Se préparer à devenir père

Il n'y a pas de nouveaux pères plus égalitaires, juste de nouveaux besoins individuels et sociétaux.

L'entrée en paternité constitue un moment particulier, où les hommes s'ouvrent par la force de l'expérience à leur sphère intérieure. Une occasion pour eux d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences.

GILLES CRETTENAND

« Ils ne vont quand même pas accoucher ? » Sur les réseaux sociaux, nombreux sont les commentaires qui raillent ces hommes qui se préparent à devenir pères en suivant tel ou tel cours de préparation à la paternité. Si la grossesse et l'allaitement restent physiologiquement attribués au sexe féminin, de plus en plus de pères revendiquent un rôle actif au sein la famille. Et ce besoin émergent d'être un père impliqué émotionnellement et relationnellement arrive au bon moment. En effet, la mère, orpheline du clan féminin qui entourait l'arrivée de l'enfant, est de plus en plus seule à devoir prendre en charge la famille entière. Mais, pour pouvoir prendre leur part de charge mentale domestique, les pères doivent acquérir des compétences nouvelles.

Depuis 2016, maenner.ch porte le programme national MenCare, qui promeut le lien entre les hommes (« men ») et les activités de soin au sens large (« care »). Or, comment les personnes ayant reçu une éducation genrée masculine peuvent-elles mieux faire connaissance avec le « care » qu'en expérimentant, de l'intérieur, une paternité ? C'est pourquoi MenCare organise à travers toute la Suisse des rencontres destinées à des (futurs) pères. En 2020, une partie de ces rencontres a permis de réaliser une collecte de données en Suisse romande auprès d'environ 150 participants, en grande partie de futurs pères, dont nous allons présenter les éléments saillants ci-après.

Les motifs cachés derrière cette démarche

Il est légitime de se demander quels sont les motifs cachés derrière la démarche de s'inscrire à un cours de préparation à la paternité. Peut-être dans le but de satisfaire le besoin de sécurité exprimé par la femme enceinte, qui va gentiment presser son homme de participer à une rencontre de futurs pères ? Oui, effectivement, parmi les participants interrogés, la démarche émane encore principalement des (futures) mères. Mais pas uniquement. Nous rencontrons de plus en plus régulièrement des hommes qui font eux-mêmes les recherches et qui s'inscrivent de leur propre initiative. Et alors, lorsque ces décisions sont prises de manière autonome par les futurs pères, est-ce pour se montrer modernes et égalitaires, ou est-ce pour répondre à un besoin personnel voire intime ?

Les attentes exprimées par les participants au début de chaque rencontre peuvent donner un aperçu de leurs motivations à y participer. Parmi les douze principaux motifs évoqués, le premier est l'accouchement, le deuxième est la curiosité, et le troisième est le fait

de vouloir se rassurer sur ses capacités. Les autres attentes sont, par ordre décroissant : l'humeur de la partenaire, l'entrée en paternité, l'impuissance du père, le partage d'expérience, les soins à apporter au bébé, le changement de vie, la relation de couple et l'organisation. Le dernier motif, cité par deux répondants uniquement, est la sexualité du couple. En catégorisant grossièrement les réponses, on remarque que 36 % des attentes sont d'ordre cognitif (information), 29 % d'ordre émotionnel (ressentis), 28 % d'ordre relationnel et 7 % d'ordre expérientiel.

Parmi les motifs évoqués, l'item « La curiosité » pourrait représenter celui exprimé par des participants qui sont présents plutôt en réponse à une demande de leur partenaire, voire mal à l'aise avec cette expérience d'échange en groupe autour d'un événement intime. L'item « Se rassurer sur ses capacités » à prendre le rôle de père fait référence au fait de se retrouver dans le monde féminisé, médicalisé, inconnu et intimidant de la périnatalité. « L'humeur de sa partenaire », « La relation de couple » et « La sexualité de couple » renvoient au couple conjugal qui entrevoit l'arrivée du couple parental. L'item de « L'entrée en paternité » est intéressant, car c'est une question qui, explicitée ainsi, semble très contemporaine des nouvelles générations de pères. En effet, le « statut de père » cède au « rôle de père », qui tend lui-même à céder à celui « d'être père ». Ce dernier implique de nouveaux besoins, dont celui d'établir une relation père-enfant sans passer par la mère. Ce qui se confirme par la présence ici de l'item « Comment prendre soin du bébé », qui traduit le souci d'acquérir des compétences pour prendre en charge l'enfant de manière autonome. Si l'accouchement reste clairement le principal motif évoqué, il est intéressant d'observer que les deux principes porteurs des « caring masculinities » – relationnalité et responsabilité – se retrouvent dans les attentes des participants.

Besoins exprimés, besoins ressentis

Une fois les attentes exprimées, place à l'action. La mise en bouche des rencontres consiste à aborder la question de l'image du père. En tant que futurs pères, c'est aux participants de s'interroger sur leur propre père, présent, absent, aimant, distant, idéal, modèle, nié. Cette approche permet d'aborder beaucoup de thèmes, dont principalement la relation père-fils, et la difficulté d'être parent. Elle permet également de situer le fils dans le cycle de vie, de faire le deuil de la vie d'enfant face à la responsabilité d'une vie (celle du bébé), de toucher aux attentes conscientes ou inconscientes autour de l'enfant à venir, voire encore de définir les valeurs éducatives et relationnelles en résonance avec celles reçues (ce que je garde de mon éducation paternelle et ce que je souhaite changer/améliorer).

Puis certains thèmes généraux sont proposés aux participants, qui abordent chronologiquement la paternité (avant, pendant et après l'accouchement). Ainsi, les thèmes choisis débordent rapidement et largement de l'accouchement lui-même (qui passe de la première place évoquée en début de rencontre à la troisième place des sujets prioritaires abordés). Ainsi, le soin au bébé arrive en première position, avant la préoccupation de la gestion du temps entre activités du passé et nouvelles activités familiales. Qui aurait pu dire que le thème du soin au bébé l'emporterait sur la conciliation vie privée/vie professionnelle, sur l'accouchement ou sur les préoccupations liées au couple ? Un échange entre les expériences et ressentis du groupe a lieu spontanément ou est sollicité par l'animateur, qui partage des informations en lien avec les thématiques, des expériences ou des ressentis vécus personnellement. Ainsi, après une ou deux rencontres de 2 h 30 à 3 heures chacune, la question « Avec quoi est-ce que je repars ? » clôt les échanges.

Parmi la grande variété de thèmes abordés au gré du voyage, que chaque groupe fera différemment, douze thèmes marquants ont été identifiés par les participants. Le plus souvent mentionné est le réconfort, devant le partage en groupe de ressentis et la triade mère-enfant-père. En additionnant les items « Réconfort », « Difficulté de devenir père », « Amélioration de la confiance » et « Place des pères », qui constituent 40 % des réponses, on perçoit le niveau de stress des futurs pères. Le partage de ressentis en groupe exprime le soulagement, palpable à chaque rencontre, de voir que « Je ne suis pas le seul à vivre cette expérience ». Ce rapport à la norme est d'autant plus crucial pour ces hommes qui doivent composer avec les injonctions viriles qui exigent d'eux de savoir se débrouiller tout seuls avec un problème, de ne pas rechercher d'aide (ou de ressources), de ne pas exprimer d'émotions, etc. Autant de signes de « faiblesse » sociale et individuelle qui génèrent de la solitude et un poids d'autant plus lourd à porter. Si l'on catégorise ainsi à nouveau les items, c'est le plan émotionnel (ressentis) qui a le plus marqué les participants (41 %), suivi du relationnel (27 %), de l'expérientiel (16 %) et du cognitif (16 %).

Un travail d'émancipation

Tout au long du processus induit par l'animation des rencontres entre futurs pères, nous constatons que les attentes initiales se focalisent plus sur le plan cognitif, ce qui semble logique en raison du réflexe de protection face à un groupe encore inconnu. D'autant plus que la paternité touche à l'intime. A posteriori, cet as-

L'entrée en paternité constitue un moment de réceptivité durant lequel les hommes s'ouvrent par la force de l'expérience à la dimension du « care ».

pect se retrouve en dernière position. Les thèmes liés à des aspects de gestion émotionnelle et relationnelle ressortent clairement comme les plus marquants pour les participants.

Ainsi, la dimension émotionnelle est omniprésente. Que ce soit en termes de forme ou de contenus. Ceci doit nous faire prendre conscience que l'éducation genrée masculine imposée aux nouvelles générations de pères, qui souhaitent plus et mieux s'impliquer émotionnellement et relationnellement dans leur paternité que précédemment, les met dans une position très inconfortable. En effet, cette éducation ne leur fournit aucun outil utile pour leur permettre de le faire : ils doivent apprendre, seuls, à identifier leurs émotions et les besoins sous-jacents, à accepter une perte de contrôle (réelle ou illusoire), et à découvrir et travailler sur leurs vulnérabilités d'être humain comme des forces et non des faiblesses. Bref, effectuer un travail d'émancipation vers leur dimension intérieure, ce « territoire » que l'éducation genrée masculine incite encore à répudier.

Le « care » constitue pour les hommes le pont entre la sphère extérieure « masculinisée » (politique, économie, finance) et la sphère intérieure « féminisée » (foyer, famille, ressentis). La paternité constitue un « teachable moment » (moment de réceptivité à quelque chose de nouveau), où les hommes s'ouvrent par la force de l'expérience à cette dimension du « care ». Un moment souvent positif, contrairement à d'autres plus douloureux tels que les burnout, les divorces, les séparations ou les périodes de chômage qui mènent – par leur brutalité – beaucoup d'hommes à enfin s'intéresser à leur dimension subtile du « care », et en particulier du « selfcare ».

C'est ce qui ressort des témoignages de ces futurs ou jeunes pères qui apprécient la nature de ces rencontres qui les aident à mieux se connaître eux-mêmes. Comme un participant le mentionnait à la fin d'une soirée : « En arrivant ici, je ne savais pas si j'étais capable de parler de mes ressentis. En sortant, j'ai réalisé que j'étais capable non seulement d'exprimer mes émotions, mais aussi d'utiliser des mots que je ne pensais pas connaître ! » ◆

L'AUTEUR

Gilles Crettenand est responsable du programme MenCare Suisse romande de maenner.ch. Il développe des ateliers à l'attention des (futurs) pères, ainsi que des formations pour les professionnel-le-s de la périnatalité et de la petite enfance autour de l'inclusion des pères dans la triade mère-enfant-père.

INFORMATIONS

MenCare développe depuis plusieurs années en Suisse des rencontres entre futurs pères, jeunes pères et futurs parents en couple, aussi dans le cadre des entreprises.
www.maenner.ch/fr