

COMME PÈRE... JE M'ENGAGE

.....

Livret sur
l'engagement
des pères et
des mères



UTILE POUR ELLE,
MAIS CONÇU
POUR LUI! :)

LE PROJET « PÈRES EN ACTION »

Le présent livret a été réalisé dans le cadre du Projet « Pères en action ». Rassemblant 11 Organismes Communautaires Famille (OCF) répartis à travers cinq des six MRC de Lanaudière, le projet « Pères en action » vise principalement à faire reconnaître l'importance de l'engagement des pères au sein de leur famille, mais également à développer des activités et adapter les services qui répondent aux besoins actuels des pères. Ce livret s'insère d'ailleurs dans une perspective plus globale de valorisation de la paternité.

Père, paternité ou figure masculine?

L'engagement paternel s'exprime par une participation et une préoccupation connues, du bien-être et du développement physique, psychologique et social de son enfant. Ainsi le rôle paternel peut être joué par un père, un grand-père, un grand frère ou toute autre figure masculine significative.

Des pères parfaits, comme des mères parfaites, ça n'existe pas!

Un père n'a pas besoin de répondre à tous les critères mentionnés dans ce livret pour être un père engagé. Ce document est une invitation à découvrir différentes facettes du rôle du père et ne vise aucunement à définir les nouvelles normes d'un père présent et engagé.



© Table régionale des
organismes communautaires
Famille de Lanaudière (TROCFCL)
ISBN-978-2-9814402-1-1

Dépôt légal : Avril 2015
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada



LES FACETTES DE L'ENGAGEMENT PATERNEL

DIMENSIONS

EXEMPLES

Un père en interaction

Jouer au hockey avec son enfant, visiter un musée, parler de son école, habiller l'enfant, magasiner, répondre à ses questions.

Un père qui prend soin

Nourrir l'enfant, donner le bain, l'accompagner chez le médecin, lui offrir du soutien lors des moments difficiles, l'écouter et le conseiller.

Un père affectueux

Offrir une sécurité à l'enfant, l'aider à développer son estime de soi, prendre le temps de communiquer avec lui, l'écouter, lui parler, lui sourire, prendre l'enfant dans ses bras, pratiquer des sports de contacts avec lui (combats amicaux).

Un père éducateur

Appeler la gardienne, établir les règles de comportement, suivre son carnet de santé, se préoccuper de sa réussite scolaire, aller à la remise des bulletins, le conseiller dans le choix d'un métier.

Un père pourvoyeur

Subvenir aux besoins de la famille, payer une pension alimentaire, acheter les effets scolaires, le soutenir dans ses activités de loisirs.

Un père évocateur

Regarder des photos de son enfant, parler de son enfant, raconter des anecdotes et se rappeler des souvenirs, réfléchir à des solutions aux problèmes de l'enfant.

Un père citoyen

Administrer ou être membre d'un comité de pères dans un organisme communautaire Famille, faire du bénévolat à l'école, être actif en politique pour le mieux-être des familles.

Un père coéquipier

Tenir compte de l'opinion de la mère dans la prise de décisions, reconnaître l'autre parent dans ses forces et ses valeurs, respecter nos différences, éviter de se chicaner ou de se contredire en présence des enfants.

Note: Ces facettes peuvent s'appliquer tout autant à la mère.

Tiré de la pochette des participants, atelier sur l'intervention auprès des pères, projet OCF-paternité, Regroupement pour la valorisation de la paternité (RVP).

5 MYTHES DE LA PATERNITÉ

Le papa doit être « un mâle »

La vision patriarcale de la famille appartient à un autre temps. Les hommes des nouvelles générations participent pleinement aux tâches ménagères. Ce n'est pas honteux de changer la couche ou de donner le biberon.

Le papa élève ses enfants comme il a été élevé

Certains papas vont avoir tendance à reproduire ce qu'ils ont connu mais, à l'inverse, d'autres pères vont développer un comportement complètement opposé.

Les papas ne vivent pas de dépression post-partum

Il arrive que le papa vive également une dépression suivant la naissance d'un enfant. Le stress causé par les pleurs, par les coliques du bébé, par la différence entre ce à quoi le père s'attendait (l'image toute rose d'être papa) et la réalité, peut générer une dépression.

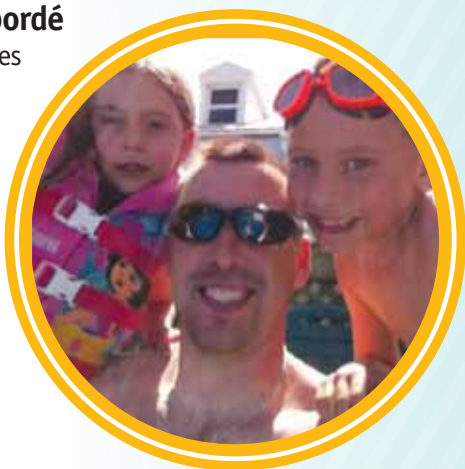
Les papas ne savent pas s'occuper des jeunes enfants

Les pères, comme les mères, peuvent s'occuper des tout-petits. Être parent s'apprend sur le terrain, pour tout le monde, pères et mères. Si vous passez du temps avec votre bébé, vous deviendrez sensible à ses besoins.

Un papa est toujours débordé

La société a changé et les femmes sont, de nos jours, aussi actives professionnellement que les hommes. Un bon partage des tâches permet une meilleure conciliation famille-travail. Il suffit d'arranger son emploi du temps afin d'avoir des bons moments en famille.

Inspiré de l'organisme Le Néo.



IMPLICATION PRÉNATALE



Je suis père!

Ma femme m'annonce cette nouvelle et déjà je me pose la question « quelle place je prends? »

Les cours prénataux, les services d'accompagnement à la naissance pour les parents, les massages de bedaines, etc. peuvent faire partie des moyens démontrant votre désir d'implication auprès de votre bébé. Vous pouvez aussi prendre soin de la maman ou préparer la chambre avec elle.

Apprenez à toucher le ventre de maman et invitez votre enfant à venir dans le creux de vos mains. Votre bébé reconnaît déjà votre voix et votre toucher. Vous pourrez ainsi apprendre à jouer, à bercer votre tout-petit et développer une complicité avec lui. Vous pouvez aussi inviter les frères et sœurs à participer à l'aventure.

SAVIEZ-VOUS QUE...

L'ouïe est le sens le plus aiguisé du fœtus. L'audition se développe entre la 26^e et la 28^e semaine. Des études démontrent que les nourrissons peuvent se souvenir des sons entendus fréquemment dans l'utérus.



RÔLE DU PÈRE AVEC L'ENFANT DE 0-2 ANS

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le fait de porter l'enfant dans ses bras de manières différentes comporte des avantages à son développement. La plupart des mères portent bébé tourné vers elle, ce qui favorise la sécurité et le réconfort. Tandis que les pères portent bébé tourné vers l'extérieur, ce qui favorise l'exploration et l'ouverture sur le monde.

Parfois, ces façons de porter bébé dans ses bras peuvent naturellement s'inverser. L'important est que bébé a autant besoin de réconfort que d'exploration.



6

La première occupation paternelle se définit souvent par le fait de nourrir, laver ou changer la couche de bébé. Cette routine est indispensable aux besoins de base de l'enfant. C'est rassurant pour bébé, mais pas toujours agréable pour le parent...

L'important est que votre enfant sache qu'il peut compter sur vous dans ses inquiétudes, ses peurs ou ses incompréhensions. On bâtit la confiance et l'attachement, petit-à-petit, aussi par les jeux de grimaces, des sourires, des sons amusants, des chansons et des exercices farfelus...

RÔLE DU PÈRE AVEC L'ENFANT DE 3-7 ANS

Plusieurs activités peuvent créer des moments précieux avec votre enfant. Vous vous rendez non seulement disponible et accessible, mais bien présent dans son quotidien.

- S'amuser avec des camions dans le sable
- Bâtir des maisons en blocs
- Aller voir la partie de hockey de votre jeune, assister à son cours de danse
- Jouer au dragon avec un bâton trouvé lors de votre promenade en forêt



De plus, vous allez certainement vous abandonner au jeu avec votre enfant et il est très possible que vous ayez autant, sinon plus, de plaisir que lui!

N'oubliez jamais :

« la qualité vaut mieux que la quantité! »

Lorsque vous écrivez un petit mot dans son cahier scolaire « Super ma chouette, je suis fier de toi! » cela encourage concrètement votre enfant et surtout démontre la place qu'il occupe dans votre cœur.

« Les **jeux** de batailles permettent à l'enfant d'apprendre à contrôler ses émotions agressives, à avoir confiance en lui dans les situations de compétition, à prendre sa place, à faire valoir ses droits d'une manière socialisée. »

- Daniel Paquette, chercheur au département psychoéducation, Université de Montréal



RÔLE DU PÈRE AVEC L'ENFANT DE 8-11 ANS

Vous êtes du genre à gratter la guitare? Impliquez vos enfants, ils n'en seront que ravis! Avoir un enfant nous permet d'apprendre à se connaître et à se découvrir sous de nouvelles facettes.

Le fameux « ne pleure pas, t'es un gars » a presque réussi à faire ignorer la vie émotive masculine. Heureusement, de plus en plus de pères se permettent d'exprimer ce qu'ils ressentent.

Un « JE T'AIME » peut aussi se traduire par un clin d'œil ou par un sourire. Tapoter l'épaule est un signe de reconnaissance. Se chamailler permet aussi de se rapprocher. Ces gestes affectueux sont bénéfiques pour votre relation à long terme.



RÔLE DU PÈRE AVEC L'ADOLESCENT DE 12-17 ANS

L'adolescence est une période de transition qui nécessite une adaptation autant chez le parent que l'adolescent. Voici quelques suggestions de « rePÈRES » pour faciliter la traversée de cette étape. Ces pistes peuvent guider votre réflexion sur la façon d'accompagner votre ado :

- Encore à cet âge, les traditions familiales favorisent les liens (exemples : brunch du dimanche, soirée jeu de société, etc.). Il ne faut toutefois pas les imposer.
- Un ado a besoin de stabilité, de limites et de justice d'où l'importance de rester cohérent dans vos choix et vos directives.
- Vos désirs ne sont pas forcément ceux de votre adolescent. Il appréciera que vous lui racontiez vos anecdotes de jeunesse.
- Rien ne peut remplacer la présence, l'attention et l'affection d'un papa (exemples : appels, textos, un « j'aime » sur les réseaux sociaux).
- Ce n'est pas parce que votre ado ne vous parle pas que vous devez faire de même, la communication est importante. Les sermons et les interrogatoires peuvent être un obstacle, tentez simplement de comprendre son monde.
- Votre adolescent ne voit plus le foyer comme un nid, mais comme un port d'attache où il revient régulièrement chercher réassurance et sécurité.
- Votre ado cherchera surtout une complicité avec vous, pas une amitié.



RÔLE DU PÈRE AVEC LE JEUNE ADULTE

Votre enfant est maintenant dans la cour des grands, mais il a encore besoin de soutien. Vous pouvez :

- Souligner ses réussites et les étapes symboliques de son passage à la vie adulte (permis de conduire, obtention d'un diplôme, première auto, etc.).
- Le laisser se débrouiller avec ses papiers, son budget, ses démarches administratives et médicales, tout en lui offrant soutien et conseils.
- S'il demeure à la maison, maintenir des règles de cohabitation et de vie de famille. Il n'est pas à « l'hôtel 4 étoiles ». 🤪
- Faire confiance à sa capacité de décisions. Il ne fera pas toujours des choix parfaits, mais comme nous, il apprendra de ses erreurs.

Un jour, vous serez peut-être grand-parent et votre enfant s'inspirera à son tour des valeurs, des apprentissages et du rôle que vous avez joué auprès de lui.

À cette étape, après tout le chemin parcouru, vous êtes en mesure d'affirmer qu'il n'existe aucun mode d'emploi pour être parent.



LA COPARENTALITÉ

Le mot coparentalité signifie :

le partage des droits, des rôles et des responsabilités du père et de la mère auprès des enfants.

Le principe de **coparentalité** repose sur le fait qu'un enfant a toujours le droit de conserver une relation avec ses deux parents, même s'ils sont séparés ou divorcés.

De façon générale, trois ingrédients sont requis pour l'établissement d'une bonne relation coparentale :

- Un partage des responsabilités familiales
- Le respect de l'autre dans son rôle de parent
- L'adoption de valeurs et d'attitudes communes quant à l'éducation et à la socialisation de l'enfant.

En tout temps, l'enfant a la liberté d'exprimer à un parent l'amour qu'il a pour l'autre parent.

Rappelez-vous que la différence peut être synonyme de complémentarité.



CHARTE DE LA COPARENTALITÉ

Charte de la coparentalité

- ★ Chacun des parents croit que l'autre parent fait toujours de son mieux en fonction du meilleur intérêt de son enfant.
- ★ Chacun des parents croit que l'autre parent est toujours le meilleur « gardien » possible de l'enfant en cas d'imprévu.
- ★ Les parents se consulteront sur les grandes questions concernant l'orientation, l'éducation et la santé de leur enfant et les documents sur ces thèmes seront accessibles à chacun des parents.
- ★ 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.
- ★ L'enfant aura la liberté d'exprimer à un parent l'amour qu'il a pour l'autre parent.



LETTRE D'ENGAGEMENT



*Parce que le bien-être de mon
enfant m'importe,*

PÈRE :

Aujourd'hui, je m'engage à m'impliquer auprès de mon enfant que ce soit en présence, par un un appel téléphonique, par un message texte, etc.

Je m'engage à être coéquipier avec la mère de mon enfant, dans l'intérêt de mon enfant.

Je reconnais qu'on peut être un ex-conjoint, un ex-mari mais pas un « ex-père ».

Je m'engage à laisser SA place à la mère de mon enfant.

Signature père : _____

MÈRE :

Aujourd'hui, je m'engage à m'impliquer auprès de mon enfant que ce soit en présence, par un un appel téléphonique, par un message texte, etc.

Je m'engage à être coéquipière avec le père de mon enfant, dans l'intérêt de mon enfant.

Je reconnais qu'on peut être une ex-conjointe, une ex-femme mais pas une « ex-mère ».

Je m'engage à laisser SA place au père de mon enfant.

Signature mère : _____



LA PLACE QUE LES MÈRES LAISSENT AUX PÈRES...

CHACUN SES FORCES

L'enfant a besoin de sentir toute l'attention de ses parents pour se découvrir. Mais il a aussi besoin de balises (souvent apportées par le père) pour connaître ses limites et apprendre à faire attention aux autres. L'enfant apprend ainsi à découvrir son univers, mais qu'il en existe aussi d'autres avec lesquels il devra collaborer pour survivre et s'épanouir.

Puisqu'un enfant a autant besoin de son père que de sa mère, chacun des deux parents doit laisser à l'autre le rôle qui lui revient. Leurs rôles seront appelés à se préciser à travers les étapes de la vie familiale et les valeurs de chacun.

14

Par exemple, l'attachement mère-enfant se développe principalement dans un contexte de soins, alors que l'attachement père-enfant se développe surtout dans un contexte de jeux physiques. Laissez place à votre créativité!



Notons que, ces rôles parentaux peuvent parfois être inversés ou conjugués différemment.

LE SAVIEZ-VOUS?

En 2007, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a officiellement reconnu que la présence attentive et constante du père apporte à l'enfant une meilleure adaptation sociale, cognitive, scolaire et psychologique, de même que de meilleures habiletés de contrôle de soi.



Le plus possible, prenez les décisions qui concernent votre enfant à deux. N'oubliez pas que vous êtes une équipe! Plus il y aura d'échanges harmonieux entre vous, meilleures seront vos chances de réussir.

15

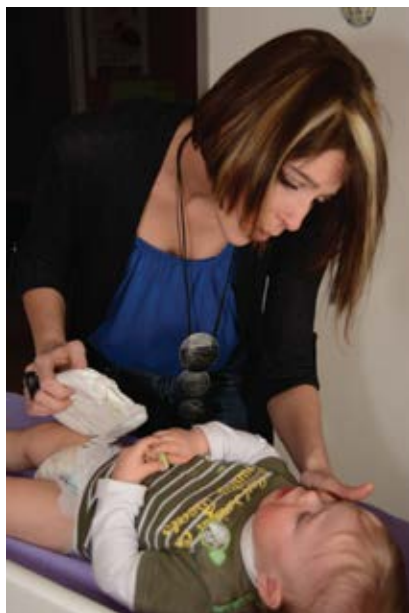


JEU DES DIFFÉRENCES

À table



Changement de couche



Note : Soyez assurés qu'aucun enfant n'a été maltraité lors de cette séance photo.



JEU DES DIFFÉRENCES

À l'habillage



17

Ce que papa fait... .. Ce que maman voit... ..



Note : Ne pas recréer à la maison, cela a été fait par des professionnels.

TEST : ÊTES-VOUS UN BON PAPA?

MARTIN LAROCQUE, PAPA 24/7

Quand vous arrivez à la garderie pour chercher votre garçon de 3 ans, il vous accueille déguisé en princesse en disant qu'il s'appelle maintenant Lili.

- a) Vous repartez avec un autre enfant
- b) Vous lui dites que vous avez toujours voulu une fille
- c) Vous l'inscrivez au hockey
- d) Vous faites les démarches pour faire fermer la garderie



Votre enfant de 2 ans fait une crise pour prendre son bain dans les toilettes.

- a) Vous lui dites que l'eau est trop froide
- b) Vous bouchez le fond des toilettes pour qu'il ne se coince pas les pieds
- c) Vous le distrayez en lui racontant la fois où maman a bouché les toilettes d'un grand restaurant
- d) Vous lui dites que s'il prend son bain dans la baignoire, vous lui donnez 20.00\$

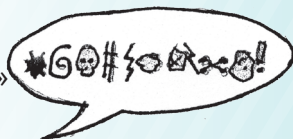


Pour vous Caillou est :

- a) Un agrégat de calcaire
- b) Un juron sympathique dans un téléroman québécois
- c) Un héros pour enfant qui enrichit une multinationale
- d) Un personnage de DVD qui vous permet de préparer le souper en paix

Votre enfant revient de la maternelle en proférant des jurons que vous n'oseriez même pas employer vous-même. Vous vous dites :

- a) « Pourvu que sa maman ne l'entende pas! »
- b) « Pourvu que ma maman ne l'entende pas! »
- c) « Pourvu que les voisins ne l'entendent pas! »
- d) « Pourvu que mes chums l'entendent ! »



TEST : ÊTES-VOUS UN BON PAPA?

Il est 3 h 22 du matin et votre enfant se met à tousser sans pouvoir s'arrêter.

- a) Vous faites le mort
- b) Vous espérez que sa mère se lève
- c) Vous toussiez plus fort
- d) Vous vous rendez tous les deux à l'urgence en pyjama à attendre 8 heures pour vous faire dire qu'il tousse

Le professeur appelle à la maison parce que votre enfant a fait une bêtise. Vous répondez :

- a) « Chérie, c'est pour toi! »
- b) « Sorry, wrong number! »
- c) « Sa grand-mère vient de mourir... »
- d) « Il sera privé de télévision pendant 10 minutes »



Votre enfant vous dit qu'il a mangé un morceau de ver de terre.

- a) Vous exigez qu'il se brosse bien les dents
- b) Vous ne lui servez pas de viande au repas en lui disant qu'il a déjà eu ses protéines
- c) Vous le rassurez en lui disant que l'autre moitié du ver a survécu grâce à un processus naturel
- d) Vous le mettez au défi de manger le reste



RÉSULTATS

Si vous avez répondu a, b, c ou d aux questions précédentes, il ne faut pas en tenir compte dans l'analyse...

L'éducation de vos enfants vous appartient. Vous faites de votre mieux tous les jours, à chaque nouveau pas et chaque nouvelle découverte de votre rôle de papa.

PAROLES DE PAPAS

« Mon père a vécu sa paternité à sa façon, mais je dois créer moi-même un modèle pour ma paternité en m'inspirant du bon que je vois tout autour de moi. »
- Francis



« Mes enfants me permettent de me redécouvrir sous des angles que moi-même je ne connaissais même pas... » - Martin

20



« Jouer mon rôle de père est dur. Pour moi c'est un changement de culture, donc, ma référence et mes points de repères ne sont pas évidents à visualiser. Je n'ai pas grandi dans le même contexte que mes propres enfants. C'est donc la culture ET la différence du rôle de mon père et du mien qui rend difficile de me trouver. » - Djibril

« Depuis que j'ai pris ma « place » de père, auprès de ma conjointe, je me suis rendu compte que je suis moi aussi capable de m'occuper de mon enfant. Je fais juste les choses différemment d'elle. » - Jérôme

« Ce que ça prend pour être papa : amour, éducation, responsabilité... surtout de l'amour. » - Vincent

PAROLES D'ENFANTS



« Mon papa s'est endormi au soleil, il a perdu la lotion du temps. »

« Oh non papa, il fait noir dehors. On a manqué le temps! »

« WOW! Regarde la grosse peine mécanique! »

« Papa, si tu vas trop vite, la police va te donner une conversation. »

Le père : *Mickael c'est l'heure du dodo!*

L'enfant : **NON!**

Le père : *Pourquoi?*

L'enfant : *J'y suis déjà allé hier!*



« Papa, j'étais qui comme bébé, je me souviens plus?!?!? »

UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE FAMILLE

PRÈS DE CHEZ VOUS...

Action Famille Lanoraie	450 887-2624
Action Famille Lavaltrie	450 586-0733
Association Carrefour Famille Montcalm	450 439-2669
Carrefour Familial des Moulins (Terrebonne)	450 492-1257
Cible Famille Brandon (St-Gabriel)	450 835-9094
Défi-Famille Matawinie (St-Jean-de-Matha)	450 886-0458
Joujouthèque Farfouille (Joliette)	450 752-2587
La Maison des Familles Plainoises (Terrebonne)	514 436-0819
Les Ateliers Éducatifs Les Petits Mousses	450 759-3327
Maison de la Famille Aux quatre vents (Berthierville)	450 836-3770
Maison de la Famille la Parenthèse (Repentigny)	450 582-2677
Maison Parent-Aïse (Joliette)	450 752-0582
Maison de Parents Matawinie Ouest (Rawdon)	450 834-5179
Marraines Coup de Pouce (Repentigny)	450 582-2677
Mouvement Organisé des Mères Solidaires M.O.M.S (Terrebonne)	450 961-9107
Parentants de Mascouche	450 474-6431

Pour les retrouver sur internet : trocfl.org/bottin



D'autres ressources pour les pères...

Centre d'aide pour Hommes de Lanaudière (CaHo)	1 800-567-8759
<i>Démarche de groupe visant l'amélioration des relations avec les autres et à soi-même</i>	
Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière	450 961-1241
<i>Écoute, groupes d'échanges, cuisine collective, ateliers et conférences thématiques</i>	
Centre prévention suicide de Lanaudière	1 866-277-3553
<i>Intervention téléphonique lors de crises suicidaires et services aux proches endeuillés</i>	
Maison Oxygène Joliette-Lanaudière	450 499-2617
<i>Hébergement père-enfants et suivi psychosocial pour pères en détresse</i>	

RÉFÉRENCES

L'engagement paternel : s'ouvrir à la vie, vidéo produite par Initiative Amis des pères au sein des familles, co-réalisé par Marc Howard et Raymond Villeneuve, 2014, <http://iap.uqo.ca>

Avec toi papa, j'apprends, recueil de textes d'enfants, Comité régional pour la promotion de la paternité dans Lanaudière, 2009, 50 pages

Enquête sur la paternité, Geneviève Landry, Les éditions de l'homme, 2009, 227 pages

Papa 24/7, Martin Larocque, édition de la Bagnole, 2008, 141 pages

Papa pure laine, Martin Larocque, édition de la Bagnole, 2010, 128 pages

Papas du monde, en photos, Anne Lauprêtre, Édition Milan, 2007, 39 pages

Un papa épatant (conte), Brigitte Marleau, Fil et Julie, Éditions Les 400 coups, 2006, 32 pages

Papa Cool « paroles inspirantes et touchantes pour les papas », Tom Burns, Éditions Marée haute, 2006, 120 pages

Ce que les chimpanzés m'ont appris, Daniel Paquette, Édition Multi-Mondes, 2014, 97 pages.





RÉALISATION

Alexandre Désy, chargé de projet « Pères en action » TROCFL

Diane Martin, Carrefour Familial des Moulins

Johanne Paquette, Maison de Parents de la Matawinie Ouest

Mélanie Ricard, Maison de la Famille Aux quatre vents

Nathalie Patry, Cible Famille Brandon

REMERCIEMENTS

**Aux pères, mères et enfants
apparaissant sur les photos**

Jonathan Blais, illustrateur

Marie-Josée Pepin, photographe

Carolane Lejeune-Roy, photographe

Jenny Garguilo, graphiste



15, rue Monday
St-Gabriel-de-Brandon
(Québec) J0K 2N0

info@trocfl.org

www.trocfl.org