DEVENIR PERE

par JL Mogenet

1. NOTIONS DE PSYCHOLOGIE
 2. LE ROLE DU PERE
 3. ÊTRE UN BON PERE AU SENS LEGAL
 4. L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE
 5. L'IMPACT SANTE POTENTIEL A COURT TERME
 6. L'IMPORTANCE FONDAMENTALE DU JEU
 7. PERE ET STRESS
 8. D'HOMME A PERE : LE GRAND CHANGEMENT
- CONCLUSION

Définition : devenir père

On n'est ou précisément on ne naît pas père mais on le devient dans un processus dynamique de construction identitaire variant en fonction du contexte culturel, social et individuel. Notre prénom sera à présent remplacé par PAPA.

“Écrire sur le père c'est faire face à une multiplicité de discours faisant référence à la multiplicité des théories qui existent sur le père selon que l'on s'adresse au père comme fonction psychique, au rôle du père dans une dimension familiale et pédagogique ou encore au père comme personne réelle” in Le père : entre la parole de la mère et la réalité du lien à l'enfant, Raphaële Noël, Francine Cyr, Dans La psychiatrie de l'enfant 2009/2.

1. NOTIONS DE PSYCHOLOGIE

La notion de "père" en **psychologie** englobe divers aspects comme la **figure d'attachement** (théorie de John Bowlby), le **modèle identitaire** ayant une influence sur la dynamique familiale sans oublier la **figure paternelle** souvent abordée dans le contexte du complexe d'Œdipe en psychanalyse (théorie de Sigmund Freud) qui, aujourd'hui pris dans l'évolution actuelle de la paternité, encourage la participation active des pères dans la vie de l'enfant, mettant l'accent sur la co-parentalité avec la mère et les responsabilités partagées.

“Le père n'est plus ce pater familias solidement reconnu et défini par la société qui lui conférerait d'emblée un pouvoir politique et familial”.

Les modifications du rapport homme/femme dans le sens d'une revendication d'égalité, la notion d'autorité parentale plutôt que celle de puissance paternelle, l'avènement des droits de l'enfant (A. Thévenot, 2000) sont autant d'ondes de choc qui bousculent les repères traditionnels de la famille et poussent à une redéfinition des places et des fonctions parentales.

La paternité traditionnelle est remise en question (C. Castelain-Meunier, 2001) et elle n'est plus soutenue comme avant par l'institution sociale (F. Hurstel, 1996, 2001) : **elle doit se définir autrement.**

2. LE ROLE DU PERE

Être père va au-delà de la simple notion biologique. C'est un rôle complexe qui englobe divers aspects :

- **Responsabilités** : sur les plans physique, émotionnel, éthique, moral et financier ;
- **Engagement affectif** : connexion émotionnelle avec son enfant comprenant l'expression et la manifestation d'amour ;

"Un père n'accouche pas, mais c'est lui qui met l'enfant au monde quand il le ramasse par terre et le prend dans ses bras. Il l'élève à la condition humaine" in Quarante voleurs en carence affective de Boris CYRULNIK, Odile Jacob, septembre 2023

- **Présences physique et psychique** : passer du temps de qualité avec son enfant, participer activement à sa vie quotidienne et être disponible pour l'écouter et le comprendre ;
- **Modèle** : l'enfant apprend des valeurs, des normes et des attitudes en observant le comportement de son père ;
- **Soutien à la croissance et au développement** : sur le plan physique, intellectuel, émotionnel ou social. Pour exemples : l'encouragement de la curiosité, l'orientation dans la prise de décisions et la stimulation dans la résolution des défis;
- **Participation à la coparentalité** : collaboration avec la mère pour prendre des décisions importantes concernant leur enfant et partager équitablement les responsabilités, les contraintes mais aussi les moments de plaisirs communs.
- **Adaptabilité** : face aux changements et aux enjeux de la vie familiale. Cela comprend la capacité à ajuster les attentes, à résoudre les conflits et à évoluer avec les besoins de son enfant à mesure qu'il grandit.
- **Amour profond** : qualité qui transcende les erreurs, les écueils et les différences. C'est un amour qui persiste même dans les moments difficiles et qui forme la base d'une relation parent-enfant solide.

À lire aussi

- Psychologue ou psychothérapeute : quel professionnel consulter ?
- L'assertivité, un truc de mâle alpha ?
- L'addiction au sport : la bigorexie
- Être introverti : qualités et défis

3. ÊTRE UN BON PERE AU SENS LEGAL

Être père implique des responsabilités légales :

- **Autorité parentale** : droit de prendre des décisions importantes concernant la vie de son enfant en accord et entente avec la mère, telles que celles liées à l'éducation, à la santé et à la religion ;
- **Pension alimentaire** : en cas de séparation ou de divorce pour subvenir aux besoins financiers de son enfant ;
- **Droit de visite et garde** : si les parents ne vivent pas ensemble, le père peut demander un droit de visite régulier ou la garde partagée de son enfant. Les

arrangements de garde sont généralement basés sur le bien-être de l'enfant et peuvent varier en fonction des circonstances individuelles ;

- **Obligations financières** : telles que les frais de scolarité, les soins médicaux ;
- **Responsabilité éducative** : droit de prendre des décisions concernant le choix de l'école, les activités éducatives et d'autres aspects liés à l'instruction de l'enfant en parfaite entente avec la mère ;
- **Droits de l'enfant** : responsabilité de respecter les droits de l'enfant définis par les lois nationales et internationales.

“C'est surtout en cas de procédure judiciaire familiale (en particulier en ce qui concerne la garde, la résidence, le droit de visite, l'adoption, la tutelle, l'administration des biens, la déchéance ou la limitation de l'autorité parentale, la protection contre des traitements cruels et dégradants, les traitements médicaux), que le droit de l'enfant à l'information ainsi que le droit de s'exprimer doivent être garantis”.

- **Contribution au bien-être émotionnel** : Bien que cela ne soit pas toujours codifié dans la loi, comprenant le soutien affectif, la communication et la création d'un environnement familial stable.

Il est fondamental que le père reste en bonne entente avec la mère et maintienne des liens de coopération malgré des tensions possibles lors de séparation pour assurer le bien-être et le développement sain de leurs enfants.

En cas de désaccord ou de conflit, il est nécessaire de consulter des professionnels du droit de la famille pour obtenir des conseils et des orientations appropriés.

** Personne d'autre ne le fera*

4. L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE

Être père a des dimensions psychologiques profondes qui façonnent la relation entre le père et l'enfant, ainsi que l'identité et le bien-être émotionnel du père lui-même.

- **Attachement** : la formation d'un lien affectif fort entre le père et l'enfant est essentielle pour le développement émotionnel de l'enfant. Les moments d'interaction, de soins et d'affection contribuent à renforcer cet attachement sans oublier qu'en retour cela renforce la confiance en soi du père ;
- **Identité parentale** : influencée par l'intégration du rôle de parent dans la perception de soi, avec des ajustements possibles dans la vision de sa propre identité, de ses priorités et de ses objectifs de vie voir même de modifier les prises de risque ou de modérer certains comportements négatifs ;
- **Rôle de modèle** : les actions, les attitudes et les valeurs du père ont une très grande importance sur la manière dont les enfants perçoivent le monde et développent leurs propres valeurs. Ainsi le père va porter une plus grande attention à sa manière d'être dans une forme d'auto-contrôle et d'auto-évaluation dans un va et vient stimulant avec son enfant (feedback émotionnel);
- **Évolution des rôles père-mère** : réflexions sur la place et fonctions de chaque parent, redéfinition de positionnement respectif dans le noyau familial. Les pères modernes cherchent à être plus impliqués dans la vie quotidienne de leurs enfants et à partager équitablement les responsabilités parentales ;

- **Stress parental** : Être père va entraîner des changements (sortir de sa zone de confort habituelle) qui vont être sources de tensions. La gestion efficace de ce stress est cruciale pour maintenir un environnement familial positif et sécurisant mais aussi accroître les capacités adaptatives du père qu'il pourra transférer dans d'autres secteurs de sa vie (professionnelle par exemple);
- **Développement de la communication** : des échanges verbaux vrais et sincères entre le père et l'enfant sont essentiels pour le développement d'une relation structurante. Cela favorise la compréhension mutuelle, augmente le lien émotionnel et aide à résoudre les conflits. Cette dimension de communication venant du cœur renforce la relation de couple ;
- **Équilibre travail-vie personnelle** : Trouver un équilibre entre les responsabilités professionnelles et familiales est un réel défi pour de nombreux pères. La gestion du temps et la priorisation des relations familiales sans oublier de se permettre des moments de plaisir partagés entre son enfant et sa compagne de vie joueront un rôle crucial dans le bien-être psychologique du père et de la famille.
- **Réflexions sur son passé** : Être père conduit à réfléchir sur sa propre enfance et à considérer comment cela influence les choix parentaux. Certains pères cherchent à reproduire des aspects positifs de leur propre éducation tout en évitant les schémas négatifs ;
- **Soutien social** : La paternité peut être enrichissante, mais parfois aussi difficile. Le soutien social, que ce soit de la part du partenaire, de la famille élargie, d'amis joue un rôle clé dans le bien-être psychologique du père. Un accompagnement avec un psychologue permet aussi de faire le point sur ces différentes dimensions et ainsi se relancer avec moins de doutes et plus de confiance dans sa parentalité.

Il est important de retenir que **la relation père-enfant modifie fondamentalement la façon d'être au monde du père** (de lui à lui-même, de lui aux autres) et très souvent pour le meilleur tant avec ses proches que dans ses engagements professionnels.

5. L'IMPACT SANTE POTENTIEL A COURT TERME

La paternité peut avoir des implications pour la santé mentale et physique des individus et certaines pathologies ou problèmes de santé peuvent être liés au fait d'être père :

- **Dépression postnatale** : Souvent associée à la maternité, la dépression postnatale affecte également les hommes qui vont souffrir de symptômes dépressifs après la naissance de leur enfant, souvent liés par exemple à des changements dans la vie familiale, à un manque de sommeil ;
- **Stress parental** : lors de la naissance de l'enfant, responsabilités accrues et changements de modes de vie ou habitudes perturbées nécessitent la mise en place de nouvelles routines rassurantes ;
- **Anxiété parentale** : inquiétudes sur leur nouveau rôle en lien avec la prise de décisions pour le bien-être de leur enfant, ou sur l'avenir de la famille ;

- **Problèmes de sommeil** : perturbations importantes en raison des exigences nocturnes des nourrissons qui vont entraîner plus de fatigue, de difficultés par exemple d'attention ou de concentration au travail mais aussi de risques de blessures ;
- **Changements hormonaux** : bien que moins étudiés que chez les mères, des recherches suggèrent que les niveaux hormonaux des hommes vont fluctuer en réponse à la paternité influençant l'humeur et le comportement habituel.
- **Alcoolisme ou toxicomanie** : comme moyens très négatifs de faire face au stress perçu ou ressenti comme trop important. Car au lieu de permettre de faire mieux face aux changements cela va entraîner des problèmes supplémentaires pour soi (travail et santé) mais aussi familiaux ;
- **Troubles alimentaires** : si trop de changements apparaissent dans la routine alimentaire cela peut contribuer à des problèmes de poids mais aussi de la boulimie ou de l'anorexie ;
- **Problèmes de santé physique** : Les pressions de la paternité, combinées à des exigences professionnelles et familiales, peuvent aussi générer par exemple de l'hypertension ou des problèmes cardiaques ;

Il est essentiel pour les nouveaux pères de reconnaître les signes de problèmes de santé mentale ou physique et de chercher un soutien approprié comme une consultation auprès de son médecin mais aussi d'un **suivi psychothérapeutique avec un psychologue**, la participation à des groupes de soutien, sans oublier au quotidien le maintien d'une communication constructive et de confiance avec sa partenaire de vie, la famille et les amis.

Les problèmes de santé liés à la paternité ne devraient pas être ignorés, et un soutien (médical mais aussi psychologique) précoce reste très bénéfique.

6. L'IMPORTANCE FONDAMENTALE DU JEU

Les jeux entre un père et son enfant ont de nombreux effets psychologiques positifs sur le développement de l'enfant ainsi que sur la relation parent-enfant :

- **Renforcement du lien émotionnel** : les jeux permettent aux parents et aux enfants de passer du temps de qualité ensemble et de créer ainsi un sentiment de sécurité ;
- **Stimulation des compétences sociales** : les jeux impliquent souvent des règles et des interactions sociales. Jouer avec un parent aide l'enfant à apprendre à respecter les consignes, à partager, à coopérer et à interagir avec les autres de manière positive ;
- **Développement des capacités cognitives** : de nombreux jeux impliquent des défis réflexifs tels que la résolution de problèmes, la planification et la prise de décisions ;
- **Apprentissage des valeurs** : certains jeux peuvent être conçus pour enseigner des vertus importantes comme la patience, la persévérance, le fair-play et le respect. Les

parents peuvent utiliser ces moments pour transmettre des leçons importantes transposables au quotidien ;

- **Gestion du stress** : les jeux sont une façon amusante et ludique pour libérer ces tensions. Jouer ensemble permet de réduire le stress des deux côtés, offrant un moyen sain de se détendre et de se divertir renforçant une relation de confiance ;
- **Favoriser le développement physique** : les jeux physiques comme courir, sauter ou pratiquer des jeux sportifs renforcent les muscles et leur tonification, améliorent la connaissance du schéma corporel ainsi que la coordination des membres qui pour la suite encouragent un mode de vie actif ;
- **Accroître la confiance en soi** : les jeux qui encouragent l'exploration et la prise de risques modérée aident en cela. La réussite dans un jeu contribue à une image positive de soi ;
- **Expression émotionnelle** : permettre d'exprimer des émotions durant le jeu comme la joie, la colère, la frustration ou la peur de manière sécurisée et régulée par la possibilité ensuite de mise en mots avec ses parents.

En résumé : jeux à consommer sans modération entre l'enfant et ses parents.

7. PERE ET STRESS

Les nouveaux enjeux liés à la parentalité peuvent affecter les pères de diverses manières. Il est nécessaire de reconnaître les signaux d'alarme qui pourraient indiquer un niveau élevé de stress :

- **Changements émotionnels** :
 - Irritabilité accrue ;
 - Sentiments fréquents de frustration ou de colère ;
 - Tristesse persistante ou sentiments de désespoir.
- **Changements comportementaux** :
 - Modification des habitudes de sommeil (insomnie ou somnolence excessive);
 - Changements dans l'appétit (perte ou gain de poids significatif);
 - Utilisation accrue de substances comme l'alcool ou le tabac.
- **Symptômes physiques** :
 - Maux de tête fréquents ;
 - Problèmes gastro-intestinaux tels que maux d'estomac ou troubles digestifs ;
 - Tension musculaire ou douleurs physiques non expliquées.
- **Fatigue constante** :
 - Épuisement persistant malgré le repos ;
 - Difficultés à se détendre ou à se ressourcer.
- **Problèmes d'attention** :
 - Difficultés à se concentrer sur les tâches quotidiennes ;
 - Perturbation de la mémoire à court terme.
- **Retrait social** :
 - Évitement des activités en groupe ;

- Isolement (amis et famille)
- **Sentiment de surcharge mentale :**
 - Impression d'être submergé par les responsabilités ;
 - Perception d'une charge de travail excessive.
- **Problèmes relationnels :**
 - Conflits accrus avec le partenaire, les enfants ou d'autres membres de la famille ;
 - Difficultés à communiquer.
- **Diminution du bien-être général :**
 - Perte d'intérêt pour des activités qui étaient autrefois agréables ;
 - Diminution de la satisfaction générale dans la vie.
- **Anxiété :**
 - Préoccupations excessives, pensées négatives.
 - Sensation constante de craintes d'un problème à venir.
- **Difficultés à gérer les contraintes :**
 - Incapacité à faire face aux défis quotidiens ;
 - Sentiment d'être dépassé par les événements.

Si vous ou un de vos proches présente plusieurs de ces signes d'alarme pendant une période prolongée, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé mentale.

Un soutien psychologique aidera les pères à gérer le stress, à en identifier les causes sous-jacentes et à développer des stratégies efficaces. Une prise en charge précoce contribuera à prévenir le développement de problèmes de santé mentale plus graves.

8. D'HOMME A PERE : LE GRAND CHANGEMENT

Devenir père est une expérience profondément enrichissante qui apporte de nombreux aspects positifs à la vie d'un homme :

Amour inconditionnel :

La paternité offre une opportunité unique d'éprouver un lien si intense affectivement envers son enfant ;

Épanouissement personnel :

La paternité apporte un sentiment d'accomplissement en contribuant à la croissance et au bien-être de son enfant ;

Développement personnel :

Par des apprentissages constants car être père signifie constamment s'enrichir intellectuellement et émotionnellement, se remettre en question et évoluer ;

Transmission de valeurs et de l'héritage familial :

Devenir père permet de jouer un rôle dans la continuité de la lignée mais aussi des traditions familiales apportant des enseignements précieux à la génération suivante ;

Sens de la responsabilité :

en prenant soin de son enfant pour créer un environnement positif et sécurisant (tant physiquement que psychologiquement);

Satisfaction émotionnelle :

La joie qui découle des moments partagés avec ses enfants, avec des rires, câlins et réalisations, sont inestimables ;

Sens de l'humour et de légèreté :

Les enfants apportent souvent une dose de joie dans la vie quotidienne, stimulant le sens de la plaisanterie et taquinerie ainsi que la capacité à apprécier les petits plaisirs simples de la vie ;

Évolution de la relation de couple :

Les parents doivent apprendre à se soutenir pour affronter plus sereinement les défis à venir, parvenir à s'épauler en répartissant par exemple les nouvelles contraintes et charges supplémentaires de travail et maintenir une communication constructive et positive pour préserver leur lien de couple ;

Offrir des perspectives différentes sur la vie :

Les enfants étant une source d'inspirations, motivent les parents à atteindre leurs objectifs et à devenir la meilleure version d'eux-mêmes.

CONCLUSION

Bien que la paternité puisse présenter des défis, des inquiétudes et de la pression supplémentaire au quotidien, les nombreuses gratifications et fiertés qui en découlent sont vécues comme une source de bonheur et d'épanouissement dans la vie d'un homme.

La richesse de devenir père réside dans les liens émotionnels et affectifs, les souvenirs partagés et la possibilité de contribuer à façonner la vie d'un être cher tout en renforçant sa vie de couple.