

On ne naît pas parents, on le devient

► **LA PARENTALITÉ** Pour ses dix ans, la Fondation O2 a choisi de retracer les étapes de la vie. La parentalité est une phase importante. Le bien-être des parents et les relations positives ont un impact sur le bon développement de l'enfant. Tour d'horizon par le biais de trois questions

«Nous allons devenir parents... Comment gérer ce changement?»

Si pour une majorité de parents, une naissance est vécue comme un heureux événement, cela n'est pas forcément le cas pour tout le monde. «Devenir une mère ou un père représente certes la plupart du temps un événement heureux. Mais c'est aussi un gros bouleversement et il n'est pas toujours aisé d'en parler puisque notre société a plutôt tendance à faire taire ces tabous. Chaque parent traverse une période de questionnements. Cela est tout à fait normal. D'autant plus que l'aspect hormonal joue également des tours. Toutefois, si ces doutes ne débouchent pas forcément sur une dépression, il est important de pouvoir s'en libérer», explique Florence Nater, directrice romande de la CORAASP, soit la Coordination romande des associations d'action en santé psychique. Les premiers intervenants en cas de questions peuvent être la sage-femme, la puéricultrice ou encore la famille. «Chaque professionnel, même s'il n'est pas spécialisé en suivi psychologique, peut offrir aux jeunes parents un espace d'écoute», relève Florence Nater.

L'importance de la santé psychique

La CORAASP est une association faitière active dans le domaine de la santé mentale en Suisse romande. Dans le Jura, elle rassemble trois associations (A3 Jura, Pinos et l'association jurassienne d'accueil et d'action psychiatrique, l'AJAAP). «Quel que soit ce qu'on traverse dans la vie, il n'y a pas de honte à demander de l'aide. Nous sommes plongés dans une société où il faut être performants en tous points, alors que l'humain est aussi le contraire. Les vulnérabilités font partie de la vie», souligne Florence Nater.

En matière de santé psychique, s'il est connu que les hormones jouent un rôle déterminant chez les jeunes mères, il en serait de même pour les pères. En effet, une étude conduite en 2011 par des scientifiques américains montre que le taux de testostérone diminuerait chez les hommes après l'arrivée d'un enfant. Les chercheurs estiment également que les changements hormonaux masculins rendraient les papas plus attentifs aux besoins du nouveau-né, et engendreraient dans un même sens une baisse de la libido.

«Qui peut nous aider à répondre à nos questions administratives?»

Le bureau de la déléguée à l'égalité entre femmes et hommes du canton du Jura représente une première source d'aide. Une permanence téléphonique ainsi que des consultations gratuites et confidentielles permettent d'aborder des thèmes touchant au travail et à la formation, mais éga-

lement plus largement aux difficultés familiales, aux violences domestiques ou encore au sexisme. «Le personnel du bureau prend le temps qu'il faut en matière d'écoute et prodigue des informations d'ordre général. Il redirige ensuite les personnes vers d'autres entités, spécialisées et surtout en lien avec la demande formulée. Notre réseau est vaste et nous le connaissons bien. Cela facilite grandement la réorientation», fait remarquer Angela Fleury, déléguée à l'égalité dans le canton du Jura. À la différence d'autres cantons romands, le bureau jurassien à l'égalité ne dispose toutefois pas d'un service juridique.

Nouvelles responsabilités

En effet, devenir parents confère un nouveau statut juridique. «Avec l'arrivée d'un enfant, un ensemble de droits et de devoirs réciproques entrent aussitôt en vigueur. D'une manière générale, les parents doivent dès lors veiller au bon développement de l'enfant sous tous les plans: physique, psychique, moral et intellectuel», souligne Christian Minger, président de l'APEA, l'Autorité de protection de l'enfant et de l'adulte, citant la loi sur l'autorité parentale. Parmi les autres changements notables, Christian Minger tient à souligner l'arrivée de nouvelles prestations comme l'allocation de naissance, les allocations familiales et les déductions fiscales.

Toutefois, là où l'APEA est spécialement sollicitée, c'est dans le cas de parents non mariés. «Le père peut reconnaître l'enfant devant l'officier d'état civil, mais également à l'APEA», explique Christian Minger. Aucun délai n'est nécessaire pour cette déclaration commune, une reconnaissance de l'enfant peut aussi se faire durant la grossesse. «Nous sommes également à la disposition des parents pour convenir des conventions d'entretien de l'enfant dans le cas où ils se séparent. Nous aidons notamment à fixer les montants des contributions financières. Cela permet parfois d'éviter de passer par le Tribunal», relève Christian Minger.

Pour rappel, la loi suisse prévoit que chaque jeune maman exerçant une activité lucrative (qu'elle soit salariée, indépendante, voire même au chômage) a droit à un congé de maternité payé d'une durée de 98 jours, soit 14 semaines. Le congé de paternité, par contre, n'est pour l'instant prévu par aucune loi fédérale.

«En tant que père, quelle est ma place?»

Souvent mis à l'écart ou de côté lors de la grossesse, voire même de l'accouchement, il n'est pas toujours aisé pour un père de trouver sa place lorsqu'un enfant arrive. Pourtant, selon Gilles Crettenand, coordinateur du programme national Mencare en Suisse romande, nos sociétés occidentales vivent une profonde évolu-



L'arrivée d'un enfant: du bonheur, du boulot et des responsabilités plein les bras.

tion des rôles. «Il y a eu longtemps une grande dichotomie entre femmes et hommes. La place des femmes était liée à la sphère intime et privée, tandis que l'homme se consacrait à la sphère publique, au travail et à la politique, ce qui l'éloignait de la vie familiale. Ces dernières générations, de nombreux pères, très investis dans la sphère professionnelle, ont mal vécu certains tremblements de terre de la vie comme le licenciement, le chômage ou encore le burnout. Pour eux, leur travail était considéré comme une seconde famille. Aujourd'hui, les nouveaux pères n'ont plus envie de vivre la même chose et ne veulent plus mettre tous les œufs dans le même panier. Les nouvelles générations consacrent davantage de temps à leur développement personnel (sport, relaxation, etc.) et à leur famille qui deviennent de nouveaux piliers dans lesquels ils veulent s'investir.» Pour le spécialiste, la nature du lien entre un enfant et un père a été considérablement modifiée. Si l'amour paternel a toujours existé, le lien père-enfant évolue vers une plus forte relation.

Créer une triade solide

Dès lors, pour apprendre ce nouveau rôle, il est essentiel d'inclure le mieux possible le père dès la grossesse, explique Gilles Crettenand. Séances d'haptonomie, soirées de préparation à la naissance pour les futurs pères... Des actions simples permettent au futur papa de s'investir dès les premières semaines. «Il s'agit de constituer une équipe avec sa conjointe. Former une triade est une étape importante dans la prise de conscience», fait remarquer Gilles Crettenand. Il tient avant tout à déconstruire certaines injonctions présentes dans la société. «Nous entendons souvent qu'un homme n'est

pas capable de changer une couche, ne peut pas être un bon soignant mais qu'il doit plutôt être protecteur, rapporter de l'argent dans la famille... Toutes ces idées reçues ne permettent pas de donner confiance à l'homme. Les couples qui, en revanche, parviennent à défaire ces stéréotypes forment une véritable équipe et s'aménagent également une vie familiale plus équilibrée. Cette triade se prépare déjà tout au long de la grossesse», note Gilles Crettenand. Les professionnels de la périnatalité ont, là encore, un rôle à jouer pour contribuer à la meilleure santé de l'enfant à long terme. Sachant que la maternité de l'Hôpital du Jura accueille entre 600 et 650 naissances par année pour un bassin de population de plus de 70 000 habitants, le rôle des sages-femmes, puéricultrices, médecins ou gynécologues est essentiel. En effet, ces professionnels accompagnent les futurs parents dans le respect de leurs valeurs et de leurs désirs.

S'organiser à l'avance

Les hommes sont également souvent oubliés lors de la périnatalité. Des études récentes estiment d'ailleurs entre 10 et 11% la proportion de

pères touchés par une dépression suite à l'arrivée d'un enfant. Certains chercheurs l'appellent d'ailleurs le «Daddy Blues». «Le diagnostic est peu identifié, c'est pourquoi il est important de permettre à l'homme de s'ouvrir le plus rapidement possible à ces nouvelles dimensions liées au ressenti et à l'émotionnel. C'est là un territoire peu connu par les hommes qui doivent faire preuve d'un certain courage pour s'y aventurer», constate Gilles Crettenand.

Selon le coordinateur romand, outre cette dimension émotionnelle liée à la sphère intime du futur père, l'une des clés du succès réside également dans l'organisation à long terme de la vie du couple qui deviendra parental. Discuter et négocier la répartition des activités rémunérées et non rémunérées après la fin du congé maternité en fonction de l'âge de l'enfant, répartir l'agenda de la semaine, définir les rôles parentaux selon les valeurs du couple, sont autant de manières de préparer et d'assurer au mieux l'arrivée de l'enfant. Le tsunami émotionnel et organisationnel qu'il amènera avec lui sera alors considéré comme un magnifique cadeau.

AMELIE ROSSE

Ressources

- Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (CORAASP): www.coraasp.ch
- Site internet: www.santepsy.ch (Rubrique: «Tout au long de la vie»)
- MenCare Suisse romande: www.mencare.swiss
- Films *La naissance d'un père* avec dix-huit pères et quatorze professionnels de la périnatalité: www.naissancedunpere.ch
- Huit piliers d'une éducation solide: www.formation-des-parents.ch
- Brochure *Maternité - Protection des travailleuses*, SECO, 2016
- Fondation O2: www.fondationo2.ch
- Centre de puériculture: Ajoie et Clos du Doubs (032 466 76 36), Delémont et environs (032 422 55 32) et Franches-Montagnes (077 520 15 33)
- Sages-femmes indépendantes: www.votresagefemme.ch

La santé...

toute une histoire!

1 LE CONTEXTE 2 LA GROSSESSE 3 LA PARENTALITÉ 4 LA CRÈCHE 5 L'ÉCOLE 6 L'ADOLESCENCE 7 LA VIE ACTIVE 8 L'ÂGE ADULTE 9 LA RETRAITE 10 LE 3^e-4^e ÂGE

