

LE RÔLE IMPORTANT DES PÈRES LORS DE L'ARRIVÉE D'UN NOUVEAU-NÉ

Dans le cadre du *Projet Couples Parentaux*, 1212 hommes ont été interrogés sur plusieurs aspects de leur rôle de père.

PÈRE ENGAGÉ, PÈRE MOINS STRESSÉ !

On observe que **plus les pères rapportent offrir du soutien** à leur partenaire et **moins ils sont stressés** dans leur rôle de parent.

Ce soutien peut prendre plusieurs formes tel que :

- ✓ Donner des **encouragements** au besoin;
- ✓ Donner des **conseils utiles** lorsque sollicités;
- ✓ **Soutenir son ou sa partenaire** dans l'atteinte de ses buts;
- ✓ Être **sensible et compréhensif** quant aux manières de penser et de ressentir de son ou sa conjointe.



Les **mères**, quant à elles, se sentent **moins stressées** lorsqu'elles **reçoivent du soutien** de leur partenaire.

8 mères sur 10

estiment que leur partenaire rend leur rôle de mère plus facile.

ÊTRE UN PÈRE SOUTENANT GRÂCE À L'ACTION CONSCIENTE

Nos résultats montrent qu'une façon d'être **bien dans son rôle de papa** est d'agir avec conscience c'est-à-dire d'**arrêter le pilote automatique** et de se concentrer sur ce qui se passe **ici et maintenant** sans jugement.

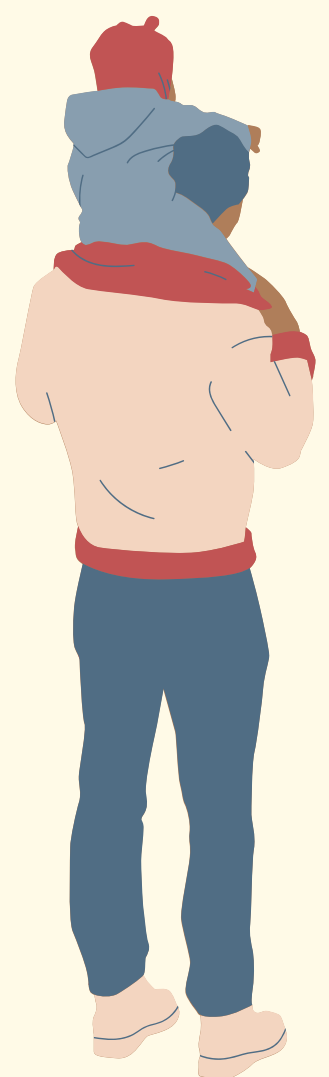
Cela veut aussi dire de poser des **comportements conscients** qui sont **basés sur ses propres valeurs** et ses **besoins actuels**, en plus de ceux de l'autre parent et de son enfant.

Ces actions réfléchies favorisent le bien-être des pères !

En effet, elles ont un **effet protecteur** sur leurs **symptômes de dépression** suivant l'arrivée d'un enfant.

Quelques pistes pour agir avec conscience au quotidien :

- ✓ Faire **une seule tâche à la fois** en vous concentrant pleinement sur la tâche;
- ✓ Prendre quelques **pauses** par jour afin de vous questionner sur ce que vous **ressentez** (p.ex., lors d'une douche);
- ✓ Prendre des moments pour vous concentrer seulement sur votre **respiration** (p.ex., en berçant votre enfant);
- ✓ Prendre un **pas de recul** avant de répondre à une situation.



FAVORISER LE BIEN-ÊTRE DES PÈRES

Les **pères** peuvent **favoriser leur bien-être** dans leur rôle de parent lorsqu'ils **prennent action en soutenant leur partenaire** et en **agissant avec conscience**.

Ces stratégies peuvent être développées en se pratiquant un peu chaque jour!

Le bien-être du père bénéficie à tous les membres de la famille !



Pour en savoir plus, consultez l'article:

Godbout, N., Paradis, A., Rassart, C. A., Sadiqaj, G., Herba, C. M., & Drapeau-Lamothe, M. (2023). Parents' history of childhood interpersonal trauma and postpartum depressive symptoms: The moderating role of mindfulness. *Journal of affective disorders*, 325, 459–469. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.007>

Pour citer cette infographie: Grenier, F., Provencher, J., Willard Martel, N., Villeneuve, É., Lafleur, E., Paradis, A., et Godbout, N. Le rôle soutenant des pères lors de l'arrivée d'un nouveau-né. *Projet Couples Parentaux*. Université du Québec à Montréal, Montréal, QC, Canada.