



ENCOURAGER LA COPARENTALITÉ en intervention individuelle et en groupe

Encourager la coparentalité dès la grossesse permet de nombreuses retombées positives pour les familles. Parmi celles-ci :

- Contribuer à un meilleur partage des responsabilités familiales entre les coparents.
- Favoriser la santé mentale et diminuer le stress des coparents.
- Améliorer l'attachement parent-enfant.
- Renforcer la relation conjugale, lorsque les parents sont en couple, et parentale lorsqu'ils sont séparés.

Sachant que les mères accomplissent encore en moyenne 70% des tâches domestiques et de soins aux enfants¹, la promotion de la coparentalité représente une stratégie gagnante pour accroître l'engagement paternel au sein des familles.

¹ Selon le *Cadre normatif du Programme de soutien financier aux initiatives favorisant l'engagement paternel et l'exercice de la coparentalité*, ministère de la Famille, 2021.

Utilisation proposée de la fiche

L'intention de cette fiche d'intervention est d'outiller les intervenantes² 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.

Définition de la coparentalité

Le concept de coparentalité est de plus en plus présent dans la littérature. Il s'agit essentiellement de **faire équipe en tant que parents pour le bien-être de l'enfant ou de la fratrie, quelle que soit sa réalité parentale**. Ainsi, les coparents font preuve de coopération en agissant de façon cohérente et en communiquant efficacement. En contexte d'intervention, l'approche coparentale a initialement fait son apparition devant les problématiques soulevées par les séparations conjugales. Bien que toujours utile dans ces situations, elle se veut particulièrement salubre pour encourager l'engagement paternel et favoriser l'équité entre parents, en plus de représenter une formulation inclusive de la diversité des réalités parentales d'aujourd'hui³.



La coparentalité et les familles en contexte de vulnérabilité

La coparentalité représente un levier d'intervention pour toutes les familles, mais elle pourrait **trouver un plus grand écho chez les familles en contexte de vulnérabilité**. Alors qu'en général, plus d'un père sur deux estime que l'implication des pères est moins valorisée que celle des mères, **les pères plus jeunes, les pères anglophones, les pères immigrants et ceux qui ont un revenu familial inférieur à la moyenne canadienne** ont généralement la perception que les deux rôles sont valorisés de la même façon⁴.

Des rôles en transformation et des défis qui persistent

Au Québec, le rôle des pères a beaucoup évolué dans les dernières décennies, notamment grâce aux politiques publiques ayant mené à la mise en place et la bonification du congé de paternité.

Le rôle des mères s'est également diversifié et leur présence sur le marché du travail est plus élevée que jamais auparavant. Malgré ces avancées, il arrive encore que le rôle des pères semble moins valorisé que celui de la mère. **Dans le vocabulaire courant, il n'est pas rare d'entendre qu'ils sont « un soutien » à la mère ou qu'ils « gardent » leurs enfants**. Il arrive aussi que les pères sentent que leur point de vue est peu sollicité ou considéré dans les interactions avec le personnel soignant. Le réflexe de s'adresser aux mères pour obtenir des informations sur l'enfant et gérer les rendez-vous demeure fréquent. Cela peut porter à croire qu'ils ont un rôle secondaire et affecter la relation coparentale.

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.

³ Inspirée de la définition préconisée par le *Programme d'adaptation des pratiques aux réalités parentales* (PAPPA).

⁴ « La paternité au Québec : un état des lieux » (2019). Réalisé auprès de 2000 pères québécois par le Regroupement pour la valorisation de la paternité.

Pistes pour encourager la coparentalité dans les services de périnatalité

Les organismes qui œuvrent en périnatalité ont un rôle important à jouer pour accompagner les coparents à renforcer leur collaboration et à se sentir pleinement à leur place dans leur rôle et ce, à différentes étapes de leur parentalité.

1. Pendant la grossesse et l'accouchement

Le processus physiologique de la grossesse vécu par la mère contribue à un décalage entre l'expérience prénatale des pères et des mères. Si les mères sont souvent celles qui s'informent davantage sur la grossesse et l'accouchement, il semblerait que **les pères considèrent généralement ne pas détenir ces informations, ou très peu**. Par ailleurs, bien que la venue d'un enfant amène son lot de stress pour les deux parents, les pères peuvent avoir **plus de mal à trouver l'espace pour extérioriser leurs préoccupations**. S'ils sont les seuls pourvoyeurs de la famille, l'anxiété vis-à-vis de l'inconnu et des répercussions financières qu'apportera l'élargissement de la famille peut être importante. Une fois sur les lieux de naissance, il n'est pas rare que le personnel médical s'attende à la présence du père, mais que **peu soit fait pour l'impliquer activement dans le déroulement de l'accouchement**.



En vue de jeter les bases d'une équipe coparentale solide, il est primordial de miser à réduire ces déséquilibres en impliquant significativement les pères dès la grossesse. Voici quelques suggestions pour favoriser la coparentalité en intervention durant la période prénatale :

- Convier les deux parents **dès le premier rendez-vous de suivi de grossesse** et souligner positivement leur présence.
- S'adresser **aux deux parents** et faire régulièrement appel au point de vue du père.
- Utiliser des outils et grilles d'évaluation **adaptés aux deux parents**.
- Offrir un espace pour répondre aux questions et préoccupations **des deux parents**.
- Réfléchir ou rédiger un **plan postnatal** avec les parents (voir encadré page suivante).
- Aborder la **coparentalité par le biais des valeurs**. *Par exemple, inviter les coparents à identifier leurs valeurs personnelles, de couple et familiales individuellement puis ensemble.*

Des groupes pour les pères en prénatal

Mettre sur pied des groupes prénataux spécifiquement pour les pères ou les deux parents représente une bonne manière d'encourager la coparentalité dès la grossesse.

Voici quelques idées :

- Recourir à des partenaires masculins ou des pères ambassadeurs dans la co-animation.
- Partir des questions et préoccupations des pères.
- S'assurer que son langage et les outils utilisés s'adresse à un public mixte.
- Donner des informations pertinentes aux pères sur la grossesse et des pistes pour se sentir concernés.
- Souligner l'importance du congé de paternité et soutenir les démarches administratives. *Par exemple, offrir un modèle de lettre à remettre à son employeur pour annoncer son congé parental⁵.*
- Informer les pères sur le déroulement physiologique et les aspects logistiques de l'accouchement et les aider à identifier le rôle qu'ils peuvent jouer pour soutenir le travail de la mère.



2. En période postnatale et petite enfance

La période de transition entre la vie de couple et la vie familiale comporte son lot de stress et d'adaptations. Après l'adolescence, la période des trois premiers mois suivant la naissance serait celle qui est **considérée comme la plus difficile par les pères québécois dans l'exercice de leur rôle paternel**. Voici quelques suggestions pour favoriser la coparentalité en intervention durant la période postnatale et petite enfance :

- Contacter les deux parents pour prévoir et rappeler les rendez-vous de l'enfant.
- Si la mère allaite, communiquer au père les façons dont il peut soutenir la mère.
- Valider les différentes façons de faire dans les soins et l'éducation de l'enfant et valoriser l'apport respectif des deux parents.
- Mettre l'enfant au cœur des échanges et solliciter les deux parents dans leurs observations et questionnements à son sujet.



Des groupes pour les pères en postnatal et petite enfance

Mettre sur pied des groupes après la naissance et quand l'enfant grandit spécifiquement pour les pères représente une bonne façon de valoriser leur rôle et de vivre des moments privilégiés avec leur enfant.

Voici quelques idées :

- Recourir à des partenaires masculins ou des pères ambassadeurs dans la co-animation.
- Offrir des groupes père-enfant comprenant des enfants de plusieurs âges pour stimuler le partage d'expériences et aborder différentes étapes du développement de l'enfant.
- Faciliter des discussions libres entre pères pour extérioriser et normaliser leur vécu.
- Reconnaître et aborder les défis que la coparentalité présente au quotidien.



⁵ Inspiré du projet « La Route de la paternité » par le Centre de ressources pour Hommes Optimum Saguenay-Lac-Saint-Jean, 2022.

Le plan postnatal

Plusieurs connaissent le « plan de naissance » qui concerne les souhaits de la mère ou du couple en vue de l'accouchement, mais peu connaissent le plan postnatal.

Il vise à répondre au besoin de préparation des familles et à visualiser plus concrètement les premiers moments suivant la naissance de bébé, surtout auprès des familles attendant leur premier enfant. Il est très utile pour **impliquer en amont les pères** par une conversation qui se fait plus facilement que lorsque bébé est arrivé.

Le plan postnatal invite les futurs parents à **identifier les ressources dont ils auront besoin** et à discuter ensemble du **réel travail qui les attend**. Parfois présenté sous forme de document à remplir ou de simples cases à cocher, il peut **complètement s'adapter aux réalités et besoins** des familles. Il peut aussi simplement faire l'objet d'une discussion avec les parents.

Des exemples sont disponibles sur le web, particulièrement parmi les ressources anglophones (voir Postpartum Plan). Parmi les sujets abordés, on retrouve généralement :

- La préparation de la maisonnée à la venue de l'enfant.
- Le choix de l'alimentation de bébé et des différentes méthodes de soin.
- La répartition des tâches ménagères et quotidiennes.
- La récupération physique de la mère et la santé mentale des nouveaux parents.
- Le soutien attendu du réseau et l'identification de ressources de soutien, etc.



À retenir : Enfin, l'utilisation du concept de la coparentalité dans les interventions en contexte familial permet de renforcer l'implication des pères et de voir la famille comme un écosystème où chaque acteur exerce une influence sur tous les autres.

Pour aller plus loin

Fiches et capsules vidéo coparent :

- La communication entre parents
- Le partage des tâches entre parents
- La reconnaissance entre parents
- La cohérence parentale

Fiche : Intervention auprès des parents : Soutenir une équipe coparentale

Trousse de 10 outils coparentalité en anglais

Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (2021). Soutenir et accompagner la coparentalité dans les organismes communautaires Famille.

Fondation OLO (2019). Le rôle du papa pendant l'allaitement. (Capsule vidéo).



Guide du PAPPÀ (RVP), voir les sections :

- Les pères d'aujourd'hui et l'engagement paternel au Québec (p. 20)
- Fiche : Accompagner une équipe coparentale (p. 95)
- Fiche : La charte de la coparentalité (p. 97)
- Fiche : Les facettes de l'engagement d'une équipe coparentale (p. 98)

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

Références

Centre d'études interdisciplinaires sur le développement de l'enfant et de la famille (2022). Échelle québécoise de collaboration coparentale.

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

Regroupement pour la valorisation de la paternité (2019). La paternité au Québec : un état des lieux. Rapport de recherche.

Regroupement pour la valorisation de la paternité (2020). Guide d'adaptation des pratiques aux réalités paternelles. p. 126

Autres fiches du dossier :

- 1. Les pères en contexte de vulnérabilité durant la période périnatale
- 2. Les pères et les neurosciences : Impacts de la période périnatale sur eux et leur famille
- 3. Interagir et intervenir auprès des pères en santé et services sociaux : Posture, contextualisation et communication
- 5. Faire une place aux pères en périnatalité : Agir concrètement dans son organisation