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.

Des suggestions à l’intention des nouveaux papas

Vous êtes fou de joie, dépassé, heureux, craintif. Si vous êtes récemment devenu un nouveau papa, il y a de fortes chances que vous passiez par toute une gamme d’émotions. Il n'existe rien qui puisse modifier votre vie autant que la paternité. Comme c’est le cas pour tous les changements, celui-ci est à la fois enthousiasmant et terrifiant.



Il y a tout lieu de croire que vous avez déjà des idées préconçues sur la paternité. Ces idées proviennent de votre expérience personnelle avec votre père et de ce que vous croyez que la société attend de vous. Détendez-vous! Il n'existe pas de modèle de rôle pour devenir un bon père. Vous pourrez devenir un excellent père en écoutant et en tirant profit de vos expériences avec votre enfant. Voici des suggestions en ce sens :

Jouez un rôle actif – le père est important. Le rôle actif que vous prendrez dans la vie de votre enfant est essentiel à son développement physique, émotionnel et intellectuel. Les recherches indiquent que les bébés dont la présence du père était manifeste montrent beaucoup plus d’assurance dans leur enfance et ils réussiront mieux à l'école.

Pratiquez. Il est normal de ne pas savoir comment s’y prendre avec un bébé. Donnez-vous le temps d’apprendre. Regardez, lisez, écoutez, posez des questions et découvrez ce qui vous convient le mieux, à vous et à votre bébé. Ne craignez pas de prendre votre bébé dans vos bras. Aussi petit et délicat qu'il puisse paraître, il est très résistant. Remarquez la façon dont les autres le tiennent et demandez aux personnes de votre entourage de vous aider jusqu’à ce que vous sachiez comment vous y prendre et que vous ayez acquis une plus grande confiance en vous. Efforcez-vous de passer du temps seul avec votre bébé. Cela vous permettra d’apprendre à vous connaître et vous aidera à découvrir de quelle façon votre bébé communique avec son entourage.

Exprimez vos émotions. De nombreux hommes mentionnent que le fait de devenir père est, au plan émotionnel, l'expérience la plus intense qu’il leur ait été donné de vivre. Il est bon de partager vos émotions avec votre conjointe et d’autres personnes. Si vous avez l’impression d’être exclus, parlez-en à votre conjointe. Elle n’en saura rien si vous ne le lui dites pas. Un nouveau bébé modifie souvent la relation du couple. Vous avez moins de temps à vous consacrer l’un l’autre, il est plus difficile de sortir de la maison et vous êtes tous deux fatigués. Votre vie est en train de changer, alors parlez-en et essayez de faire preuve de compréhension durant cette période de transition.

Joignez-vous à un groupe d'entraide pour parents. Il serait bon, également, que vous puissiez parler à d’autres pères. En découvrant ce que d'autres hommes ont ressenti et vécu, vous aurez une excellente occasion d'apprendre de nouvelles compétences parentales. De plus, il est rassurant de savoir que d'autres personnes ont, elles aussi, éprouvé des sentiments semblables aux vôtres.

Impliquez-vous. Souvenez-vous que la seule chose que vous ne puissiez faire, c’est allaiter votre bébé. Vous pouvez changer sa couche, le réconforter quand il pleure, le prendre dans vos bras, jouer avec lui, etc.

Après l’accouchement, la mère a besoin de plus de sommeil et de soins afin de permettre à son corps de récupérer. Si elle doit nourrir le bébé en plein milieu de la nuit, chaque fois que vous le pouvez, levez-vous et apportez-lui le bébé. Lorsque vous êtes au travail, communiquez avec votre conjointe durant la

journée afin de vérifier si elle n'aurait pas besoin de quoi que ce soit. Aidez-la en prenant soin des autres enfants et participez aux tâches ménagères. Efforcez-vous de tenir la maison aussi bien organisée que possible.

Prenez un congé. Vérifiez auprès de votre employeur la politique de l'entreprise en matière de congé parental. Les deux gouvernements et de nombreuses entreprises reconnaissent maintenant l'importance de la présence du père auprès de ses enfants. Si vous le pouvez, utilisez votre congé parental.

Soyez attentif. Les nouvelles mamans éprouvent souvent des hauts et des bas au plan des émotions. Apprenez à reconnaître les symptômes de la dépression postpartum et demandez l'aide d'un professionnel si la situation le justifie.

Le syndrome du troisième jour : la dépression postpartum chez l'homme

Si la dépression postpartum chez les femmes est bien documentée, il est important de savoir que de nombreux pères souffrent aussi de dépression après la naissance de leur enfant. Cette dépression est causée par les nombreux changements et le stress qui touche la vie de l'homme. Il y a le stress financier lorsqu'un nouveau membre s'ajoute à la famille, l'impression que vous ne répondez pas à vos attentes en matière de *bon père*, les changements qui sont intervenus dans votre relation de couple, dans votre mode de vie et dans vos relations sociales, ainsi que le manque de sommeil et de soins personnels.

Tous ces éléments ajoutent à la tension et peuvent déclencher des réactions dépressives chez le nouveau papa. Assurez-vous que vous parlez de vos émotions et, si vous avez l'impression d'être déprimé, obtenez de l'aide.

Souvenez-vous que le père parfait n'existe pas. Il existe de nombreux moyens de consacrer du temps à votre enfant; soyez créatif et apprenez à connaître votre nouveau bébé. Souvenez-vous aussi que l'amour et une vie de couple stable sont les plus beaux cadeaux que vous puissiez donner à votre enfant. Efforcez-vous de passer du temps avec votre conjointe et renforcez une relation de couple qui ne cessera d'évoluer.

© 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.