



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.

Les pères au foyer

Qu'il s'agisse de profiter d'un court congé de paternité offert par leur employeur ou de prendre la décision de devenir un père au foyer, les hommes assument de plus en plus la responsabilité des soins et de l'éducation de leur enfant.



Néanmoins, le père qui assume pleinement son rôle pour la première fois devra surmonter les obstacles dressés par les traditionalistes. Les deux parents pourraient devoir modifier leurs propres perspectives afin de mieux explorer, jouir et tirer profit de ce nouveau style de vie.

Les facteurs d'ordre financier

La décision d'adopter le rôle non traditionnel de père au foyer peut être fondée avant tout sur des considérations d'ordre économique. Une femme qui travaille depuis de nombreuses années aura souvent un salaire plus élevé que son conjoint. Des préoccupations en ce qui concerne la fiabilité, la disponibilité et le coût des services de garde peuvent aussi inciter un couple à réévaluer ses choix et à conclure qu'il serait préférable que l'un des parents reste à la maison.

En tenant compte du cheminement de carrière et des obligations des deux conjoints, il est fréquent de voir le père choisir de demeurer à la maison. Comme les tâches ménagères et l'éducation des enfants sont de plus en plus partagées équitablement,

nombreux sont les hommes qui y voient non seulement un engagement à plein temps qui en vaut la peine, mais aussi une expérience essentielle qu'ils ne voudraient pas laisser passer.

Un engagement commun

Pour que cet arrangement de père au foyer fonctionne bien, les deux conjoints doivent être prêts à faire des sacrifices et à effectuer des changements. La plus grande adaptation sera peut-être de composer avec l'inversion des rôles traditionnels dans la famille. Même si les conjoints se considèrent comme étant très libérés, leur engagement à ce nouveau style de vie sera mis à l'épreuve s'ils sont confrontés à la discrimination.

N'oubliez pas que les nouveaux rôles prennent un certain temps à prendre forme et à s'établir. L'instauration de nouvelles routines et la relation que vous aurez l'un avec l'autre, avec vos enfants, vos voisins et vos familles peuvent contribuer à resserrer les liens du couple. Gardez à l'esprit votre but ultime, qu'il s'agisse d'accroître la présence du père auprès des enfants, de bénéficier des avantages économiques qu'il y a à rester à la maison pour s'occuper des enfants ou de vous simplifier la vie en revenant à l'essentiel et à ce qui est vraiment important pour vous.

S'adapter au changement

Lorsqu'il décide de devenir un père au foyer, l'homme quitte un environnement structuré qui favorise la confiance chez une personne ayant peu ou pas de moyens d'obtenir une rétroaction positive, comme

celle qu'il peut obtenir d'un collègue ou d'un superviseur. La transition devrait s'effectuer en douceur et les deux conjoints devraient avoir une bonne communication régulière afin d'effectuer les ajustements qui s'imposent pour que l'expérience soit enrichissante à tous points de vue.

Bien que leur nombre soit en croissance, les pères au foyer représentent encore une minorité, en comparaison du nombre de mères au foyer. En conséquence, à la différence de ces dernières, les pères ne jouissent pas d'un vaste réseau de soutien au niveau des ressources communautaires. Dans ce cas :

- Joignez-vous aux groupes formés par des mères. Vous trouverez peut-être votre présence singulière au début, mais vous verrez qu'au fil du temps vous deviendrez simplement un autre parent.
- Vérifiez s'il existe quelque part des groupes de soutien pour les pères au foyer; sinon, vous pourriez en organiser un.
- Les forums et les groupes de discussion sur l'Internet pourraient vous aider à vous sentir moins seul.

D'autres possibilités

Lorsque le père décide de rester au foyer, son choix n'est pas nécessairement « tout ou rien ». Des couples – et des entreprises centrées sur la famille – font preuve de créativité en élaborant des stratégies très efficaces. En voici quelques exemples :

- **La semaine de travail comprimée.** Le travail d'une semaine est effectué sur un nombre inférieur de jours, mais en augmentant la durée quotidienne des heures de présence.
- **Les quarts de travail alternatifs.** Les parents travaillent à des heures différentes afin de réduire au minimum le temps durant lequel les enfants sont absents de la maison.
- **Le travail à temps partiel.** Si le père travaille moins de 40 heures par semaine, la famille pourrait s'en ressentir financièrement; cependant, un style de vie plus simple pourrait compenser, tout en permettant au père une plus grande présence au foyer.
- **Le travail à la maison.** Qu'il s'agisse d'un jour par semaine ou d'un télétravail à temps plein, diverses stratégies permettent d'unifier parfaitement le milieu de travail et la maison. Ce choix dépendra du genre de travail que vous effectuez, de l'âge de vos enfants, de la disponibilité d'un espace de travail à la maison et de la souplesse de votre employeur.

Les couples qui réussissent à devenir des parents non traditionnels découvrent que la mère et le père peuvent aussi bien l'un que l'autre prendre soin de leurs enfants. Ils ne s'y prennent peut-être pas de la même façon, mais ils sont tout à fait capables de donner aux enfants l'amour et les soins dont ils ont besoin. Lorsque chacun des deux parents participe activement à l'éducation des enfants, les avantages sont extraordinaires : un père qui joue bien son rôle renforce la famille et, de ce fait, la collectivité.

© 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.