

Parents
aujourd'hui

Olivier Foissac

ÊTRE PÈRE

Une place à prendre
au quotidien



Préface de Catherine
Dumonteil-Kremer

Pionnière de la parentalité
positive en France

MANGŌ
éditions

SOMMAIRE

Préface	11
----------------------	----

Introduction	15
---------------------------	----

Un héritage familial et culturel	17
---	----

Émotions et préjugés	18
-----------------------------------	----

Vers une nouvelle parentalité au masculin	19
--	----

Un chemin à parcourir	20
------------------------------------	----

DE LA DÉCISION À LA RENCONTRE	23
--	----

La décision et le projet de naissance	27
--	----

• FOCUS Le projet de naissance.....	28
--	----

L'annonce	30
------------------------	----

La grossesse	32
---------------------------	----

Les besoins de chacun.....	34
----------------------------	----

L'accouchement	37
-----------------------------	----

Une longue attente et beaucoup d'émotions.....	41
--	----

• TÉMOIGNAGE La rencontre.....	44
---------------------------------------	----

LE RETOUR À LA MAISON	47
------------------------------------	----

Les figures d'attachement	49
--	----

La théorie de l'attachement.....	49
----------------------------------	----

Patience et congruence.....	52
-----------------------------	----

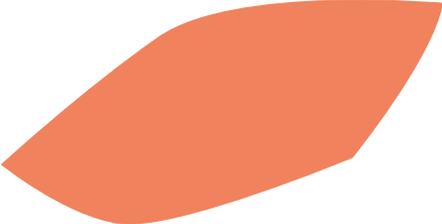
L'organisation au quotidien	55
--	----

Le deuil de la vie à deux ?	59
--	----

Un sentiment d'exclusion.....	59
-------------------------------	----

La vie sexuelle.....	62
----------------------	----

Écoute et partage.....	64
------------------------	----



LES ÉMOTIONS ET LES BESOINS 67

Les pleurs et les colères 68

La mémoire traumatique 70

• **FOCUS** La mémoire traumatique 72

Bienvenue aux émotions ! 76

Accueil des émotions, fabrication et perpétuation et du genre 80

L'enfant grandit, les pères et les besoins aussi 83

Les besoins de chacun 83

Combler les besoins de son enfant 87

Le cododo, pour un sommeil partagé 90

Cohérence et congruence 93

Et moi alors ? Mes besoins ! 96

LE DUO PARENTAL 99

Deux histoires 101

Pression sociale et sociétale 103

L'exemple du repas 106

• **FOCUS** À table 107

Les reproches et les attentes des uns et des autres 108

L'ancienne éducation 108

Faire ses propres expériences 110

Laxisme et rigueur : les reproches changent de camp 114

Faire « bloc », une solution ? 116

• **TÉMOIGNAGE** Oui mais alors ? Comment font-ils ? 120

AVANT D'ÊTRE PÈRES, NOUS AVONS EU UN PÈRE 123

Une histoire transgénérationnelle 124

Des siècles de violences éducatives... 128

... et de ratés freudiens..... 135

Être père et fils de son père 139

Les confusions de l'amour..... 141

Loyauté, culpabilité et ingratitude..... 144

• **TÉMOIGNAGE** Absence du père 147

Questionner sa propre histoire 148

NOS ENFANTS SONT NOS MAÎTRES 151

Au secours des étoiles 152

Prendre conscience de ses rigidités 154

Exigences versus demandes..... 156

L'enfant intérieur..... 157

Un changement bénéfique pour
la relation aux autres..... 159

Congruence et confiance en soi 159

De la confiance en eux à l'autonomie 161

Un changement de regard 163

Le jeu, la joie, l'apprentissage, le plaisir..... 165

• **TÉMOIGNAGE** Alors, l'amour circule 168

Les inquiétudes..... 169

• **TÉMOIGNAGE** Un sacré chemin 171

La culpabilité 172



Conclusion 175

Alors, une place ou un rôle ? 175

Deux modes relationnels 176

Une véritable révolution 179

Bibliographie 183

Biographie de l'auteur 189



PRÉFACE

Papa, prends-moi dans tes bras...

Votre père vous a-t-il serré dans ses bras ? Avez-vous le souvenir d'un papa aimant et présent physiquement et émotionnellement ?

Quand il m'arrive de poser cette question à des parents, ils sont majoritairement sans souvenir d'une relation affectueuse avec leur père. Nous sommes encore très nombreux à avoir été élevés par un pourvoyeur de fonds, souvent absent, garant d'une autorité parfois exprimée dans la violence. Il existe encore de nombreux spécialistes défendant l'idée d'un père « ministre de l'Intérieur » de la famille, ce fameux tiers séparateur dont les émotions semblent murées en lui-même. Je me demande souvent quel prix les hommes ont payé pour cela. « Tu ne ressentiras point, en échange tu auras un pouvoir sur les autres autour de toi, mais tes émotions seront là, elles ne cesseront de frapper à ta porte pour se faire entendre »... La violence, les addictions sont des moyens pour décharger ou essayer d'anesthésier toutes ces émotions accumulées en nous depuis l'enfance, surtout ne pas ressentir, surtout éviter de nous montrer vulnérables. Voilà le conditionnement qu'ont subi nos pères, depuis des générations. Comment s'en sortir ? Comment les hommes peuvent-ils parcourir le chemin qui les sépare de leurs enfants ?



Ce livre est une forme de réponse, Olivier est passé par là et a parcouru ce chemin... Il s'est confronté aux obstacles qui l'empêchaient d'être ce qu'il est... Et d'aimer ses enfants comme il le souhaitait, sans entrave affective ou culturelle. Sa trajectoire l'a amené à être d'abord un allié des enfants, car il a une grande connaissance théorique et émotionnelle de leurs besoins. La théorie en matière d'accompagnement des enfants ne suffit pas bien entendu, elle arrive du reste après la pratique comme une confirmation de ce que les parents ressentent au fond, lorsqu'ils se font confiance. Olivier s'est ensuite positionné aux côtés des parents, et plus précisément des pères, comprenant la difficulté qu'il peut y avoir à occuper pleinement cette place lorsque l'on n'a pas de modèles ou de traditions sur lesquelles se reposer.

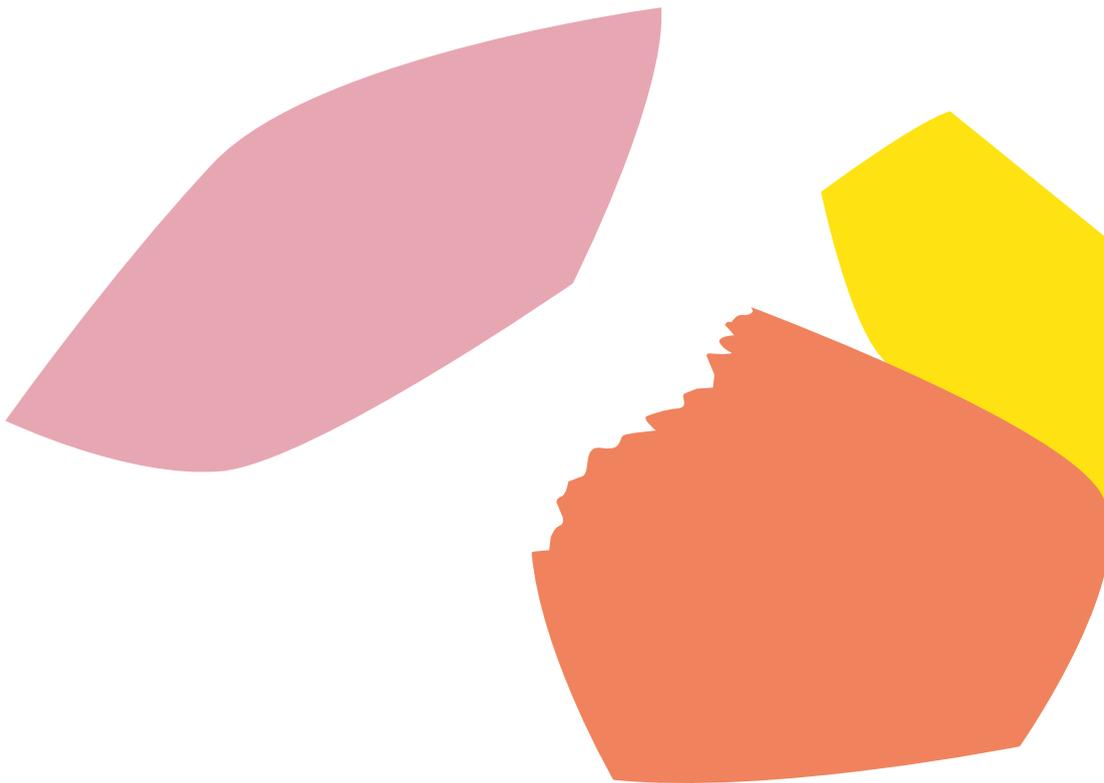
Accueillir un enfant est un défi considérable pour tous les parents. Pour les pères, cela peut être une lutte constante contre l'éducation qu'ils ont subie parfois, les stéréotypes de genre, la colère qui quelquefois les amène à avoir tellement peur d'eux-mêmes et de leurs réactions disproportionnées. Et puis il y a toutes ces émotions que la vie avec un enfant amène, ce désir d'être là avec lui, de l'aimer de tout son être, de faire de son mieux pour comprendre ce qui se passe, pour accompagner aussi la mère qui vient de naître !

La naissance d'un bébé, c'est l'opportunité de se laisser aller à ressentir, à vibrer, à pleurer, et à comprendre tout ce qui a pu échapper aux générations précédentes ! Quels précieux instants, ces détails, ce « paternage » quand on l'investit, cela reviendrait presque à se retrouver soi, dans toute sa profondeur, un homme complet et donc vulnérable. Ce sont les témoignages des pères qui en font l'expérience qui le disent.

Et quelles découvertes : écouter, négocier, savoir dire sans blesser, apprendre à connaître son partenaire, apprendre à vivre et à grandir avec son enfant !

C'est ce que nous propose Olivier dans cet ouvrage riche, riche de son expérience de père, de professionnel, riche de l'expérience d'autres pères qui ont bien voulu lui confier leurs ressentis. Ce livre est un livre pour les parents finalement, tous les parents... Avec une attention toute particulière pour les pères, Olivier les aide à se reconnecter à leurs enfants et à eux-mêmes, un merveilleux cadeau !

Catherine Dumonteil-Kremer
Gap, le 21 octobre 2020





INTRODUCTION

Ça fait neuf mois que je m'y prépare ! C'est court et long à la fois, mais là, ça y est... je suis père ! C'est... c'est... Comment dire ? S'il existait un mot, il traduirait un tsunami d'émotions, de sensations, de sentiments mêlés, croisés, contradictoires, il décrirait enthousiasme et inquiétude, puissance et fragilité, il décrirait l'éveil de cet immense amour qui nous submerge, qui nous dépasse et dont nous n'avions sans doute pas idée. Nous, tous les pères, avec nos différentes sensibilités, pourrions compléter cette liste de ressentis et nous hocherions la tête en signe d'approbation, comme le font les pères que je rencontre en atelier ou en groupe de parole. Ces ressentis, n'en doutons pas, toujours justes pour nous-mêmes, propres à chacun et à nos histoires individuelles, nous en avons beaucoup en commun, comme nous avons en commun beaucoup de notre histoire d'hommes et de pères. Mais j'y reviendrai.

OK, bon ! et maintenant je fais comment ? Ce bébé issu de ma maigre contribution est tellement tout petit. Je suis tellement immense à côté et pourtant je ne me sens pas si grand. Tout le monde a l'air d'en savoir beaucoup plus que moi. Depuis le début de la grossesse, j'en ai vu, du monde ; des spécialistes de tout un tas de choses ; la plupart du temps à l'initiative de ma compagne. Sans parler de la famille et des amis. Je suis le mouvement, curieux et intéressé. Je me sens investi, j'essaie de m'impliquer autant que possible, mais bon, il n'y a rien à faire, ce n'est pas moi qui étais enceinte, ce n'est pas moi qui ai accouché. Tout me le rappelle. Et lorsque le bébé est là, « *ma compagne a l'air de tellement bien s'en sortir que je la laisse faire*¹ ». Alors, parce que je n'ai pas l'habitude de m'étendre sur mon cas et de partager ce que je vis, je reste parfois avec des ressentis

.....

1. Les phrases entre guillemets colorées ont été dites par des pères interrogés pour l'écriture de ce livre mais aussi en atelier et en groupe de parole.

désagréables, un peu de frustration, un peu de colère, un peu d'impuissance. Vous m'arrêtez si je me trompe... Et puis, il y a de plus en plus de choses sur la « parentalité » (un néologisme qui signifie : « manière d'être parent ») dans les médias, sur les réseaux sociaux, de livres que ma compagne laisse négligemment sur un bout de table dans l'espoir que je m'y intéresse. Moi, tout ça, au bout d'un moment, ça me sort par les yeux, pour ne pas dire autre chose ; même « *le mot "bienveillance" finit par me saouler* » et « *me rend cynique* » à ce propos. « *J'ai envie de trouver ma place de père, mais je n'ai pas envie que l'on me dise comment faire* » et puis « *avec ces trucs de parentalité, on finit par se sentir nul* ». Voilà un peu où nous en sommes.

« Aujourd'hui, de plus en plus de pères s'investissent émotionnellement et au quotidien dans leur parentalité. »

Aujourd'hui, de plus en plus de pères s'investissent émotionnellement et au quotidien² dans leur parentalité. Cela est, de l'avis de tous, très positif et concourra à n'en pas douter à changer notre société. Voir ces pères attentifs, présents et attentionnés avec leur petite progéniture ne manque pas, et je l'ai expérimenté, de laisser des sourires attendris sur certains visages que l'on croise. Mais ces sourires, tout bienveillants qu'ils soient, masquent une forme de condescendance admise : « C'est tellement mignon/c'est tellement touchant. » Comme l'on dirait d'un petit enfant essayant maladroitement (de notre point de vue d'adulte) de s'affirmer. Cela n'a rien de gratifiant et peut même finir par être agaçant lorsque l'on essaie juste d'être soi. Pour beaucoup de pères, au quotidien, derrière cette vision romantique, se joue une tout autre histoire et notre parentalité va rencontrer certains obstacles.

.....

2. Enquête de l'Udaff 59, *Les nouveaux pères*, enquête auprès de 260 pères, janvier 2016.

UN HÉRITAGE FAMILIAL ET CULTUREL

Cette histoire commence avec nos propres pères, les pères de nos pères et ainsi de suite. Nous allons alors parler d'héritage familial et d'héritage culturel. De ces lignées de pères dans le cadre culturel que représente notre société occidentale, nous avons hérité d'une grande partie de ce qui nous constitue et qui influence notre rapport aux autres et au monde. Nous avons hérité d'une manière d'être, de faire, de parler, de penser, de bouger, et souvent de blessures et de manques qui nous empêchent parfois de nous connecter et d'être en lien avec le monde et... avec nos enfants.

Culturellement, et au regard du lien d'attachement des premières années, les mamans prennent toute la place et parfois la gardent ; les hommes, culturellement toujours, faute de savoir comment s'y prendre... la laissent volontiers. Cette situation, en apparence bien entendu, n'est pas toujours bien vécue par les pères, qui peuvent en garder des ressentiments, un sentiment d'impuissance et l'impression de passer à côté de quelque chose. Pour les pères qui s'investissent aujourd'hui, on trouve l'*« impression parfois d'être sous tension »*, *« de ne pas être à la hauteur des attentes »*, *« de ne pas me sentir soutenu dans mes tentatives de vivre mon expérience avec mes enfants »*. Au final, et contre toute attente, à la question « Quelle est votre plus grande inquiétude concernant votre parentalité ? », la réponse a pu être : *« La peur de tout lâcher, de partir. »* Que se passe-t-il ? Que s'est-il passé pour en arriver là ?

Des siècles de patriarcat ne s'effacent pas d'un trait de plume ; ils ont laissé beaucoup de traces d'un modèle souvent violent voire cruel avec les enfants (mais aussi avec les minorités et les plus faibles en général³). La figure du père autoritaire omnipotent, affublée plus récemment de tout un tas

.....
3. Voir Olivier Maurel, *Oui, la nature humaine est bonne !*, La Plage, 2009 ; et *La Fessée. Questions sur la violence éducative*, Robert Laffont, 2004.

d'attentes sociales, sociétales et de théories psychanalytiques, est un rôle ingrat dont beaucoup de pères, aujourd'hui, ne veulent plus. Pourtant, il est souvent bien difficile de sortir de ce rôle, de trouver sa place, d'inventer son propre modèle.

ÉMOTIONS ET PRÉJUGÉS

L'arrivée d'un premier enfant va faire resurgir tout un tas de choses liées à notre propre enfance⁴ que l'on pensait réglées, dont on ne sait que faire et dont on n'a, parfois, pas conscience : *« Avant, je militais pour la non-violence et je ne comprends pas, aujourd'hui, mes réactions de colère face à certaines situations avec mes enfants ; c'est comme si ce n'était pas moi. »* Face à ces

« Beaucoup d'hommes, pour ne pas dire la plupart, vont garder pour eux leurs ressentis, leurs difficultés. »

difficultés, alors que les mères vont être plus facilement amenées à échanger et à partager avec leurs amis, à trouver de l'aide auprès de leur famille ou de professionnels, beaucoup d'hommes, pour ne pas dire la plupart, vont garder pour eux leurs ressentis, leurs difficultés. Ce n'est pas surprenant, d'une part, dans une société ultra-

compétitive où la moindre défaillance est perçue comme un aveu de faiblesse ou d'incompétence et, d'autre part, du fait que les émotions n'ont jamais vraiment fait partie de la panoplie des sujets de discussion entre hommes. Elles font même plutôt partie des choses à éviter, de peur de se voir rabaissés au rang de sous-hommes, de lavettes ou autres mots jugeants et dégradants. « Un homme, ça ne pleure pas », « C'est un vrai dur à cuire, il souffre en silence », « Il est émotif, il ne sait pas gérer ses émotions »...

Toutes ces phrases entendues depuis la petite enfance et depuis des générations, nous les avons bien intégrées, nous avons très tôt appris que pour survivre et être accepté, il fallait se couper d'une partie de ses émotions, d'une partie de

.....
4. Sur le sujet, voir Alice Miller.

soi⁵. Et lorsque l'on n'est pas soi-même, on joue un rôle ou on ne joue pas du tout. Outre le mal-être que cela engendre, cette déconnexion d'avec nos émo-

« Cette déconnexion d'avec nos émotions et nos ressentis est à l'origine de beaucoup d'incompréhension face à ce que vivent nos enfants. »

tions et nos ressentis est à l'origine de beaucoup d'incompréhension face à ce que vivent nos enfants (surtout les plus petits), qui, eux, sont tout en émotions. C'est également source d'incompréhensions et de conflits dans le couple parental : « Tu lui passes tout » versus « Tu le couves trop ».

Enfin, pour ajouter à ce tableau peu réjouissant, les pères d'aujourd'hui ont en plus à sortir de cette croyance populaire qui admet comme un état de fait le principe de différenciation des tâches où la maison et les enfants sont du ressort de la maman, et le cadre autoritaire, le bricolage, le foot et que sais-je encore du ressort du papa. Vu comme ça, ce n'est pas très engageant, je vous l'accorde. Qu'est-ce qu'on fait alors ?

VERS UNE NOUVELLE PARENTALITÉ AU MASCULIN

Ce qui vient d'être évoqué fait partie de notre problématique de père. Une fois cela entendu, on se rend alors compte que nous sommes tous dans le même bateau : *« Ça fait du bien de voir que l'on partage plus ou moins les mêmes difficultés et que l'on peut les exprimer. »* Oui, ça soulage et c'est très rassurant de voir que nous ne sommes pas le problème mais plutôt porteurs de la solution. En prendre conscience, c'est également mieux comprendre ce qui se passe en nous et pour nous dans le couple, dans notre relation à nos enfants et dans le noyau familial, c'est ce qui va nous permettre de prendre notre place et d'instaurer un dialogue avec les mères. Elles aussi ont leur propre problématique, et lorsque chacun en prend conscience, chacun reprend la part qui est la sienne, fait un pas vers l'autre et on avance ensemble.

.....
5. Voir *The Mask You Live In*, visible sur Netflix – documentaire de 2015 écrit, réalisé et produit par Jennifer Siebel Newsom. Le film explore ce que Newsom perçoit comme des notions préjudiciables à la masculinité dans la culture américaine traditionnelle.

Dans l'ancienne éducation, les choses étaient en ordre ; et lorsque l'on introduit un élément de désordre dans un ordre établi, il y a une période de latence, de flou et d'incertitudes qui correspond au processus de trans-

« Chacun dans le couple reprend la part qui est la sienne, fait un pas vers l'autre et on avance ensemble. »

formation. De mon point de vue, c'est là que nous en sommes. Cela crée parfois beaucoup de résistance et pousse certains, on le voit dans les médias et sur les réseaux sociaux, à prôner un retour en arrière fait de peurs, de rigidité et d'autoritarisme sans lequel il n'y aurait pas de salut. Cependant, c'est encore très timide, mais

le mouvement est lancé : beaucoup de pères sont prêts à répondre au défi de ce nouveau paradigme qu'est la parentalité au masculin.

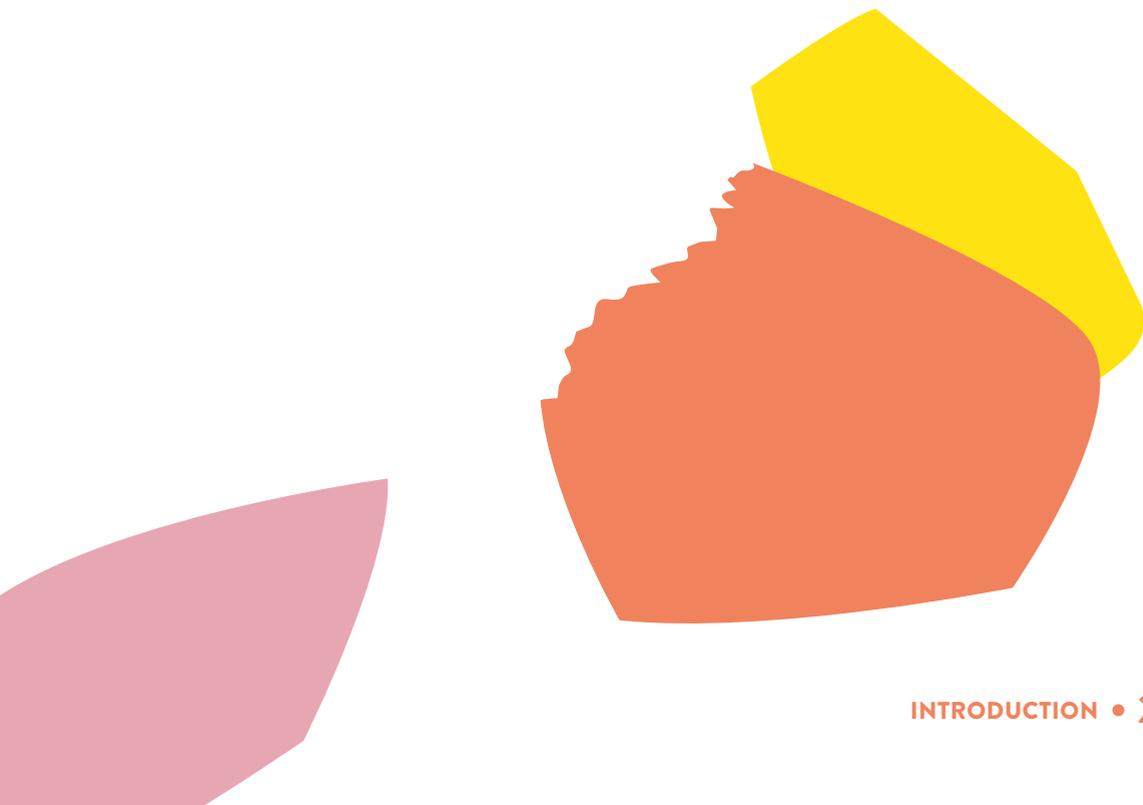
UN CHEMIN À PARCOURIR

Dans ce livre, je vous propose de partager ce que j'ai appris de mon expérience de père, de mes enfants, des pères rencontrés, de livres, de ma formation auprès de Catherine Dumonteil-Kremer : ce dont j'aurais eu besoin à la naissance de mon premier enfant. Ce n'est pas exhaustif et ce sera à compléter et à enrichir. J'espère qu'il vous sera utile et, dans ce cas, qu'il puisse rapidement être inutile.

Mais avant toute chose, nous partirons du postulat que :

- nos pères ont fait ce qu'ils ont pu et du mieux qu'ils ont pu. Ils nous ont certainement appris un tas de choses. Pour une grande majorité, ils nous aimaient mais ne savaient pas toujours comment nous le montrer. Ils avaient déjà fait mieux que leurs pères et, à n'en pas douter, nous ferons, avec l'aide de nos enfants, mieux qu'eux. Et ainsi de suite ;
- nous n'allons pas parler de ce qu'est être un bon ou un mauvais père ;

- nous allons laisser de côté ce que j'entends à longueur de temps sur le fait que la parentalité positive culpabilise les parents : lorsque l'on culpabilise, c'est que l'on a juste fait quelque chose qui ne colle pas avec qui l'on est ou qui l'on voudrait être. La culpabilité, toute désagréable, mordante, piquante qu'elle puisse être, nous prévient, et elle a ça de bon que, après, on peut encore réparer ;
- nous ne parlerons pas non plus de parentalité positive ;
- il n'y a pas de méthode ; juste nous, notre histoire et notre manière d'être avec nos enfants ;
- nous allons essayer de sortir d'une vision institutionnelle, médicale, psychanalytique et contrôlante de la relation père-enfant que certains s'approprient au titre de leurs titres ;
- nous allons parler de nous, pères aujourd'hui.



demande, cette autre personne a la possibilité de ne pas répondre favorablement parce qu'elle n'est pas capable de le faire ou n'a pas envie pour tout un tas de raisons qui lui appartiennent. Je parlais de langage ; c'en est un qui confine parfois à du chinois parce que c'est assez éloigné de tout ce que nous avons appris ; notamment dissimuler et ne pas exprimer nos émotions ainsi que considérer que nos besoins ne sont pas légitimes.

Les besoins de chacun

Les deux futurs parents auront beaucoup de besoins à combler.

La future maman, en fonction de ce qu'elle vit, et ce n'est pas exhaustif, a des besoins de sécurité (affective, physique...), d'affection, de bienveillance, de réconfort, de soin, d'amour, de reconnaissance, d'attention, de réconfort, de compréhension de ce qu'elle vit, d'harmonie, de soutien, de confiance, d'échange, de partage, de coopération, de réciprocité, de stabilité, d'espoir, de rêve, de plaisir, de rire...

Le futur papa aura des besoins de contribuer, de comprendre, d'apprendre, de partager, d'être reconnu, d'échange, d'appartenance, d'attention, de réconfort, d'évacuation du stress, de sens, d'estime de soi, d'affection, de toucher, pourquoi pas de solitude, peut-être de faire le deuil du couple amoureux, du binôme où chacun est le plus important pour l'autre...

Cela fait potentiellement un paquet de besoins, et lorsque la plupart ne sont pas identifiés ni comblés, ils peuvent donner lieu à des attentes insatisfaites projetées sur l'autre du côté de la future maman et des ressentiments désagréables, de l'incompréhension, un manque de confiance et une insécurité concernant sa capacité à prendre sa place... chez les futurs pères. Pour les deux, cela donne lieu, parfois, à certains jugements définitifs (elle est comme ci, il est comme ça, les femmes enceintes sont capricieuses, pénibles, hystériques..., les hommes ne sont pas impliqués, pas concernés, lâches, machos...).

À l'inverse, plus les besoins de chacun sont comblés, plus les partenaires sont disponibles, attentifs aux besoins de l'autre et prêts à collaborer. Cela parti-

« Plus les besoins de chacun sont comblés, plus les partenaires sont disponibles, attentifs aux besoins de l'autre et prêts à collaborer. »

cipe à leur bien-être, favorise le lâcher-prise et leur permet d'appréhender la naissance avec confiance : c'est un cercle vertueux.

« Nous avons des modèles autour de nous, cela m'a aidé », « J'avais un frère qui venait d'avoir un enfant, ça m'a aidé et détendu », « Un ami m'a dit un soir dans un bar, tu verras, c'est génial », « J'ai suivi beau-

coup d'ateliers de bonne grâce à l'initiative de ma compagne », « Je me suis nourri de lecture et des amis », « Nous étions dans des réseaux »... Les amis, la famille sont pour beaucoup des soutiens importants pendant cette période, ainsi que la participation à des groupes de pères (la plupart du temps à l'initiative de la compagne). Les futures mamans sont généralement déjà dans l'accueil et l'écoute du futur bébé et de leur corps, un lien très fort se tisse, la chimie des hormones est en place pour le bon déroulement du processus. Elles se renseignent et sont au fait de tout ce qui touche à la grossesse, aux nombreuses offres et propositions de suivi et d'accompagnement. Elles sont donc, la plupart du temps, moteurs pour leurs conjoints : *« J'ai eu les informations par ma compagne », « Elle m'a parlé des outils que les femmes utilisent », « Cela m'a ouvert tout un monde – hormones, émotions ».*

Beaucoup de futurs pères participent volontiers à de nombreuses activités avec leur partenaire. L'haptonomie semble être ce qui a le plus aidé *« à prendre une place dans le processus », « L'enfant répondait au quart de tour, c'était magique et très impliquant », « C'était une connexion entre moi et le bébé, qui répondait à mes sollicitations tactiles », « Une relation s'est créée, je l'ai rencontré à ce moment-là, cela nourrissait ma confiance », « Ce sont de bons souvenirs, des moments de partage à trois ».* Pour d'autres : *« Ça n'a pas été évident », « L'haptonomie va servir le lien ; je ne l'ai pas compris totalement ».* Il y a souvent l'impression de suivre, *« d'être là sans être là », « Je m'appliquais à faire tout ce qu'on me disait de faire. »* Parfois un rejet : *« C'est un arrachement total avec la vie des hommes. »* Le quotidien peut également

être un frein à une implication : « *Je devais faire tourner ma boîte et je n'avais pas le temps ni l'envie de me passionner pour la chose* », « *J'avais la charge financière et logistique à assumer* ». À l'inverse, le projet de naissance peut « être » le quotidien : « *Je ne travaillais pas, je me suis consacré à elle, j'étais au même rythme qu'elle, c'est un bon souvenir* », « *J'étais en France depuis deux ans à peine, au chômage, pas de vision professionnelle, j'étais complètement disponible* ».

Les neuf mois de grossesse vont également avoir un impact sur la vie sexuelle du couple. Parfois du fait du futur père qui est « *inquiet à l'idée de blesser l'enfant* », ou pour qui « *les transformations du corps ont posé problème* » ; pour d'autres, du fait de la future maman, qui, « *comblée par ce nouveau lien affectif, n'était plus en demande* ». Cela crée « *une frustration qui était compliquée à vivre* ».

Certains futurs pères ont trouvé que « *les choses étaient surtout faites pour les mamans* » et auraient « *aimé des outils ou un groupe pour déposer, échanger, témoigner entre pairs, gérer ses angoisses, ses émotions quand la grossesse se passe mal et qu'elle est inquiète* », « *avoir des informations sur ce qui va arriver, des partages d'expériences entre pères* ».

Les futurs pères vivent la grossesse de l'extérieur et peuvent ne pas se sentir encore complètement impliqués. Ils ne subissent pas les profondes transformations que vit la mère, le lien à l'enfant ne se tisse pas de la même manière. Les besoins qui leur sont propres ne sont pas toujours conscientisés et/ou pris en considération. L'accueil et l'expression des émotions, les leurs comme celles de leur conjointe, sont parfois compliqués. Les pères peuvent se sentir un peu à l'écart concernant ce qui est mis en place pour l'accompagnement à la grossesse et souhaiteraient parfois avoir du soutien et pouvoir partager leurs expériences. La vie professionnelle, les horaires contraignants et la nécessité de subvenir aux besoins financiers du couple lorsque la future maman ne travaille pas peuvent être une charge mentale qui empêche une pleine disponibilité d'esprit. La plupart, pour ne pas dire tous, font ce qu'ils peuvent pour soutenir la maman, être prévenants et attentifs. Lorsque

l'anxiété est de leur côté, ils se sentent épaulés et soutenus par elle. Une bonne communication entre les deux partenaires est garante d'une période de grossesse « légère, douce et joyeuse ».

Pour beaucoup de pères le lien ne commence vraiment qu'à la naissance.

L'ACCOUCHEMENT

« Tout ce que l'on apprend, c'est comme si c'était apprendre des choses normales, naturelles. » En un siècle, les choses ont tellement changé qu'il est parfois difficile de savoir ce qui est juste pour soi-même, d'être connecté à sa nature d'homme et de mammifère. Dans nos sociétés aux normes sociales, sanitaires et technologiques toujours plus nombreuses, procédurières, intrusives, contraignantes et déresponsabilisantes, la mise au monde d'un petit humain est passée d'une affaire de femme et de famille où le père avait, à la maison, la possibilité de contribuer et d'assister à la naissance, à un acte hautement

« L'important est, pour chaque père, de s'autoriser à s'écouter, de s'informer et de se faire confiance. »

médicalisé où sa présence a d'abord été interdite pour ensuite être autorisée voire recommandée. Paradoxalement, ces recommandations donnent lieu à de nouvelles normes policées avec lesquelles les futurs pères peuvent se sentir à l'étroit ou empêchés de vivre l'accouchement selon qui ils sont. Si l'on peut se poser la question de la place du père lors

de l'accouchement d'un point de vue sociétal, anthropologique voire philosophique, l'important est, pour chaque père, de s'autoriser à s'écouter, de s'informer et de se faire confiance.

Chaque homme va vivre l'accouchement en fonction de sa sensibilité, de son histoire et de la genèse de ce moment. Pour la plupart de ceux que j'ai rencontrés, assister, auprès de sa compagne, à la naissance de son petit a été une expérience intense et marquante. Pour beaucoup, ce moment est, cependant, source d'inquiétudes, de stress, voire d'anxiété : *« J'avais l'impression d'être prêt, mais j'étais très inquiet de la manière dont cela allait se passer », « J'étais*

LA RENCONTRE

« Je me souviens très précisément du moment, du lieu, de la lumière »,
« Je sentais que j'allais vivre quelque chose de très fort, mais c'était complètement imprévisible ». « Je l'ai alors regardé dans les yeux ; je me suis senti tout de suite investi et responsable. » « Ce premier contact était très fort, j'étais plein de gratitude. Il était là, je vivais l'instant présent », « J'avais les larmes aux yeux. Quelque chose de fabuleux se passait, une connexion mystérieuse, cela effaçait tout ce qui s'était passé ». « C'était passionnel, un moment de bonheur incroyable, un état de grâce. Autant d'amour n'était pas imaginable pour moi. »

« Je me souviens ensuite du peau-à-peau comme d'une sensation incroyable : comme si elle se répandait en moi, comme si elle était un prolongement de moi-même », « [Ça] a duré assez longtemps, je me souviens de l'odeur et du toucher ». « Je ne savais pas trop comment faire avec ce bébé si petit, je me sentais un peu gauche. » « Je n'avais pas l'habitude de porter des bébés, le contact physique a créé un lien tout de suite. »

« Il y a eu ensuite un relâchement et un soulagement. » « Je suis resté avec lui, je commençais à profiter de lui, je sentais en moi qu'il allait bien. » « J'ai pris soin de lui de manière tranquille, normale, évidente. » « Je faisais des gestes simplement, ce qui n'était pas évident pour moi avec d'autres bébés, mais là, ce n'était pas un autre bébé. » « On m'a donné quelque chose d'une valeur inestimable. Il fallait que je m'en occupe. Il y avait de la joie et de la peur, c'était beau. » « Je me suis adapté à lui ; il fallait que je fasse avec lui. C'est lui qui donnait la voie. On lui disait tout ce qu'on allait faire [...] Tout dans mon comportement me posait en protecteur. » « C'était une vraie responsabilité. Je ne voyais plus les choses comme avant. » « Je ne me suis pas dit "Je suis père", je me suis dit "Un bébé est là". »

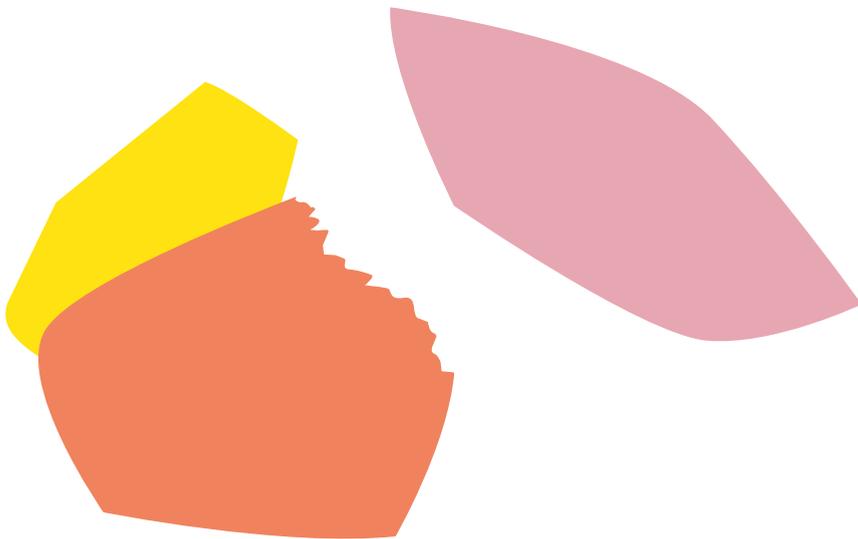
« Je me suis rendu compte que j'avais cheminé pendant la grossesse. J'ai pris conscience de l'amour et des épreuves traversées, [...] que mon père m'avait certainement aimé également. » « J'étais encore le fils de mon père. » « Ce n'était pas top avec lui ; il faudra que je fasse autrement. » « C'était émouvant d'appeler mes parents et de voir ma mère avec mon enfant dans les bras. » « J'étais fier vis-à-vis de mon père », « Il était un peu gauche avec un bébé dans les bras ». « C'était une étape de vie vis-à-vis d'eux, une reconnexion entre les générations, une connexion avec ce qu'eux avaient pu vivre avec moi », « Ça allait modifier les rapports ». « Quand j'ai su que c'était un petit garçon, je me suis vu dans mon rapport à mon père. » « Je ne veux pas vivre avec mon fils ce que j'ai vécu avec mon père, qui était dans une éducation traditionnelle ; plutôt violent et autoritaire. »

« Je ne savais pas la suite, mais s'il y a un moment à retenir, c'est celui-ci. »

« Je sentais que c'était le début de quelque chose », « J'étais impatient de rentrer chez nous et de commencer cette nouvelle histoire ». « À la maternité, on est guidé par le protocole puis on se retrouve tout seul chez soi. » « On va essayer de faire du mieux que l'on va pouvoir. » « Je me suis documenté pour aller vers une autre approche de la parentalité, c'était une vraie révélation. » « J'étais à mille lieues d'imaginer une éducation comme celle que l'on a mise en place. »

pouvoir être trouvées entre soi ou grâce à des soutiens extérieurs (famille, amis). *« À un moment, on était très pris par les besoins de nos enfants ; ça a été difficile, on n'avait plus nos moments ressources »* : c'est aussi le moment de faire le point sur nos propres besoins et ceux du couple et de chercher des solutions à deux pour essayer de les combler. Certains besoins, notamment liés à la vie sociale d'avant, semblent être les plus difficiles à adapter ou à lâcher temporairement. *« C'était parfois difficile de faire moins de choses socialement (sorties, copains) », « Tout devient compliqué », « J'ai continué à sortir, à voir des amis quand je pouvais. C'était une soupape ; sans elle, cela aurait eu des conséquences sur ma manière d'être ».*

Parmi les besoins à combler, et ça parlera à tous les parents, il y a les besoins : de calme, de sommeil, de réciprocité, de reconnaissance, de bienveillance, de confiance, de réconfort, de soutien, de lâcher-prise, d'harmonie, de partage, d'échange, de célébration, de distractions, de fantaisie, de rire, de plaisir... Se reconnecter à l'amour que l'on a pour son enfant permet également de recharger ses batteries, de mettre une distance entre soi et une situation difficile et de revenir au présent.



LE DEUIL DE LA VIE À DEUX ?

« Il n'y a plus que ce petit être qui capte toute l'attention, toutes les attentions et tous les soins. »

Un autre écueil, et pas des moindres, que peut rencontrer le nouveau père concerne sa place auprès de sa partenaire. Avec l'arrivée du bébé, la vie du couple telle qu'elle existait n'est plus. Un nouveau duo se forme ; le père n'en fait pas partie. Là où chacun était l'objet de l'attention principale de l'autre, où chacun avait le temps et la place de combler ses propres besoins et ceux de l'autre, il n'y a plus que ce petit être qui capte toute l'attention, toutes les attentions et tous les soins. *« Je suis passé du statut d'amoureux à compagnon d'aide à élever un enfant. »* Cette nouvelle donne peut avoir des répercussions à plusieurs niveaux.

Un sentiment d'exclusion

Certains pères peuvent le prendre pour eux et avoir l'impression d'être exclus. Certaines blessures d'amour et d'abandon vécues dans l'enfance vont alors refaire surface. Sans avoir conscience de ce qui se passe et sans soutien extérieur, ces nouveaux pères peuvent soit se renfermer petit à petit sur eux-mêmes, se sentir moins concernés et adopter un comportement détaché pour ne pas avoir à revivre une situation qui les fait souffrir – *« J'ai laissé faire, je n'avais pas la solution au problème »* –, soit considérer que leur compagne fait partie du problème et projeter l'origine de leur mal-être sur elle pour ne pas avoir à ressentir trop douloureusement cette mise à l'écart : *« Elle a accaparé mon fils, je me suis senti dépossédé. »* Dans le langage des sentiments, se sentir dépossédé n'existe pas, au même titre que se sentir exclu ou abandonné ; cela suppose que l'autre nous dépossède ou nous abandonne. Si l'impression est juste pour soi-même, cela reste à vérifier du côté de sa compagne, qui, elle, n'est certainement accaparée que par ce qu'elle vit. Cette situation n'en est pas moins difficile à vivre : *« C'était contrariant et je me suis retrouvé une ou deux fois à pleurer en bas. »* Tout un tas de ressentis désagréables de tristesse, de désarroi, de déception, de jalousie, de solitude, de



frustration, de peur ou d'inquiétude et parfois de colère peuvent rester en suspens et laisser le père dans une impression de solitude et d'impuissance.

« Tout un tas de ressentis désagréables [...] peuvent rester en suspens et laisser le père dans une impression de solitude et d'impuissance. »

Il arrive également que des mamans, prises dans leur problématique à elles, dans un souci de bien faire et/ou par manque de confiance en elle et/ou en leur partenaire, soient « *très axées sur ce qui est dit dans les bouquins* » et veuillent « *tout contrôler* ». C'est souvent le cas pour le premier

enfant : « *Elle lisait des trucs et n'en démordait pas pour moi alors qu'elle, de son côté, testait des trucs* », « *Je voulais prendre ma place, mais je ne savais pas trop comment. Quand je faisais, ce n'était jamais bien* ». « *Elle a mis du temps à me laisser faire* », « *jusqu'à ce que la deuxième arrive* », « *J'ai eu un peu plus de place* ». « *J'aurais souhaité qu'elle me fasse plus confiance* », « *J'aurais eu besoin qu'elle me dise qu'on allait le faire et y arriver ensemble* ». « *Je me suis réfugié dans mes trucs à moi, les choses à faire, le travail, la maison.* »

Impression d'être mis à l'écart, manque de confiance en soi, manque de confiance de sa compagne en elle et/ou en son partenaire : dans cet ordre ou

« Cela peut très vite se dégonfler lorsque chacun en prend conscience et peut exprimer ce qu'il ressent en sécurité. »

dans n'importe quel autre, c'est un autre cercle vicieux de causes à effets qui rend difficile la perception de sa place dans le couple et auprès de son enfant. S'agissant, la plupart du temps, d'interactions inconscientes, chacun y a sa part et cela peut très vite se dégonfler lorsque chacun

en prend conscience et peut exprimer ce qu'il ressent en sécurité, c'est-à-dire sans avoir peur d'être jugé, pas entendu ou incompris.

La vie sexuelle

Une autre conséquence de cette nouvelle vie à trois portera sur les relations amoureuses et sexuelles du couple. La parenthèse que représente le retour de couches, où la maman n'est pas prête physiquement à retrouver une vie sexuelle, la fatigue, le quotidien et les différents ressentis liés à la proximité affective et physique entre le bébé et la maman vont mener la vie dure à cette relation. *« Nos relations intimes ont été affectées au début. C'était normal jusqu'à ce qu'elle soit prête. J'ai mis ça de côté, on a été patients et c'est revenu facilement, de manière naturelle. Cela ne m'a pas paru long. On avait un autre objet d'attention, notre amour passait par là. » « Il n'y a pas eu de rapports sexuels avant longtemps. Je me vexais facilement. J'étais moi aussi bien fatigué. Ce n'était pas une vie de couple rêvée. » « Nous n'avons plus eu de contacts amoureux avec la maman. Le fait que je n'existe plus en tant qu'homme a été difficile. Il y a eu des conflits. Je n'existais plus sexuellement, amoureusement. Je n'avais pas anticipé de passer d'amant adoré à plus rien. »* L'inverse arrive également : *« Ma compagne me reproche de ne plus avoir de petites attentions, ça lui manque. Je suis tellement accaparé par mon fils, mon éponge est pleine. On cohabite plutôt que d'être un couple. Cela la contrarie ; on arrive à en parler rapidement. Elle est inquiète que l'on ne soit pas un couple assez fort pour tout ça. »*

Dans ce nouveau trio, l'histoire, les bases et la solidité du couple vont commencer à se révéler en même temps que l'histoire de chacun. Les nouveaux pères vont devoir composer entre leurs besoins affectifs et les besoins de

« Les nouveaux pères vont devoir composer entre leurs besoins affectifs et les besoins de ceux qui les entourent. »

ceux qui les entourent. Ces besoins sont parfois difficiles à accorder et peuvent faire naître des conflits de besoins entre, par exemple, le besoin d'affection du bébé et son propre besoin d'affection. Les besoins d'affection et de reconnaissance qui étaient comblés auparavant par sa

compagne et qui ne le sont plus, ou désormais moins, peuvent générer une impression de rejet, de ne plus être désiré en tant qu'objet sexuel et parfois une grande difficulté à vivre la frustration qui en découle. L'« amant adoré »

peut alors perdre confiance en lui, en sa capacité à accompagner le nouveau duo et, par voie de conséquence, un peu de son estime de soi. En résultent alors un mal-être et un « mal-vivre » qui peuvent soit être intériorisés et agir sur la volonté et la présence du père, soit exacerber un besoin de reconnaissance et d'affirmation de soi délétère à la relation.

Ces besoins non reconnus et non conscientisés peuvent donc être à l'origine d'un tourbillon de ressentis désagréables, d'incompréhensions et de difficultés à vivre la situation et sa place au sein du couple et auprès de son enfant. Il s'agit là de l'un des aspects de la parentalité au masculin où l'histoire de chaque père va se révéler, mettant en lumière la capacité de chacun à accueillir ses émotions et à reconnaître ses besoins comme un écho à la manière dont ceux-ci ont été accueillis et comblés dans leur enfance. Il est difficile de faire ce que l'on n'a pas appris, et lorsque l'on est pris dans ses propres tourments, on peut être aveugle à soi et à son entourage.

Dans cette perspective, on peut alors facilement imaginer que la théorie de la fonction du père comme tiers séparateur nécessaire ait été élaborée et répandue par des hommes, à leur convenance, pour reprendre un peu de pouvoir et de contrôle sur une situation qui leur échappe et sur eux-mêmes.

Écoute et partage

Certains pères, pour qui la connaissance et l'accueil de leurs émotions ne représentent pas un empêchement à être ou qui ont suivi un accompagnement de clarification, vont vivre cette période plus sereinement : *« Je le sentais au fond de moi, ce n'était pas possible, je ne pouvais pas rester comme ça. Cela m'a poussé à aller voir des gens, à chercher, à faire des démarches. »* La conscience de ce qu'ils vivent et des difficultés rencontrées est une première

« La conscience de ce qu'ils vivent et des difficultés rencontrées est une première étape qui leur permet d'échanger et de partager avec leur partenaire ou auprès d'autres personnes soutenantes. »

étape qui leur permet d'échanger et de partager avec leur partenaire ou auprès d'autres personnes soutenantes, pour peu que ces difficultés ne soient pas ressenties comme des faiblesses et qu'ils puissent trouver une écoute compréhensive et non jugeante. Lors d'un groupe de parole, un père évoquait son besoin d'échanger avec sa compagne comme il avait l'habitude de le faire dans son environnement familial, plutôt ouvert à l'accueil des émotions ; le problème qu'il ren-

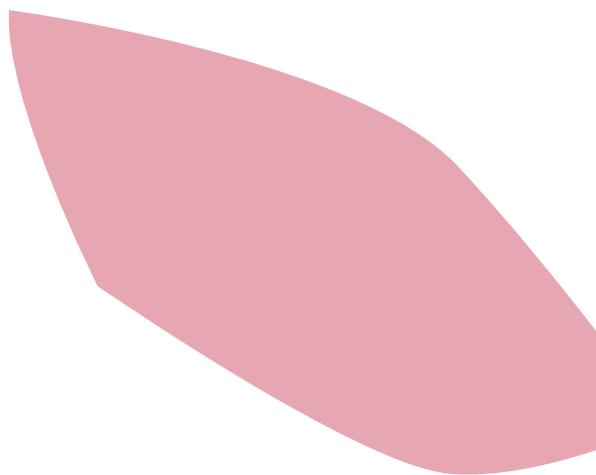
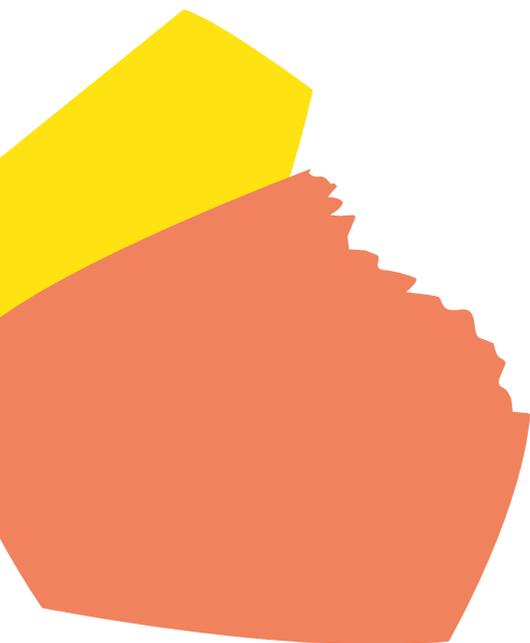
contrait était que celle-ci n'était pas toujours disposée ; elle-même n'étant pas encline à partager ce qu'elle vivait. Il était très inquiet à l'idée que ce besoin puisse nuire à leur relation. Il a alors pris conscience que cela pouvait, à force, être encombrant et que lorsqu'elle n'était pas en mesure de combler ce besoin pour des raisons qui lui appartenaient, il devait trouver d'autres moyens de déposer ce qui l'encombrait lui. C'était assez surprenant et, pour être tout à fait juste, l'inverse est plus courant, et les mères vont avoir plus de facilités à trouver une oreille secourable.

Lorsque les deux partenaires sont partie prenante du processus d'écoute et de partage, la réciprocité est un puissant antidote aux ressentis désagréables

« Le simple fait de parler de ses ressentis soulage, permet de trouver des solutions. »

et aux projections sur l'autre de l'origine de ce que l'on vit. Le simple fait de parler de ses ressentis soulage, permet de trouver des solutions, d'aller de l'avant et incite à la collaboration. La

vie à trois n'est alors qu'un prolongement de la vie à deux où la place du père revêt une importance particulière et essentielle de soutien et de sécurité dans cette nouvelle tribu.



ET MOI ALORS ? MES BESOINS !

Se rendre disponible pour son enfant nécessite donc de savoir où l'on en est et si l'on en est capable sur le moment. Un enfant qui en aurait assez de l'impatience, de l'irritabilité ou de l'impression d'impuissance de son père pourrait lui dire : « Écoute, mon bonhomme, j'te sens pas là. Tu mets de côté ce que tu as à faire, tu vas aller me combler tes besoins, te faire plaisir et quand tu te sentiras un peu mieux, tu reviens vers moi frais et dispo. On vivra de vraies choses ensemble. Promis ! allez zou ! »

Beaucoup de pères se rendent compte de la situation intenable que représente le conflit de besoins lorsque les besoins de leur enfant prennent le pas sur les leurs : « *Avant, je prenais du temps pour moi* », « *On peut passer rapidement dans un schéma "je ne suis plus moi-même, je suis un parent"* ». Pour éviter la surchauffe ou l'asphyxie, pour prendre soin de leurs propres besoins et se ressourcer, certains vont reprendre des activités qu'ils avaient abandonnées : « *Je vais retrouver une séance hebdomadaire de théâtre d'improvisation que je n'avais plus fait depuis quelques années. Je me fais plaisir en jouant avec les autres et ça développe ma créativité.* » D'autres découvrent de nouvelles activités, comme la méditation, qui « *m'entraîne à revenir au moment présent* » et qui « *porte ses fruits dans les périodes de stress notamment avec les enfants* ». Le sport et la course à pied sont souvent cités pour décharger des tensions accumulées, ainsi

« Le sport et la course à pied sont souvent cités pour décharger des tensions accumulées, ainsi que les activités créatives pour se laisser aller. »

que les activités créatives pour se laisser aller. « *Quand on est crevés, ça prend vite une tournure disproportionnée. Je ne suis pas un gros dormeur, mais je fais des siestes dès que j'en ressens le besoin, le matin comme l'après-midi.* » « *Prendre le soin de revoir des personnes en tête à tête est ressourçant pour moi. Je retrouve les*

relations sociales dont j'ai été séparé pendant quelques années », « *les photos de concerts* », « *la récup et la réfection de vieux meubles en bois* », « *reprendre la musique* », « *l'anglais* », « *se retrouver seul* »... Et puis : « *Il m'est arrivé de me laisser aller et de pleurer ; ce n'est pas quelque chose que*

je fais facilement mais cela fait du bien. » On s'organise dans le couple : « Nous avons chacun des activités extraprofessionnelles et des loisirs. Ça nous permet de nous épanouir et de nous émanciper. J'emmène mon fils faire de grandes balades lorsque ma compagne fait ce qu'elle a envie de faire. » Ou en couple : « L'intimité avec ma compagne », et quand c'est possible : « On se prend quelques jours que pour nous. Ensuite on est pleinement disponibles pour les enfants. »



L'EXEMPLE DU REPAS

L'exemple des repas et de l'alimentation²⁰ met en lumière le rejouement de l'histoire familiale, les pressions sociales de convenances et les pressions

« L'exemple des repas et de l'alimentation met en lumière le rejouement de l'histoire familiale, les pressions sociales de convenances et les pressions sociétales. »

sociétales sur ce qu'il serait « bon » ou non de faire pour le bien-être supposé de l'enfant. C'est l'un des lieux possibles de cristallisation de tensions dans le couple. *« Pour moi, finir son assiette reste un sujet sensible et un stigmate de mon éducation. J'ai du mal à admettre ça et j'ai encore des crispations lorsque ce n'est pas le cas. Ma compagne est plus coulante. »* *« J'étais plein de phrases*

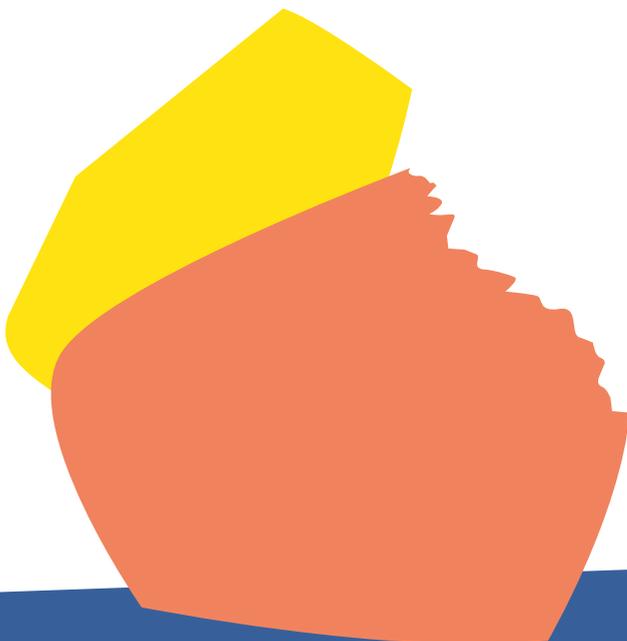
automatiques. » *« J'ai souvent été très pénible avec mes enfants pour qu'ils se tiennent bien à table et qu'ils finissent leur assiette. Les repas devenaient un moment pénible pour tout le monde. »* À l'inverse : *« À table, elle ne supporte pas quand les enfants en mettent partout. C'est impossible pour elle, il faut que ça cesse, sinon ça la met hors d'elle. Pour moi, c'est important qu'ils fassent des expériences. »* Ou bien : *« Ma compagne est (plutôt) très à cheval sur ce que mon fils va manger, l'équilibre alimentaire, les légumes. C'est parfois une fixation. Pour moi, manger des pâtes ou aller de temps en temps dans un fast-food ne pose pas de problèmes ; je vois que ça l'agace. »*

.....
20. À lire sur l'alimentation et les enfants : Carlos Gonzalez, *Mon enfant ne mange pas. Comment prévenir et résoudre le problème*, La Leche League, 2010.

À TABLE

Cette question du repas revêt une coloration toute particulière en France, où la nourriture et tout ce qui s'y rapporte sont culturellement très présents et très prégnants. Nous connaissons tous plus ou moins les sacro-saintes règles : manger à table, ne pas manger entre les repas, ne pas mettre ses coudes sur la table, bien se tenir, tenir correctement sa fourchette, amener sa fourchette à sa bouche et pas l'inverse, finir son assiette, ne pas faire de bruit en mâchant, fermer la bouche en mangeant, ne pas parler la bouche pleine, l'entrée-plat-fromage-dessert, l'heure des repas, ne pas sortir de table, ne pas jouer avec la nourriture... et j'en oublie certainement. Cela fait beaucoup de contraintes.

Lorsque, enfants, nous avons été obligés, parfois sous les menaces, les cris et les punitions, de nous plier en douze pour nous y soumettre, il en reste des séquelles et si, selon nous, notre enfant **« mange n'importe comment, [d'autant plus lorsqu']elle ne dit rien [et que] pour elle ce n'est pas un problème »**, cela irrite.



LES REPROCHES ET LES ATTENTES DES UNS ET DES AUTRES

La plupart des parents connaissent ou ont connu, à un moment, ce genre de situations, à table, à l'heure du coucher, sur l'hygiène, la politesse, l'école... où les points de convergence ne se trouvent pas toujours là où chacun le souhaiterait, où les comportements de l'un ne vont pas correspondre aux attentes de l'autre. Petit à petit, des reproches peuvent voir le jour comme autant de tue-l'amour, de coups portés au couple parental et au couple amoureux.

L'ancienne éducation

Dans l'ancienne éducation, les reproches tournent souvent (j'utilise le présent parce qu'elle a encore cours aujourd'hui) autour du « tu es trop dur avec lui » de la mère et du « tu le couves trop » ou « tu lui passes tout » du père. J'ai évoqué plus tôt dans ce livre les difficultés que pouvaient rencontrer les pères pour trouver leur place au regard du lien d'attachement de l'enfant et de sa mère, ainsi que les possibles conséquences sur un besoin exacerbé d'affirmation de soi parfois maladroit et empreint d'une certaine violence de leur part lorsque l'enfant grandit. Ces reproches prennent alors tout leur sens. On peut également trouver un complément d'explication qui impacte encore le couple parental d'aujourd'hui si l'on remonte un peu dans le temps et que l'on observe le schéma familial classique d'où l'on vient.

Dans ce schéma, et de manière caricaturale, la maman est à la maison et le papa au travail. Elle a à charge de gérer le quotidien avec ses enfants. Elle les connaît, connaît les difficultés de ce quotidien et, à moins d'être une *superwoman* ou une de ces femmes à poigne capables d'être sur tous les fronts, montrées en exemple à la convenance des hommes, elle doit choisir ses batailles et être plus ou moins coulante dans l'application des règles.

Le père, pendant ce temps, n'est pas présent. Lorsqu'il rentre, il est fatigué de sa journée et n'a pas très envie de se mêler de ce qui relève du rôle de la mère. Il ne connaît pas vraiment ses enfants, ni le quotidien avec eux. Cette distance et cette méconnaissance vont le faire se raccrocher à de grandes idées, de grands principes d'éducation et de grandes valeurs héritées, souvent théoriques et déconnectés de la réalité de la vie avec des enfants. Il a à cœur de les transmettre avec autorité si nécessaire, comme tout ce qui touche à la place et aux destinées de chacun dans la famille. Le respect est un exemple de valeur souvent évoquée dont l'interprétation prête à confusion. Il s'agit souvent du respect de l'autorité, de l'aîné – donc de lui-même –, inculqué avec des gros yeux, une voix forte et imposante, des cris, de la colère, des humiliations, des punitions ou des coups. On est

« On est loin du respect de la personne et, en l'occurrence, de la personne qu'est l'enfant. »

loin du respect de la personne et, en l'occurrence, de la personne qu'est l'enfant. Lorsque celui-ci enfonce une règle, ce n'est pas tant la règle qui pose problème, mais le non-respect de l'autorité de celui qui l'a édictée. L'obéissance est alors la règle d'or, la pierre angulaire de cette éducation, quelles que soient la situation et les injustices qu'elle engendre. Dans ce schéma d'ancienne garde, la maman va parfois se reposer sur cette autorité de son mari lorsqu'elle n'y arrive plus et attendre de lui qu'il remette les choses en ordre le soir venu.

La sentence tombe alors : « C'est parce que tu ne sais pas faire preuve d'autorité, tu leur passes tout, tu es trop tendre avec eux » *versus* « Tu es trop dur avec lui », sous-entendu « Quand tu essaies de faire passer en force tes grandes idées sur l'éducation et tes attentes, aveugle à lui que tu es ».

Questionner sa propre histoire

Un père constate qu'« il y a un lien entre le temps passé avec son enfant et la capacité à transmettre l'amour. Avant, ils n'avaient pas l'habitude d'être avec les enfants, ça pouvait les mettre mal à l'aise. Quand on passe du temps avec eux, on les connaît plus, on sait quand ils sont heureux ou quand ils ne le sont pas. On devient à l'aise avec eux. Le temps est indispensable. Le mal-être, l'inconfort, la frustration et la conviction d'avoir bossé pour sa famille, de s'être sacrifié créent de la colère et des crises d'autorité. Il y a ne pas savoir faire et essayer de sauver la face ». Et il ajoute : « Je me mets en colère, mais ce n'est pas la violence de mon père. Je passe trop de temps avec eux. Ma compagne ne passe pas autant de temps et elle se met plus facilement en colère. Finalement, je les connais mieux, j'arrive plus facilement à communiquer. Je ressens quand même parfois une forme de rejet d'amour. Par exemple, j'ai fabriqué une cabane dans laquelle mon fils ne joue pas. Si je ne passais pas autant de temps avec eux, j'aurais pu être plus impacté. Je n'ai peut-être pas construit la bonne cabane, mais on s'est bien amusés à la construire, c'est déjà pas mal. »

Aujourd'hui, pour beaucoup de fils devenus pères, questionner son histoire, remettre en question l'accompagnement de son père, reconnaître les souffrances vécues sans les minimiser sont garants

« Questionner son histoire, remettre en question l'accompagnement de son père, reconnaître les souffrances vécues sans les minimiser sont garants d'un nouveau départ, d'une nouvelle manière d'être père. »

d'un nouveau départ, d'une nouvelle manière d'être père. « Je ne ferai pas comme mon père. J'ai envie d'être présent, de faire des choses épanouissantes. Je suis beaucoup plus présent avec mes enfants. » « Ce que j'offre à mes enfants est loin de ce que j'ai vécu. Enfant, il y a des choses qui blessent, mais on n'a pas le choix. Quand on devient parent, on se rend compte que ce n'était pas normal. » C'est aussi ce qui va permettre de

se remettre en question dans son propre accompagnement : « Lorsque j'ai un comportement inapproprié, après coup, je vais voir ma fille pour lui dire que ce que j'ai fait ou dit n'est pas normal. Ce n'est pas toujours facile, j'essaie de rester sur ce que j'ai fait pour ne pas lui faire porter la responsabilité en lui disant ou

en lui laissant croire que mon attitude était de sa faute. » Et cela porte ses fruits : « Du coup, ma fille est capable de me dire ce qui la blesse dans mon comportement alors que ce n'était pas intentionnel. » Quand la communication circule, l'amour circule également et il devient possible de l'exprimer : *« Je suis capable de dire à mes enfants que je les aime et de leur montrer mon amour inconditionnel par des mots ou des gestes qui leur disent "Quoi que tu fasses, je suis capable de te soutenir et de t'accueillir". Cela fait partie des réflexions que je me suis faites et je le cultive. Les premières fois où je l'ai dit, autrement que par l'intention, à l'âge où elle pouvait le comprendre, cela m'a fait bizarre, ce n'était pas naturel pour moi, mais c'était volontaire. »* Et parce que l'on est père toute sa vie : *« Je vois ce que je n'ai pas pu lui apporter, je me souviens des fois où mon comportement était complètement disproportionné et où je l'ai blessé. Je me souviens de mes colères, de mes impatiences, des moments où il n'a pas dû se sentir aimé, de l'amour que je n'ai pas su lui transmettre. C'est important pour moi parce que lorsque j'en avais besoin, je n'ai pas eu de réponses. Le jour où il en aura besoin, je saurai l'écouter, je saurai lui dire ce qui pourra l'aider à mieux se comprendre. Je prends en charge ma culpabilité. »*

Le temps passe vite et, lorsque l'on s'en rend compte, il est trop tard pour construire la mezzanine. Si vous avez un doute ou si vous ne savez pas trop comment faire avec l'amour, laissez-vous guider par votre enfant. Lui, il sait. Il connaît le chemin. *« ... Des fois, mon fils me prend dans ses bras : ça me libère, ça m'incite à en faire plus. »*

S'il est évident que les pères s'investissent toujours plus dans leur parentalité, accueillir un enfant reste un défi considérable. En lutte constante contre l'éducation qu'ils ont reçue, les stéréotypes de genre ou bien tout simplement le regard de la société, les pères s'interrogent aujourd'hui plus que jamais. L'auteur, formé à l'accompagnement parental, a mené de nombreux ateliers avec des groupes de pères. En leur donnant la parole, il brise les tabous et livre une réflexion tout en nuances sur la place et le rôle du père.

**DÉCOUVREZ LA PAROLE DES PÈRES
COMME JAMAIS VOUS NE L'AVEZ ENTENDUE.**

**DES PISTES DE RÉFLEXION POUR DONNER
À TOUS LES PÈRES LA FORCE D'ÊTRE EUX-MÊMES.**

**UN LIVRE BIENVEILLANT ET POSITIF
SUR CE QU'EST LA PARENTALITÉ AUJOURD'HUI.**

Olivier Foissac anime des ateliers pour parents et professionnels de l'enfance. Formé auprès de Catherine Dumonteil-Kremer, pionnière en parentalité positive en France, il est membre du réseau Parentalité créative comptant 95 consultants et formateurs en France, en Suisse, en Belgique et en Italie.

17,90 € MDS : MN23637

