

A l'école des papas

PRÉPARATION À LA NAISSANCE Les rencontres entre futurs pères leur permettent d'apprivoiser ce nouveau rôle pour trouver sa place dans la famille. *Claire Houriet Rime*

Entre les préparatifs et le ventre de la maman qui s'arrondit, personne ne pense à demander au futur papa comment il se sent, alors qu'il vit, lui aussi, un vrai tsunami. «Le père est invisible», résume André Berthoud, animateur de l'«Ecole des papas super» au CHUV (*lire encadré*).

Les hommes ont pourtant un rôle important à jouer dans la cellule familiale. En 2015, l'OMS a invité les sages-femmes à mieux les intégrer pour favoriser la santé de la mère et de l'enfant. La question est particulièrement d'actualité en Suisse, puisqu'on devrait voter, d'ici à la fin de l'année 2020, sur l'introduction d'un congé paternité de deux semaines pour tous.

Donner du temps pour accueillir l'enfant, c'est un bon début, mais ça ne suffit pas. Beaucoup de pères sont aujourd'hui sous pression: il faut être l'homme fort et souvent le soutien financier de la famille tout en restant prêt à se lever la nuit. La dépression post-natale touche ainsi près d'un nouveau papa sur dix! Selon des études récentes, les hommes ne sont pas épargnés par le bouleversement hormonal: pendant la période avant la naissance et les semaines qui suivent, on observe notamment une baisse du taux de testostérone. Cette modification limite l'agressivité et favorise le lien entre le père et l'enfant.

SEXPRIMER LIBREMENT

Difficile d'exprimer ce désarroi lors des cours de préparation à la naissance où l'attention se focalise sur la préparation de l'accouchement et de l'allaitement. Depuis une dizaine d'années, des soirées d'échange sont donc proposées aux pères seuls. «Les participants parlent plus librement en l'absence de leur compagne», explique André Berthoud. «La mère pourrait ressentir ces interrogations comme brusques ou même inquiétantes», renchérit Viviane Luisier, qui a animé les premiers cours de l'Arcade sages-femmes à Genève.



INQUIÉTUDES MASCULINES Cette parenthèse permet aux futurs papas de mettre des mots sur ce qu'ils ressentent pour en discuter ensuite avec leur compagne.

■■■■■■■■■■ Arc lémanique privilégié ■■■■■■■■■■

Rencontres en Suisse romande

L'Arcade sages-femmes **Genève** organise gratuitement des «Rencontres entre pères et sages-femmes» depuis 2011. Les HUG proposent de leur côté deux fois par mois de se retrouver gratuitement pour apprendre à «Devenir et être papa» avec un homme sage-femme et Gilles Crettenand, coordinateur du projet MenCare en Suisse romande. Ce dernier anime aussi des rencontres à la maison de naissance «La Rose-raie» à **Genève**, avec l'EPER à **Neuchâtel** et PROFA à **Renens**.

Au CHUV à **Lausanne**, «l'Ecole des papas super» a lieu depuis une dizaine d'années deux vendredis par mois. La soirée est offerte aux participants du programme de préparation à la naissance.

A **l'Hôpital fribourgeois**, un projet est en préparation par un homme sage-femme. L'Hôpital du Valais à Sion planche également sur le sujet. Aux Etablissements Hospitaliers du **Nord Vaudois**, dans le cadre des cours de préparation pour les couples, les sages-femmes réservent du temps aux pères si nécessaire.

Parmi les questions souvent évoquées, les pères s'interrogent sur le moment opportun de prendre le congé paternité, s'ils y ont droit. Comment organiser ensuite son travail pour être au maximum présent pour son enfant? Comment être présent lors de l'accouchement, ou participer à l'allaitement? Et qui décidera s'il convient de laisser l'enfant pleurer 5 minutes? Il appartiendra à chaque couple d'en parler pour trouver ses propres réponses.

«Ces discussions prennent de l'importance dans la période sensible où on apprend à devenir parents, deux parents différents», relève Viviane Luisier. «Les cours permettent de replacer inquiétudes et sentiments dans une perspective rassurante. C'est une situation normale, changeante, et finalement magnifique!» résume la sage-femme.

TRAVAIL D'ÉQUIPE

«Les futurs pères rencontrent des hommes qui ont un vécu similaire et se sentent moins seuls», constate pour sa part Gilles Crettenand, coordinateur du projet MenCare en Suisse romande et animateur aux HUG. Cette parenthèse masculine leur permet de mettre des mots sur ce qu'ils ressentent pour en discuter ensuite avec leur compagne.

Les stéréotypes ont la vie dure et on croit encore que les femmes ont un don inné pour tout ce qui concerne l'enfant à venir. Lors de ces rencontres, les hommes sont encouragés à prendre aussi leur place pour élever l'enfant. Pour le futur père, il s'agit de jouer des coudes pour faire valoir ses compétences. «En préparant la chambre, en participant au choix du berceau, en réfléchissant activement à tout ce qui doit être prêt pour la naissance, il s'affirme comme parent», relève André Berthoud.

 ***BONUS WEB**
Retrouvez les liens utiles
sur www.masantemag.ch