



## LES PÈRES ET LES NEUROSCIENCES : Impacts de la période périnatale sur eux et leur famille

La paternité représente un sujet de plus en plus étudié dans la littérature scientifique, notamment au Québec. Longtemps, les recherches sur la périnatalité se sont uniquement concentrées sur la figure maternelle, ce qui a exercé une influence non négligeable sur le discours médical et social en laissant peu de place aux pères<sup>1</sup>.

Aujourd'hui, de plus en plus de données scientifiques et de politiques mettent de l'avant l'importance de l'engagement paternel et de la coparentalité. Ces notions sont d'ailleurs au cœur du [Plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes \(2017-2022\)](#) et de la [Stratégie gouvernementale pour l'égalité entre les femmes et les hommes \(2022-2027\)](#).

1 L'utilisation du terme « père » dans cette fiche se veut inclusive de toute personne jouant le rôle de partenaire de la femme enceinte et leur famille.

### Utilisation proposée de la fiche

L'intention de cette fiche d'intervention est d'outiller les intervenantes<sup>2</sup> œuvrant auprès des pères durant la période périnatale. Au-delà de l'aspect formateur et sensibilisateur souhaité, les informations présentées dans cette fiche pourraient soutenir le développement d'ateliers de groupe en adaptant son contenu au public cible, tout particulièrement si ce dernier détient un faible niveau de littératie en santé.



Repérez cette icône pour des astuces d'intervention concrètes.

### Les pères durant la période périnatale

Toute intervenante qui travaille auprès des pères durant la période périnatale devrait se familiariser avec les impacts positifs spécifiques que peuvent avoir les pères sur l'écosystème familial. Parmi ceux-ci, voici trois grandes sphères sur lesquelles les pères peuvent contribuer positivement.



Sachez que les hommes sont plus facilement rejoints par des informations factuelles et validées rigoureusement, telles que présentées dans cette fiche. De même, ce type d'information permet de mieux gagner la confiance des pères que vous souhaitez impliquer.

### Les impacts positifs des pères

#### Impacts sur la grossesse et l'accouchement

L'implication des pères dès la grossesse a plusieurs effets positifs sur la mère. Notamment, les femmes dont le conjoint est impliqué dès la période prénatale sont plus susceptibles de recevoir un suivi médical de grossesse dès le premier trimestre et de vivre une diminution du stress.

Encore peu d'études ont analysé l'impact de l'implication des pères sur la prise de décision lors de l'accouchement. Néanmoins, il ne fait nul doute que **leur présence et leur soutien sur les lieux de l'accouchement**, lorsque bienvenus par le corps médical et encore plus lorsqu'ils y sont préparés, **facilite généralement le travail et le bien-être de la femme qui met au monde**.



Promouvez l'implication des pères dès la grossesse et assurez-vous qu'ils détiennent suffisamment d'informations sur la grossesse et l'accouchement pour se sentir concernés.

#### Impacts sur l'allaitement

Lorsque les pères se montrent favorables à l'allaitement et soutiennent leur conjointe en période postnatale, **les mères sont plus enclines au choix d'allaiter et plus susceptibles de le faire sur une longue période**. En effet, l'attitude des pères influencerait **plus que toute autre personne de l'entourage la décision d'allaiter ou non** d'une nouvelle mère.



Informez les pères sur l'allaitement et ses bienfaits ainsi que sur le rôle qu'ils peuvent jouer pour soutenir leur partenaire.

#### Impacts sur les tout-petits

Plusieurs études documentent les effets positifs de l'engagement paternel sur le développement **des habiletés cognitives, langagières et socioémotionnelles** des enfants. Notamment, le **développement du langage** chez les tout-petits serait grandement influencé par les activités père-enfant. Les pères stimuleraient les enfants à s'engager dans des **conversations plus complexes**, par exemple par la formulation de **questions ouvertes ou de clarification**.



Encouragez le temps de qualité entre le père et son enfant, notamment par le jeu.

2 L'utilisation du féminin dans ce document se veut représentative de la composition des équipes de La Maison Bleue et des professionnelles œuvrant en périnatalité sociale. Il désigne aussi bien le féminin que le masculin.

## Les spécificités des pères

Il est fascinant de savoir ce qui se passe dans le cerveau et le système hormonal des pères durant la période périnatale. Ces connaissances permettent de mieux comprendre leur expérience de la parentalité et leurs besoins spécifiques. De cette façon, nous assurons une plus grande cohérence entre nos interventions et le vécu des pères.

### Des hormones qui soutiennent la parentalité

Durant la période périnatale, il faut savoir que **la proximité entre le père et sa famille modifie son activité cérébrale**.

En période prénatale, les pères qui sont davantage **proches physiquement de leur conjointe** enceinte vivent d'abord une **synchronisation d'ocytocine** (hormone de l'amour), qui favorise le portage de la mère, du bébé à venir et d'eux-mêmes (voir à ce propos Lacharité et al., 2021)<sup>3</sup>.



Une étude menée en 2010 a révélé que les **taux d'ocytocine de la mère et du père seraient pratiquement identiques** dans les jours et même les mois suivant la naissance de l'enfant. Nous pourrions dire qu'il s'agit-là d'une « **coparentalité hormonale** ».

En contexte d'attachement, il faut savoir qu'il existe un lien entre **le taux d'ocytocine et la sensibilité parentale**, ce qui signifie que favoriser la proximité parent-enfant permet également de **mieux répondre aux besoins du nouveau-né**. Plus l'enfant est touché, plus l'hormone est sécrétée chez les parents et plus **ils décodent rapidement les besoins de leur enfant**.



Encouragez le père à prendre son nouveau-né et interagir avec lui dès sa naissance peut être déterminant pour son implication future.



Cela signifie que les **pères absents physiquement pendant la grossesse**, par exemple en raison de séparation familiale ou encore du cumul d'emplois prenants, peuvent vivre un « **décalage hormonal** » affectant leur rôle auprès des mères et des enfants, mais il faut savoir qu'il **peut se rétablir avec le retour de la proximité père-enfant**.



Accompagnez les pères dans les démarches de prise de congé parental afin de leur transmettre le message que leur présence auprès du bébé et de la mère en postnatal est importante.

## Des comportements qui favorisent l'attachement

Le taux d'hormones observé chez les parents est également en corrélation avec certains **comportements parentaux**.

Tandis que chez la mère, la quantité de **comportements affectifs et de « maternage »** influence le taux d'ocytocine, chez le père, il s'agit plutôt du **degré de comportements stimulants** tels les **contacts proprioceptifs** (par exemple, le changement de position de l'enfant dans son espace, la stimulation tactile ou encore la présentation d'objets).

Ainsi, bien que l'attachement parent-enfant soit souvent associé à la douceur et la tendresse, il peut être observé différemment chez de nombreux pères. Vers **l'âge de six mois**, le début des « **jeux agités et de bagarre** » ("rough and tumble play") entre le père et son enfant permet d'atteindre rapidement **des pics de prolactine** (hormone de l'attachement), **d'ocytocine** (hormone de l'amour) et **d'endorphine** (hormone du bonheur) qui accélèrent **le renforcement du lien d'attachement père-enfant**. La prolactine est notamment associée à **des comportements de soin des autres**.

Cela signifie que durant les journées où **le temps passé entre le père et l'enfant est court**, les pères peuvent avoir besoin de **vivre des moments intenses avec leur tout-petit pour rétablir un décalage hormonal de prolactine**.

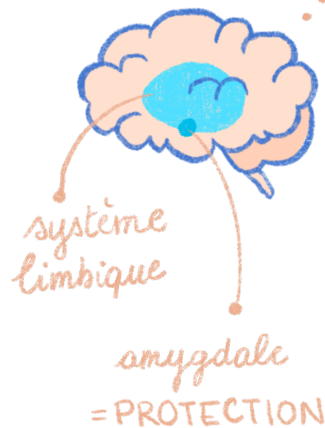


Rassurez les mamans : les jeux intenses avec papa avant le coucher sont généralement associés à une sécrétion d'endorphine chez l'enfant, ce qui lui permet de trouver le sommeil plus rapidement.

**À retenir :** Plus le parent s'engage dans les interactions et les soins à l'enfant, plus il sécrète « d'hormone de l'amour », ce qui stimule encore davantage sa sensibilité parentale et son désir de passer du temps auprès de son enfant. Il s'agit d'un cercle positif.



3 Pour en savoir plus sur le concept de portage, référez-vous à la fiche synthèse *Le portage/ l'empowerment* de La Maison Bleue.



### L'activité cérébrale chez les parents

Une fois l'enfant né, **le cerveau des mères et des pères** n'est pas stimulé exactement de la même manière pendant les interactions avec lui. Alors que **le système limbique (émotionnel) et l'amygdale (système d'alerte)** sont davantage stimulés chez les **mères**, c'est particulièrement la zone du **cerveau préfrontal (cognition sociale)** qui est activée chez les pères, favorisant ainsi **l'exploration vers le monde extérieur**.

En comprenant davantage le fonctionnement cérébral des pères et l'impact de leur rôle durant la période périnatale, les professionnelles peuvent intervenir plus adéquatement auprès d'eux et ce, au bénéfice de toute la famille.

### Pour aller plus loin

Machin, A. (2020). [What's different about being a dad ?](#) Capsule vidéo.

La Maison Bleue. (2022). [Le portage/l'empowerment : Les trois piliers de l'approche en périnatalité sociale expliqués.](#)

Lacharité et al. (2021). [Les besoins du père lors de la période périnatale : état des lieux.](#) Ordre des psychologues du Québec.



#### Guide du PAPPA (RVP), consultez la section :

- Les pères dans les familles (p. 48)

*\*Un guide en format papier est disponible sur chaque site de La Maison Bleue. Référez-vous à la responsable pour le consulter.*

### Références

Edelstein, R. S., Chopik, W. J., Saxbe, D. E., Wardecker, B. M., Moors, A. C., & LaBelle, O. P. (2017). Prospective and dyadic associations between expectant parents' prenatal hormone changes and postpartum parenting outcomes. *Developmental psychobiology*, 59(1), 77–90.

Feldman, R., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2017). Oxytocin: a parenting hormone. *Current Opinion in Psychology*, 15, 13–18.

Gordon, I., Zagoory-Sharon, O., Leckman, J. F., & Feldman, R. (2010). Oxytocin and the development of parenting in humans. *Biological psychiatry*, 68(4), 377–382.

Hunter, T. (2014). Breastfeeding initiation and duration in first-time mothers: exploring the impact of father involvement in the early post-partum period. *Health promotion perspectives*, 4(2), 132.

Lankinen, V., Lähteenmäki, M., Kaljonen, A., & Korpilahti, P. (2020).

Father-child activities and paternal attitudes in early child language development: the STEPS study. *Early Child Development and Care*, 190(13), 2078–2092.

Longworth, M. K., Furber, C., & Kirk, S. (2015). A narrative review of fathers' involvement during labour and birth and their influence on decision making. *Midwifery*, 31(9), 844–857.

Martin, L. T., McNamara, M. J., Milot, A. S., Halle, T., & Hair, E. C. (2007). The effects of father involvement during pregnancy on receipt of prenatal care and maternal smoking. *Maternal and child health journal*, 11(6), 595–602.

Observatoire des tout-petits. (2021). [Devenir papa : les enjeux de la paternité en période périnatale.](#)

Observatoire des tout-petits. (2021). [L'engagement paternel : quels impacts sur le développement des tout-petits ?](#)

### Autres fiches du dossier :

1. Les pères en contexte de vulnérabilité durant la période périnatale
3. Interagir et intervenir auprès des pères en santé et services sociaux : Posture, contextualisation et communication
4. Encourager la coparentalité en intervention individuelle et en groupe
5. Faire une place aux pères en périnatalité : Agir concrètement dans son organisation