

DES ATELIERS POUR APPRENDRE À ÊTRE PÈRE

Prendre un cours pour devenir père ? Vraiment ? Donner le bain en toute sécurité, se projeter dans la parentalité, s'impliquer plus et mieux... Dans les Hauts-de-France, les ateliers d'Yves Lecointe mêlent théorie et pratique pour aider les futurs papas à prendre leur place à l'arrivée de l'enfant.

Adrien et Romain (à droite) sont amis de longue date. « C'est unique de devenir père en même temps, confie Romain. Notre génération est plus "papa poule". On est pour l'égalité des sexes jusqu'au bout. »

« L à, ta couche est à l'envers », lance Yves Lecointe à Romain, ingénieur et la trentaine. « Ma hantise, c'est exactement ça », rit le second, penché au-dessus d'une poupée très réaliste de la taille d'un nourrisson. Venu avec son meilleur ami, il est l'un des quatre hommes à suivre cet atelier un peu particulier, qui le prépare à devenir père. Dans l'auberge de jeunesse d'Amiens, le formateur déambule d'un futur père à l'autre et distille ses conseils : prendre

le temps de connaître les vêtements avant la naissance de l'enfant, et sélectionner les plus simples à enfiler. « Le jour de la naissance, habillez votre enfant vous-même plutôt que de laisser l'aide-soignant-e le faire. Vous tremblerez comme moi, mais vous vous engagerez profondément. »

Entre deux conseils techniques, Yves Lecointe, éducateur spécialisé auprès d'enfants à troubles du comportement depuis dix ans, s'attaque aux clichés encore ancrés : « Le maternage peut être fait à 100 % par le père. Le problème, c'est que, traditionnellement, notre société n'implique pas assez les pères dans la parentalité. » Selon une enquête de l'Union nationale des associations familiales (Unaf) de 2016, environ un père sur deux a le sentiment que la société considère son rôle comme moins important que celui de la mère. « Et trop souvent, les pères pensent que s'impliquer, c'est aller regarder les poussettes dans le magasin de puériculture. »

Les études le montrent : les hommes passent 41 minutes par jour à s'occuper de leurs enfants, contre 95 minutes pour les femmes. Et le rééquilibrage est lent : entre 1999 et 2019, le temps consacré par les pères aux tâches parentales n'a augmenté que de 9 minutes, toujours selon l'Unaf. Ces disparités d'implication sont un facteur de mal-être psychique des femmes. Beaucoup ressentent une grande solitude après l'accouchement, relevait en juillet 2020 Adrien Taquet, secrétaire d'État auprès du ministre des Solidarités et de la Santé, chargé de l'Enfance et des Familles. Cette solitude est un facteur





aggravant de la dépression post-partum, qui touche environ une femme sur dix.

Ces différences sont aussi le creuset d'inégalités professionnelles. « La place du père est nécessaire au bon équilibre de la famille, insiste Yves Lecointe, notamment pour que les femmes soient libérées de leur charge mentale et qu'elles puissent s'investir en dehors du foyer. » Un « point de vue féministe », assume-t-il, même s'il ne prononce pas le mot durant ses ateliers.

GÉRER LE QUOTIDIEN D'UN NOUVEAU-NÉ

Yves Lecointe fait asseoir les pères en arc de cercle et diffuse une vidéo sur la plasticité cérébrale chez les enfants. Sa journée de formation, lancée au printemps 2019, commence à être bien rodée. « Aujourd'hui, quand on prépare l'arrivée d'un enfant, tout est axé sur la grossesse et l'accouchement, regrette-t-il, au détriment de la gestion du quotidien lorsque l'enfant est né. » Yves Lecointe souligne également à quel point les mères sont « encadrées », alors qu'il « n'existe pas grand-chose » pour les pères à l'heure actuelle.

Retour à la pratique. C'est l'heure du bain pour les poupons. Le formateur dégaine quatre baignoires et montre à ses élèves comment immerger le bébé en toute sécurité. Les futurs pères reproduisent le geste de verrouillage de l'épaule, très concentrés, puis sortent le nourrisson en veillant à lui tenir la tête. « Mince, je l'ai pris comme un

chaton, à une main ! », se désole Romain. Le rire est général – et un peu anxieux ?

Par petites touches, les futurs pères présents dévoilent leurs préoccupations. Acheter une chaise haute évolutive, est-ce une bonne idée ? Comment gérer les relations avec des grands-parents envahissants ? « Beaucoup de choses vont changer cette année, votre salon sera en bazar, votre voiture sera plus chargée... Trop souvent, les pères n'anticipent pas assez les grands changements de vie provoqués par l'arrivée de leur enfant », prévient Yves.

ÊTRE UN SOUTIEN AFFECTIF

Le formateur n'évite pas non plus un sujet délicat : la survie du couple à l'arrivée de l'enfant. « Un couple sur quatre se sépare à l'issue de la première année de vie du bébé. Statistiquement, cela va toucher l'un de vous. » Les pères accusent le coup. « C'est énorme », lâche Adrien. « Entretenez votre vie intime : laissez des post-it affectueux quand vous partez au travail, retournez assez vite au restaurant ou confiez l'enfant quelques heures, pensez à reprendre une vie sexuelle, etc. »

Sur la place du père pendant l'accouchement et les premières semaines, son message est très clair : « Vous devez être un soutien affectif. Évitez d'être un coach pendant l'accouchement, votre femme sait comment elle doit respirer. Évidemment, ce n'est pas vous qui choisissez »

Démonstration d'un portage par Yves Lecointe, le formateur. « C'est le niveau advanced », rit Romain devant l'apparente complexité de la manœuvre.