

ET L'AUTRE PARENT LÀ-DEDANS?

Comment intégrer l'autre
parent dans la dyade parent
enceint.e-bébé



UN PEU DE CONTEXTE...?

Note : le terme “**autre parent**” est utilisé ici pour parler de la personne qui n’a pas porté le bébé pendant la grossesse

La parentalité a longtemps été une expérience où les personnes qui ont porté le bébé sont au centre

L’autre parent était donc placé dans un rôle plutôt “distant” de l’enfant et était plutôt vu comme la personne qui assure les besoins financiers et matériels de la famille.

Mais les temps ont changé !

Aujourd’hui, on tend à plus impliquer l’autre parent dans toutes les étapes de la grossesse, de l’accouchement et dans l’éducation de l’enfant !

LA PARENTALITÉ PEUT AVOIR AUSSI
CERTAINES CONSÉQUENCES SUR
L’AUTRE PARENT...

**Conséquences
sur l'autre
parent**

Crise identitaire !

Le bébé est plus abstrait pour eux avant l'accouchement. .. puisqu'il ne vit pas la grossesse !

Inquiétudes vis-à-vis leur partenaire !

Sentiment d'être inutile dans les différents moments !

Inquiétudes face au nouveau rôle de parent !

Impression d'être à l'écart de la dyade parent-porteur/bébé !

LES BESOINS DE
L'AUTRE PARENT

1

ÊTRE RECONNU.E

2

ÊTRE SOUTENU.E

3

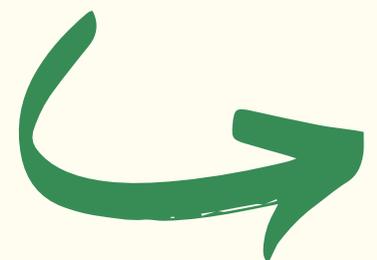
SE SENTIR UTILE ET INTÉGRÉ.E



ET MAINTENANT ON FAIT QUOI?



Voici quelques trucs que vous pouvez appliquer dans votre nouvelle réalité afin de prendre soin des besoins de l'autre parent et ainsi de former une équipe incroyable !



QUELQUES ASTUCES...

❁ ACCOMPAGNEMENTS DANS LES ÉCHOGRAPHIES ❁

Les gens qui ont des idées plus claires et émotionnellement riches sur leur bébé - par exemple grâce aux échographies ou aux informations fournies par le parent porteur - ont généralement un lien plus fort avec leur enfant !

❁ ACCEPTER LES DIFFÉRENTS ROLES ❁

Même si vous ne vivez pas la même chose, par exemple l'absence du vécu de grossesse chez l'autre parent, vous avez des rôles tout autant importants ! Valorisez la différence de votre implication afin de mieux vous retrouver ensemble !

QUELQUES ASTUCES...

❁ LA CLÉ... COMMUNICATION !! ❁

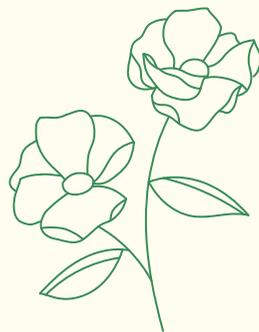
Prenez un moment pour partager de quelle manière vous vivez la parentalité ! Abordez les beaux moments, les inquiétudes, les frustrations, etc. Cela permet de voir que vous êtes dans la même équipe et de réaliser que vous vivez probablement des émotions similaires !

❁ PARTAGER LE CONGÉ PARENTAL ❁

Permits entre autres de développer une solidarité entre les partenaires, une meilleure communication ainsi qu'un partage des tâches plus équitable ! C'est aussi bon pour l'attachement de l'enfant, d'autant plus que l'autre parent se sent plus à l'aise à donner les soins au petit !

Si tu as des questions, écris-moi!

stagiairesexologie@espacefamille.ca



SOURCES :

Boiteau, C., Apter, G., & Devouche, E. (2019). À l'aube de la paternité... Une revue du vécu des pères pendant la période périnatale. *Devenir*, 31(3), 249. <https://doi.org/10.3917/dev.193.0249>

Lacharité, C., Baker-Lacharité, A. et Coutu, F. (2021). Les besoins du père lors de la période périnatale : état des lieux. *Ordre des psychologues du Québec*. <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/les-besoins-du-p%C3%A8re-lors-de-la-p%C3%A9riode-p%C3%A9rinatale-%C3%A9tat-des-lieux>

Vallerand, N. et Leduc, J. (2018). Le congé parental: du bonheur et des défis! / Dossier. *Naître et grandir*. [Vallerand, N. et Leduc, J. \(2018\). Le congé parental: du bonheur et des défis! / Dossier. https://naireetgrandir.com/fr/dossier/le-conge-parental-du-bonheur-et-des-defis/](https://naireetgrandir.com/fr/dossier/le-conge-parental-du-bonheur-et-des-defis/)