Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La paternité : quelles sont les compétences nécessaires?

Les recherches ont montré à maintes reprises que le rôle du père est aussi important que celui de la mère dans l'éducation d'enfants sains, compatissants et confiants. Tout comme la femme désire être la

e souhaite devenir un excellent père.

Avec les enfants, il n'y a pas de recette et les parents n'ont pas réponse à tout comme par magie. Donc, si vous vous sentez quelque peu débordé par votre rôle de parent, dites-vous que vous n'êtes pas le seul et qu'avec le temps, vous acquerrez de l'expérience et de la confiance.

Des conseils pratiques à l'intention des papas

Le père peut avoir une grande influence sur la vie de son enfant. La recherche montre que les hommes qui jouent un rôle actif dans la vie de leurs enfants stimulent tous les aspects de leur développement, même si le père ne vit pas à la maison. Ainsi, lorsque le père participe activement à leur vie, les enfants :

- ont plus d'ambition
- sont moins vulnérables à la pression des camarades
- développent davantage leurs compétences
- savent se protéger et sont autonomes
- vivent leur masculinité ou leur féminité de façon plus harmonieuse et confiante.

Avant la naissance du bébé, les futurs papas ont de nombreuses occasions de soutenir la maman et d'en apprendre davantage sur le rôle de parent. Par exemple, vous pourriez :

- accompagner votre conjointe aux examens prénataux
- être présent lors de tests comme l'amniocentèse et l'ultrason
- participer aux cours prénataux et apprendre à aider votre conjointe pendant le travail et l'accouchement
- apprendre à changer les couches, à préparer les biberons, à faire boire le bébé et à le réconforter.

Après le retour à la maison du bébé et de sa maman, votre rôle de père prend toute son importance. En plus de vous procurer un plaisir partagé, à vous et au bébé, votre participation active aura aussi une grande importance dans votre relation avec votre conjointe. Saisissez les occasions de :

- prendre le bébé dans vos bras, car ce contact favorisera son développement
- nourrir et de prendre soin du bébé, surtout la nuit
- jouer avec votre bébé; votre façon de faire est différente de celle de sa mère et le bébé a besoin des deux
- faire la lecture à votre bébé.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Comme votre vie changera au cours de la croissance de votre bébé, votre participation à la vie de votre enfant pourra se traduire de différentes façons. L'importance de l'influence du père sur la vie d'un enfant ne sera jamais suffisamment soulignée.

- Accordez toute votre attention à l'enfant, aussi souvent que possible.
- Jouez un rôle actif dans la discipline et l'apprentissage du bien et du mal.
- Participez aux activités de votre enfant et à ses centres d'intérêt.
- Travaillez ensemble à des projets à la maison et à l'école.
- Soyez attentif et sensible aux sentiments de votre enfant.

La paternité ne se termine pas à la première enfance. Tout au long de la vie de votre enfant, il est important de lui exprimer votre acceptation et votre appréciation, de lui imposer une discipline et de lui fournir de l'encadrement.

- Soyez pour lui un modèle.
- Soyez aussi un enseignant.
- Intervenez en faveur de votre enfant.
- Prodiguez-lui des encouragements.
- Aidez votre enfant à développer ses propres forces.
- Répétez souvent à votre enfant que vous l'aimez.
- Soyez honnête et apprenez à votre enfant à accepter la vérité.
- Écoutez ce que vous dit votre enfant.
- Soyez patient.
- Conservez le sens de l'humour.

Le rôle de père est sans doute le plus enthousiasmant, épuisant et enrichissant dans la vie d'un homme. Ces suggestions vous permettront d'établir les fondations d'une relation de soutien et d'amour entre vous et votre fils ou votre fille.

L'éducation d'un enfant est un processus auquel vous devrez vous adapter, tout en vous efforçant de demeurer alerte et de vivre selon vos valeurs. Si vous croyez avoir besoin d'un soutien complémentaire pour vous adapter à votre rôle de père, parlez à des amis, à des membres de la famille ou demandez à rencontrer un conseiller.