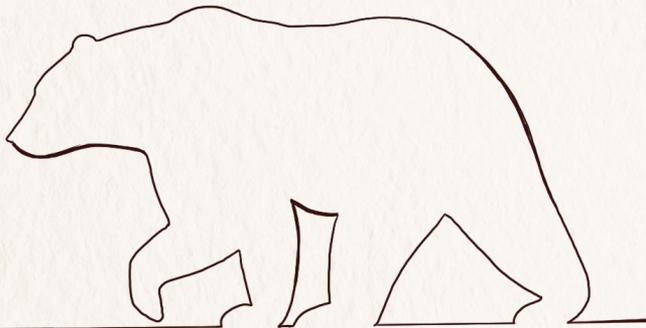


## Point d'information

### Lignes directrices de l'intervention auprès des pères immigrants<sup>5</sup>

- Connaître et comprendre leur vécu migratoire : défis et opportunités.
- Reconnaître leur engagement auprès de leurs enfants.
- Réfléchir avec eux sur les changements liés à leur rôle dans une société nouvelle.
- Respecter le rythme d'adaptation de chaque père, entre continuité et changement.
- Les accompagner pour trouver de nouveaux repères et briser leur isolement.

*Tiré du programme PAPPa (Programme d'Adaptation des Pratiques aux réalités Paternelles)*



## Les parcours

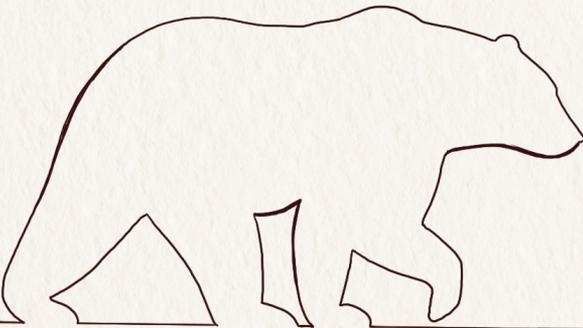
Ayant une autre origine culturelle, je fais face à une double adaptation. Aidez-moi à exploiter toute la richesse de mon bagage.



## Temoignages

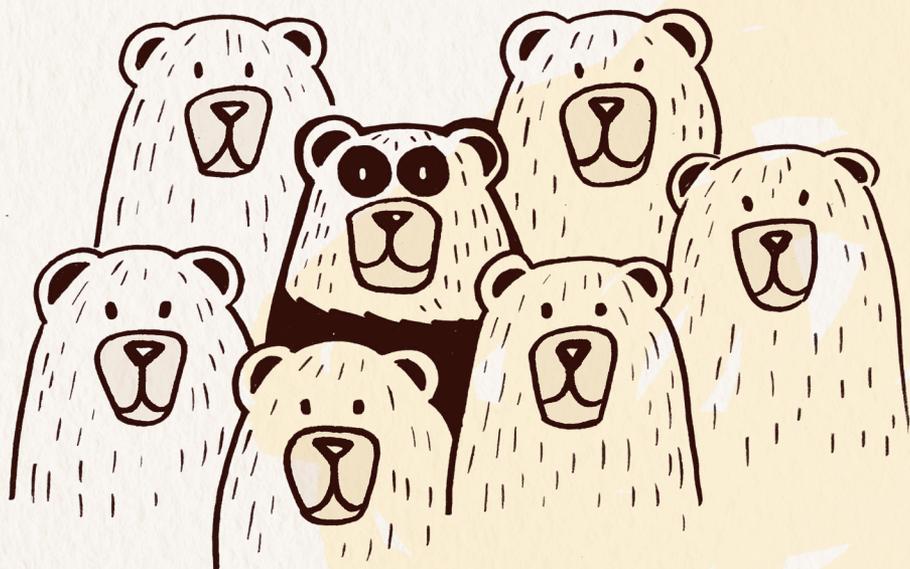
- « J'aurais aimé qu'on me demande le pronom à utiliser avec moi, ça m'aurait mis plus à l'aise et en confiance. »
- « Ça a fait toute la différence quand on m'a demandé mon lien avec l'enfant et qu'on ne m'a plus posé la question les fois suivantes. Une fois noté au dossier, j'ai été considérée comme parent à part entière »
- « À l'aide de l'hormonothérapie et grâce au soutien de notre médecin et d'une consultante en lactation, j'ai moi aussi pu allaiter notre fils. Ce long processus en a vraiment valu la peine ! »

Pour devenir de meilleur.e.s allié.e.s, renseignez-vous davantage sur le sujet : Coalition des familles LGBT, Fondation Émergence, Gris Montréal, Interligne, ATQ.



# Les parcours

Faisant partie de la communauté de la diversité sexuelle et de genre, j'ai d'autant plus besoin de votre accueil bienveillant.

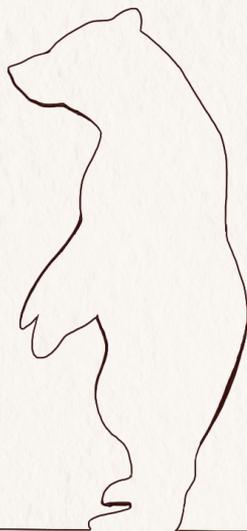


## Point d'information

### *Exemple d'outils*

#### La charte de la coparentalité<sup>6</sup>

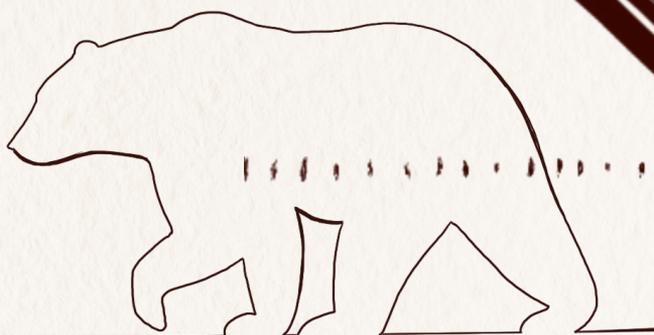
- Chacun des parents croit que l'autre fait toujours de son mieux en fonction du meilleur intérêt de son enfant.
- Les parents se consulteront sur les grandes questions concernant l'orientation, l'éducation et la santé de leur enfant.
- Les parents se partageront la réalité économique de leur enfant en fonction de leurs moyens respectifs.
- Chacun des parents entretiendra auprès de l'enfant une image positive de l'autre parent.
- Les parents maintiendront entre eux une communication efficace au sujet de leur enfant.



## Les découvertes

Ma vie personnelle, sexuelle et de couple se transforme au rythme du développement de mon enfant. Votre partage d'outils concrets et vos encouragements me permettent de vivre ces changements dans la confiance.





## Point d'information

L'engagement des pères favorise entre autre chez leurs enfants: la résilience, l'aptitude à gérer le stress et les compétences au plan cognitif<sup>7</sup>.

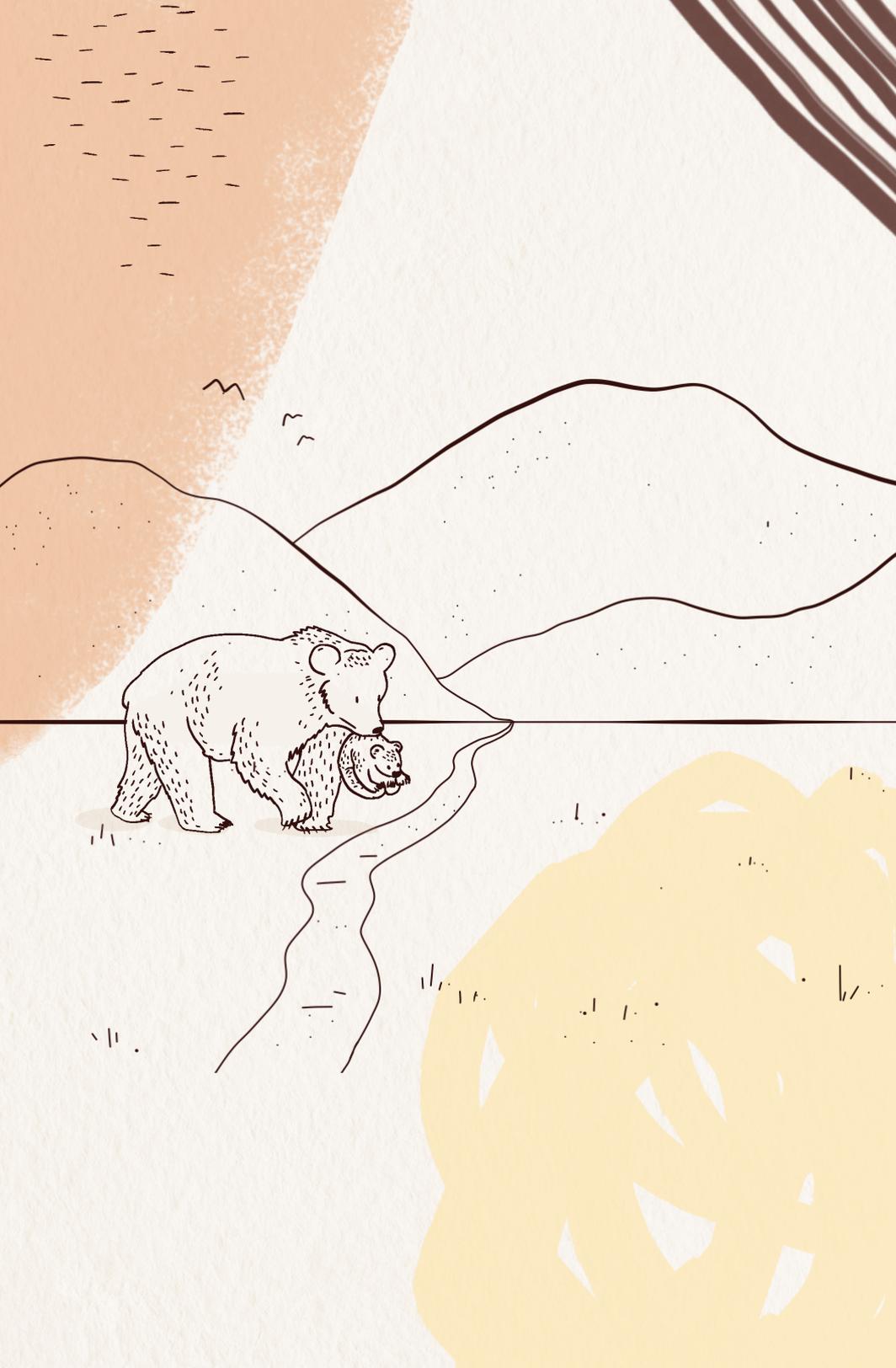
« La communication, le partage, la tendresse et la solidarité entre les parents sont favorisés par un intérêt mutuel et une emphase égale sur le bébé<sup>8</sup>. »

Les découvertes

C'est avec fierté que je vois grandir ma famille!  
Merci de m'accompagner dans l'adaptation à  
cette grande étape de ma vie.



Mon fils,  
c'est le plus  
cool!





Besoins des pères et des  
partenaires durant la  
période postnatale

- Observation* avant intervention
  - Création d'un *climat de confiance*
  - Validation de *l'expérience*
  - Offre de soutien à partir des *besoins nommés*
  - Questionnement sur les *forces* et les *contraintes perçues*
  - Reconnaissance de l'individu comme *expert de sa réalité*
  - Renforcement des *attitudes positives*
  - Information *complète* et *objective*
  - Alternatives* et *options*
  - Consentement *libre* et *éclairé*
- 

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 :

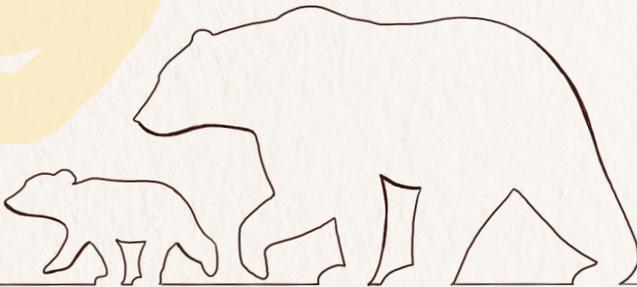




Accédez aux zines en ligne à partir de :  
<http://alternative-naissance.ca/zines>

# Références

- <sup>1</sup> Regroupement pour la valorisation paternelle (RVP). (2019). «La paternité au Québec : état des lieux». Rapport de recherche consulté le 21 février 2019 à partir de: [rapport\\_complet\\_sondage2019\\_rvp\\_web.pdf](#)
- <sup>2</sup> Pilyoung, K. et Swain, J. (2007). «Sad dads: Paternal postpartum depression». *Psychiatry (Edmonton)*; 4(2):35-47.
- <sup>3</sup> Feldman R, Sussman AL, Zigler E. «Parental leave and work adaptation at the transition to parenthood: Individual, marital, and social correlates». *J Applied Dev Psychology*; 25(4):459-79.
- <sup>4</sup> INSPQ. (2009). «Avis sur l'utilisation sécuritaire des porte-bébés souples et en bandoulière». Gouvernement du Québec. Consulté le 21 juin 2019 à partir de: [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/952\\_UtilisationPorteBebes.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/952_UtilisationPorteBebes.pdf)
- <sup>5</sup> Ferland L. et Hernandez S. (2019). «Su-père conférence: À l'écoute des pères immigrants». Consulté le 5 avril 2019 à partir de: [https://www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2019/03/spc2019-1c\\_-lcoutte-des-pres-immigrants.pdf](https://www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2019/03/spc2019-1c_-lcoutte-des-pres-immigrants.pdf)
- <sup>6</sup> Harry Timmermans (Cloutier, R., Filion, L., & Timmermans, H. (2012). «Les parents se séparent...mieux vivre la crise et aider son enfant». Éditions du CHU Sainte-Justine).
- <sup>7</sup> Centre de ressources Meilleur départ. (2012). «Étape par étape: Engagement des pères dans les programmes pour familles». Toronto (Ontario) Canada.
- <sup>8</sup> De Pierrepont, C., Polomeno, V., Bouchard, L., & Reissing, E. (2016). «Que savons-nous sur la sexualité périnatale? Un examen de la portée sur la sexopérinatalité—partie 1». *Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction*; 45(8):796-808.



## Comité de consultation

→ *Alternative Naissance*  
Membres du C.A., directrice  
et coordonnatrices

→ *Diane Gamache*  
Accompagnante à la naissance

→ *Isabelle Lavoie*  
Accompagnante aux relevailles

→ *Malika Leclerc*  
Sage-femme

→ *Valérie Limoges*  
Médecin

→ *Marie-Ève Massé*  
Chef d'unité en soins infirmiers  
périnataux

→ *Johanne Paulauskas*  
Accompagnante à la naissance

→ *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: Famijeune et La maison des familles de Mercier-Est.

# Crédits

- Production *Caroline Vaillancourt*, chargée de projet et *Isabelle Lavoie*, animatrice chez Alternative Naissance
- Illustrations *Lucille Bernard* et *Stéphane Garon*
- Graphisme *Mélo die Lehoux*
- Révision *Andrée Quiviger*



Les Zines d'Alternative Naissance



Montréal, 2019

alternative  naissance  
ORGANISME COMMUNAUTAIRE DE SOUTIEN PÉRINATAL

Projet soutenu par

Québec 