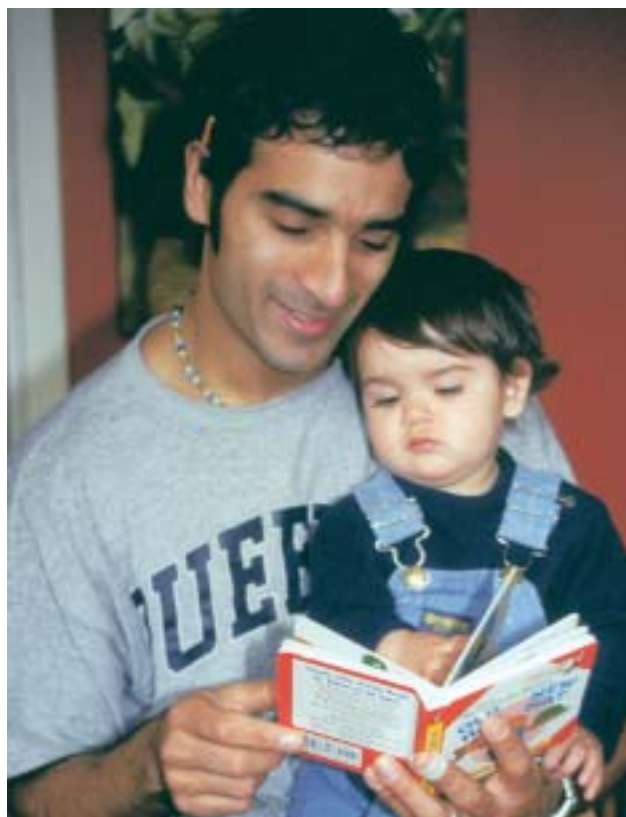


# L'engagement paternel

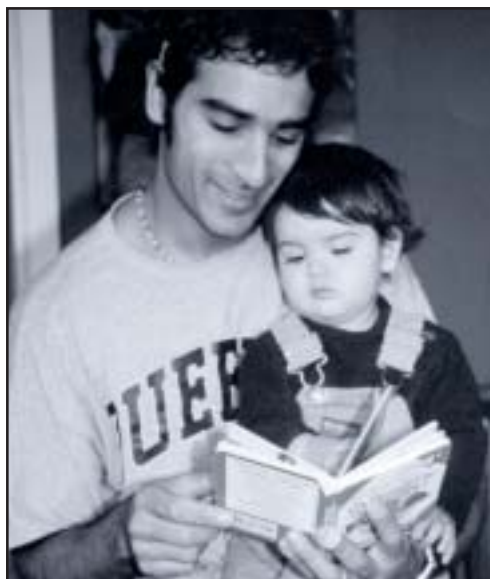
*Le guide du père d'aujourd'hui*



# L'engagement paternel

*Le guide du père d'aujourd'hui*

(deuxième édition)



Des études établissent qu'un engagement paternel positif est un facteur clef du développement sain des enfants. Ce livret, un projet de **l'Initiative pour l'engagement paternel–Réseau ontarien** (the **Father Involvement Initiative–Ontario Network**), est conçu pour permettre aux parents et aux professionnels de mieux comprendre comment les pères peuvent jouer un rôle positif et engagé dans leurs familles, auprès de leurs enfants âgés de zéro à six ans.

*Copyright 2001*

# Pourquoi l'engagement paternel est-il si important?

Qu'entend-on par «engagement paternel»? S'agit-il de n'importe quel engagement, sans tenir compte de sa qualité? Bien sûr que non! On pense ici à un papa qui connaît ses enfants, et qui prend plaisir à bâtir une relation, à un homme qui partage avec sa partenaire les moments difficiles et les moments agréables de l'éducation des petits, à un père qui les comprend bien et qui peut en prendre soin au quotidien. On veut dire un homme qui est en relation directe et intime avec ses enfants.

## Pourquoi un plus grand engagement?

L'engagement paternel profite à tous les membres de la famille:

- **C'est bon pour les enfants.** Des études ont établi que les enfants dont le père est engagé s'en portent généralement mieux, pour plusieurs raisons. Ils ont moins de chance de vivre dans la pauvreté, et plus de chance de bien réussir à l'école. Il est probable que la relation avec leurs deux parents sera plus favorable à leur épanouissement et que leur mère ne sera pas toujours à bout de nerfs. Voilà des situations très favorables pour les enfants.
- **C'est bon pour les mères.** La vie en famille a évolué de bien des façons. Plus de femmes ayant de jeunes enfants travaillent hors du foyer. Plus de familles vivent loin du soutien de la famille élargie. La plupart des mères n'ont plus le soutien du réseau féminin si commun il y a 25 ou 30 ans. Les mères d'aujourd'hui ont donc plus que jamais besoin de l'appui de leur partenaire.
- **C'est bon pour les pères.** Les règles qui régissent le comportement des hommes et des femmes ont bien changé depuis quelque temps. Cela permet aux hommes de jouer un rôle plus important dans une des activités humaines les plus enrichissantes, prendre soin de ses enfants et leur aider à grandir. La satisfaction immense qui y est rattachée ne se trouve nulle part ailleurs, et c'est aussi une grande source de valorisation personnelle.

# L'engagement paternel

## Le guide du père d'aujourd'hui

### S o m m a i r e

#### **Chapitre premier**

##### *À quoi sert un père?*

Les besoins des enfants; les rôles des pères: pourvoyeur, interactif, nourricier, affectueux, responsable, engagé; l'art d'être père.

#### **Chapitre deuxième**

##### *Relever les défis de l'engagement paternel*

Il n'y a pas de modèle; le boulot; le travail loin du foyer; les jeunes parents: les mères ont une longueur d'avance; respecter le territoire de chacun; comment les mères peuvent appuyer l'engagement paternel.

#### **Chapitre troisième**

##### *Notre raison d'être: nos enfants*

S'attacher pour se sentir proches; au jeu, laisser votre enfant prendre l'initiative; la discipline: enseigner plutôt que corriger; le développement de l'enfant; comment votre humeur peut affecter votre comportement comme parent.

#### **Chapitre quatrième**

##### *Faire équipe avec votre partenaire*

Comment coopérer comme parents; un papa et une maman sont parents de façons différentes; bien gérer votre temps; partager les tâches; vous porter secours; une expérience à deux.

#### **Chapitre cinquième**

##### *L'engagement paternel selon la diversité des structures familiales*

Les familles recomposées: le rôle des beaux-parents; apprendre à s'approprier; le divorce: comment réduire les conflits, comment protéger les enfants s'il y a conflit, comment rester uni à ses enfants.



# À quoi sert un père?

Il était une fois un père dont on s'attendait qu'il apporte son chèque de paye à la maison, qu'il tonde la pelouse et qu'il discipline ses enfants au besoin. Aujourd'hui, il y a encore des pères qui tiennent à peu près ce rôle, mais plusieurs changent les couches, vont aux cours de gymnastique pour petits, préparent les enfants pour l'école ou s'occupent des enfants pendant que leurs partenaires vont au travail. Il semble bien qu'un père pourrait jouer divers rôles. Comment vous y prendre pour décider du rôle paternel qui vous convient le mieux? La meilleure manière serait de commencer en réfléchissant aux besoins de vos enfants.

## Les besoins des enfants

Les enfants ont besoin de beaucoup d'appui de la part de leurs parents. Examinons les principales composantes. Il leur faut:

- une réponse à leurs besoins de base
- des relations humaines
- des soins et du réconfort
- une relation chaleureuse et de l'affection
- de la discipline et de la protection
- le sentiment d'avoir de l'importance

Ces aspects se relient aux divers rôles que les pères (et les mères) ont à jouer.

## **Le père pourvoyeur** (pour une réponse à leurs besoins de base)

Cet aspect, qui était jadis le rôle principal du père, reste important. Si on ne pourvoit pas aux besoins premiers des enfants – comme la nourriture, les vêtements, un abri – certains des besoins dont nous parlerons plus loin sembleront de peu d'importance. Bien que plusieurs mères aient de nos jours, tout autant que les pères, un rôle de pourvoyeur pour les enfants, il reste vrai que ceux qui n'ont pas de père contribuant aux finances familiales ont plus de chance d'être pauvres. Détenir un emploi qui permet de contribuer au bien-être économique de la famille demeure donc un élément important du rôle paternel.

## **Le père interactif** (pour des relations humaines)

Un enfant est une personne, bien sûr. Il apprend à devenir une personne par l'établissement de relations humaines qui commencent d'abord avec les parents, dès la naissance. Les enfants apprendront l'art de communiquer, les règles de la vie en société, les valeurs de leur culture et de leur religion en interagissant avec leurs parents et en observant la façon que leurs parents interagissent avec les autres. Ils ont donc besoin d'être avec nous aussi souvent que possible. Ils ont besoin que nous leur parlions, que nous nous amusions avec eux, que nous les mettions au cœur de notre univers.

## **Le père qui prend soin** (pour des soins et du réconfort)

On entend souvent parler aujourd'hui de l'importance de stimuler les enfants alors que leurs cerveaux sont en pleine croissance. À quoi sert une intelligence supérieure si les enfants n'ont pas de soins appropriés et s'ils ne sont pas bien dans leur peau? Prendre soin de quelqu'un signifie aider cette personne à grandir. Il est même prouvé que les bébés qui ne sont pas portés, caressés, manipulés n'ont pas une croissance normale. Prendre soin d'un bébé – en changeant ses couches, en le réconfortant, en le nourrissant, en lui donnant son bain – avec chaleur et affection, c'est lui apporter le contact humain stimulant dont il a besoin.

## **Le père affectueux** (une relation chaleureuse et de l'affection)

Une autre facette de l'art d'être parent est la mise en place d'une relation chaleureuse. Parce qu'il s'agit de la première relation de votre enfant, elle est très importante et doit déborder d'amour et de chaleur. Les papas expriment leur affection de bien des façons. Par des caresses, des sourires, des baisers bien sûr, mais cette relation chaleureuse s'exprime aussi par votre façon de parler à vos enfants, de jouer avec eux et de les rassurer lorsqu'ils sont bouleversés.

## **Le père responsable** (pour de la discipline et de la protection)

Les jeunes enfants ont un grand besoin d'être guidés. Les pères doivent partager la responsabilité de les protéger et de les éduquer. Nous protégeons nos enfants en leur fournissant un foyer sécuritaire, en exerçant une surveillance prudente, en obtenant les meilleurs soins médicaux, en nous assurant de leur bien-être lorsqu'ils ne sont pas sous notre garde. De plus, les parents sont les premiers et les plus importants enseignants de leurs enfants. C'est nous qui leur enseignons les valeurs, ce qu'il faut faire et ne pas faire. Nous leur apprenons le monde et son fonctionnement, et nous les appuyons dans la poursuite de leurs objectifs.

## **Le père engagé** (pour le sentiment d'avoir de l'importance)

En plus de tout ce qui précède, les jeunes ont besoin d'appartenance, de savoir qu'ils comptent plus que tout pour quelqu'un, pour vous! Cet engagement à leur égard est quelque chose que vous devez communiquer à vos enfants, par vos paroles et aussi par votre attitude lorsque vous êtes en leur compagnie. Cela implique aussi un sentiment qui vous habite en tout temps. Vous pensez à vos enfants quand ils ne sont pas là; vous en parlez avec vos amis. Quelle que soit l'activité en cours, à un certain niveau, vous restez toujours conscient que vous êtes un père.

## Que chacun fasse sa part!

Tous ces rôles conviennent à tous les pères et à toutes les mères. Cependant, qui exactement fait quoi pour les enfants va varier selon la famille. Il n'est pas nécessaire de partager les responsabilités exactement en deux. Ce sur quoi nous voulons insister, c'est que les soins des enfants peuvent être prodigués par l'un ou l'autre parent. Dans le passé, les pères ont souvent été des pourvoyeurs, des compagnons de jeu, des enseignants, laissant la mère s'occuper surtout du soin des enfants. Nous avons même été portés à croire que les femmes y sont meilleures. Même s'il y a un instinct maternel, prendre soin d'un enfant s'apprend surtout par l'expérience. C'est une chose que les hommes peuvent apprendre eux aussi. Ceux qui en font l'effort se rendent compte que c'est une des parties les plus enrichissantes de leur rôle de parent.

## L'art d'être père

Tout est dans la manière.

Il ne suffit pas qu'on vous dise: «Enseignez à vos enfants» ou «Serrez-les dans vos bras» ou «Jouez avec eux», car ce sont toutes des actions que vous pouvez faire de la bonne manière ou d'une manière qui nuise à votre enfant. Comment savoir quelle approche sera la meilleure pour votre enfant en particulier? Le secret, c'est d'être attentif.

Observez et attendez. Observez comment votre enfant réagit et attendez qu'il vous montre ce qui l'intéresse. Un bébé pourra rire aux éclats parce que vous faites des sons drôles, un autre sursautera et se mettra à pleurer. Un petit réclamera beaucoup de caresses quand il est triste, alors qu'un autre pourra vous vouloir tout près de lui, mais sans contact physique. Être un parent attentif ne relève pas de l'instinct. C'est quelque chose que vous apprenez en portant attention à votre enfant. Votre formation n'est jamais vraiment terminée, car les enfants changent avec les années.

Le rôle paternel que **vous** jouez dans votre famille dépend du caractère de vos enfants, du vôtre et de celui de votre compagne, ainsi que de l'emploi de chacun. Cependant, tout commence par les besoins de vos enfants. Plus vous porterez attention à leurs besoins, moins vous aurez à vous poser la question: «Quel est mon rôle?»

## RÉSUMÉ DU CHAPITRE

### À quoi sert un père?

#### **Le père pourvoyeur**

- supporte sa famille financièrement
- fournit la nourriture, l'abri, les vêtements
- joue le rôle traditionnel du père

#### **Le père interactif**

- passe du temps avec son enfant
- place l'enfant au cœur de sa vie
- sert de modèle pour les règles et les valeurs sociales

#### **Le père qui prend soin**

- nourrit son enfant
- donne les bains et change les couches
- réconforte son enfant

#### **Le père affectueux**

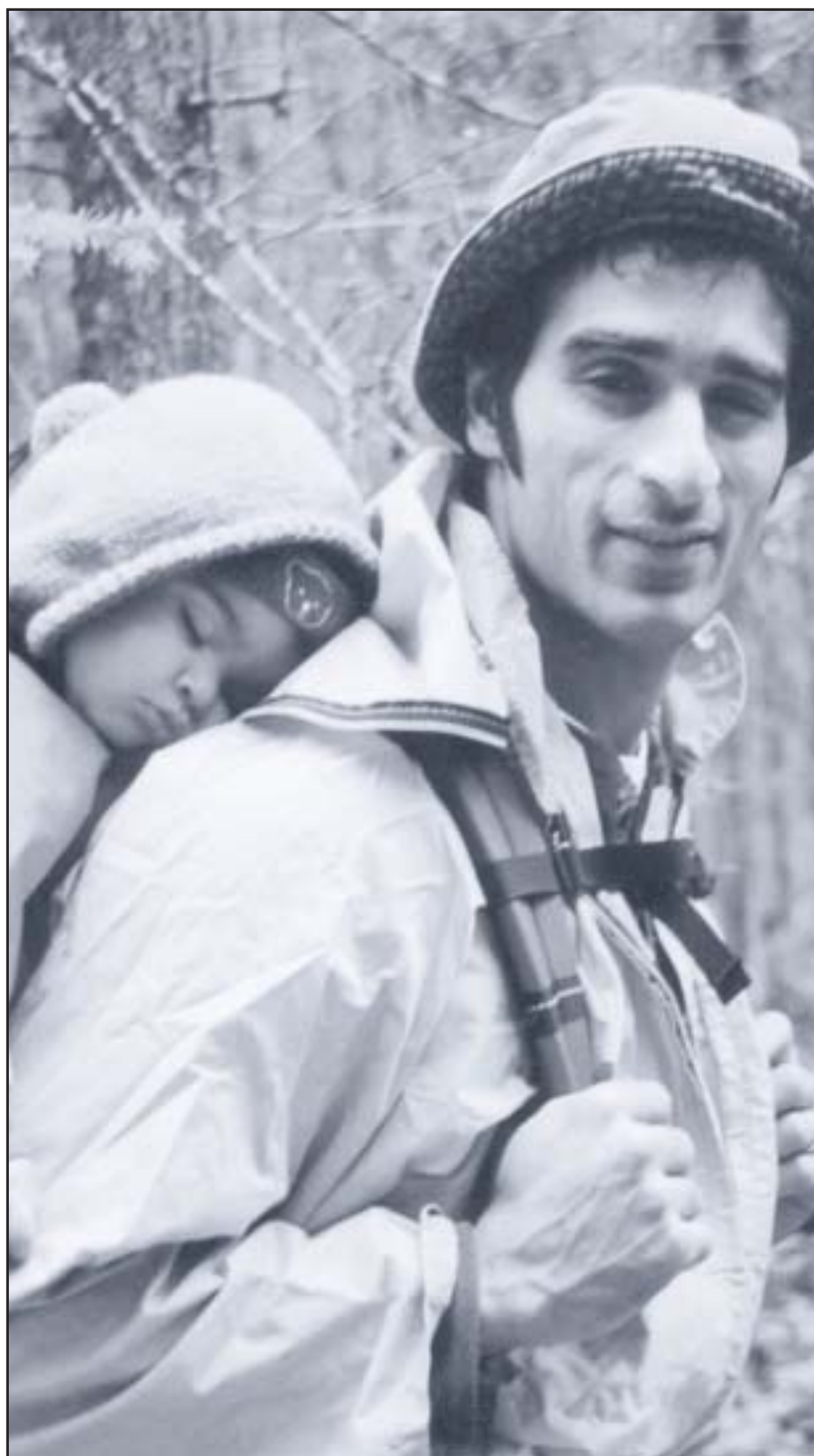
- donne beaucoup de caresses, de baisers, de sourires
- joue avec son enfant
- rassure son enfant

#### **Le père responsable**

- montre comment se comporter
- aide ses enfants à poursuivre leurs objectifs
- organise le gardiennage et les soins médicaux

#### **Le père engagé**

- trouve que ses enfants sont importants
- pense à ses enfants en leur absence
- parle de ses enfants à ses amis



# Relever les défis de l'engagement paternel

Se proposer d'être un père engagé est facile, mais passer aux actes est plus difficile, parce que, d'une certaine façon, c'est aller à contre courant. Il faut contrer de nombreuses années d'histoire sociale où le soin des enfants était considéré comme le travail des femmes. Malgré le fait que bien des gens sont d'accord pour dire qu'il nous faut certainement un nouveau type de père, il est tellement facile de glisser dans les rôles traditionnels du père et de la mère.

La première étape pour surmonter un défi est de s'en rendre compte. Plusieurs facteurs nuisent à l'engagement paternel.

## L'absence de modèle pour les pères engagés

Une des influences marquantes sur notre style parental est la manière dont nous avons été élevés par nos propres parents. Il y en a parmi nous qui avons eu des relations formidables avec nos pères. Certains ont eu des pères impliqués, mais d'une mauvaise façon. Pour d'autres, il n'y avait pas de père dans le portrait. Dans l'ensemble, il est probable que la plupart de nos pères n'ont pas exercé le rôle actif, engagé dont nous parlons ici. Leur exemple ne peut donc nous inspirer que dans une certaine mesure. Ce n'est pas la fin du monde, mais cela signifie que la plupart d'entre nous devons inventer notre propre façon de faire. Il n'y a pas de solution facile à cet état de fait, mais vos meilleurs alliés sont votre partenaire et vos enfants. Si vous vous engagez envers eux, ils vous aideront à trouver votre chemin.

## Les pères qui travaillent au loin

L'histoire nous apprend que le travail a toujours éloigné certains hommes de leurs familles. Autrefois, ils partaient pour la chasse ou la guerre, aujourd'hui, ils sont voyageurs de commerce ou dans les forces armées. Le travail sépare encore les pères de leurs enfants. Cela arrive parfois aussi aux mères, mais le plus souvent, si un parent doit s'absenter, c'est le père.

*David conduit l'unique camion de sa compagnie de transport sur les routes de l'Amérique du Nord. À chaque semaine, il s'absente du lundi au vendredi, et, de temps à autre, il part pour un voyage de deux ou trois semaines. Ses jeunes se montrent heureux de le revoir, mais il lui semble quand même qu'il manque beaucoup. David a donc inventé plusieurs trucs pour garder le contact.*

*En premier lieu, il essaye de profiter au maximum du temps où il est à la maison. Il consacre son samedi et son dimanche à ses enfants. Quand il est en voyage, il appelle à la maison presque chaque soir. Il sait d'expérience que ses enfants, âgés de trois et cinq ans, ne sont pas bavards au téléphone. C'est pourquoi il appelle à l'heure du coucher, pour leur dire bonsoir et ensuite jaser avec sa femme.*

*Il a même préparé des enregistrements sur cassette où il lit à Jérémie et Josée quelques-uns de leurs contes préférés, afin qu'ils puissent entendre sa voix quand ils en auront le goût. David leur envoie aussi des lettres par la poste. Parfois, s'il part pour un court voyage, il poste la lettre avant de partir afin que ses enfants la reçoivent avant son retour. Une fois la semaine ou plus souvent, à la maison ou par téléphone, David et sa femme Lisa consacrent au moins une demi-heure à échanger sur ce qui se passe dans la vie de Jérémie et de Josée, ce qui aide David à se sentir plus proche.*

## Le travail

Quoique plusieurs mères travaillent maintenant hors du foyer, le monde du travail a encore tendance à traiter les pères de façon différente. En moyenne, les pères travaillent de plus longues heures que leurs partenaires et ils doivent faire des heures supplémentaires plus souvent. Il est plus difficile aux hommes de s'absenter pour des raisons familiales et ils sont plus souvent poussés par leurs pairs à mettre la carrière avant la famille. Tout cela réduit le temps où les pères pourraient s'impliquer avec leurs enfants.

## Le choc d'un premier bébé

Un autre défi est le changement dramatique opéré par l'expérience de devenir parent. Quand on vit une expérience comme celle-là, on a parfois l'impression de perdre le contrôle. Le fait qu'elle devienne responsable du soin d'un bébé aide une nouvelle maman à sentir qu'elle maîtrise cette situation nouvelle. Son compagnon peut toutefois réagir différemment. Il peut être un peu déboussolé devant la fragilité du nouveau-né. Il songe en lui-même: «Le bébé est si petit que je vais peut-être lui faire mal avec mes grosses mains. Elle a tellement le tour avec lui. Si moi je faisais une gaffe?» Il ne sait plus comment faire partie du portrait.

## Un territoire maternel

De nos jours, plusieurs couples divisent le travail de la maison et les autres tâches domestiques de façon équitable avant d'avoir des enfants. Mais voilà qu'à l'arrivée du premier bébé, ils retombent souvent dans le même modèle papa/maman que leurs parents.

Pourquoi donc?

Il n'y a qu'à réfléchir à la manière dont les hommes et les femmes sont initiés au rôle parental. Tout d'abord, l'éducation des filles leur apporte une idée assez bien définie de leur rôle maternel. Ensuite, l'expérience de la grossesse et de l'accouchement aide à une femme à se sentir mère bien avant qu'elle voie son bébé. De plus, la plupart des mères prennent vite une expérience concrète dans le soin des petits, ce qui fait que souvent elles deviennent habiles plus vite que leur partenaire.

Cela ne veut pas dire que les mères n'ont rien à apprendre sur l'art d'être parent. Elles ont aussi beaucoup à apprendre, mais, d'une certaine façon, elles ont une longueur d'avance. Par contraste, les hommes deviennent pères sans le coup de pouce supplémentaire que la biologie apporte aux mères. De plus, la manière que les garçons sont élevés leur donne une idée moins précise du rôle de père.

De bien des façons, devenir un père engagé veut dire s'aventurer sur le territoire de la mère. Au début, certains éprouvent des difficultés à s'habituer à des activités «féminines» comme tenir un bébé et changer des couches. De plus, il peut être difficile pour les mères de permettre aux pères d'empiéter sur «leur» territoire. Il se peut que céder une partie de leur contrôle leur fasse sentir qu'elles ne font pas bien leur travail. Bien des mères sont coincées entre le désir que leur partenaire les aide, car elles en ont vraiment besoin, et l'incertitude sur la manière de partager cette responsabilité sans perdre le contrôle. Voici l'aveu d'une mère: «Je désirais l'aide de Jim, mais je voulais qu'il fasse les choses exactement comme je les aurais faites.»

### **Armand et Sophie: comment les pères sont mis à l'écart**

*Avant la naissance de leur bébé, Armand et Sophie s'étaient mis d'accord qu'ils voulaient tous les deux être des parents actifs. Cela fut plus difficile que prévu.*

*Quand Armand s'est essayé à donner le bain au bébé, il s'y est pris différemment, vous comprenez, comme un homme... Sophie savait très bien que «sa» manière était efficace. Elle avait passé plus de temps avec le bébé à maîtriser l'art de donner le bain, de changer la couche et de mettre les vêtements. L'envie de corriger Armand fut irrésistible. Elle n'a vraiment pas pu s'en empêcher. Elle ne voulait pas le critiquer mais lui aider et s'assurer que son bébé soit bien soigné. Le message perçu par Armand fut tout autre et il s'est mis à penser: «Elle me trouve incompetent. Je devrais peut-être la laisser s'en occuper.»*

*Au bout de quelques semaines, Sophie s'occupait de tout ce qui avait rapport au bébé. Elle était à bout de forces et se demandait pourquoi Armand ne faisait jamais sa part. Armand, lui, sentait qu'il était mis à l'écart.*

Comme c'est tentant de laisser le parent plus expérimenté faire tout le travail! Mais avant même de s'en apercevoir, voilà que c'est devenu une habitude: une habitude qui, en fin de compte, pourrait ne pas être la meilleure ni pour l'un ni pour l'autre. Il est donc important d'en parler, de reconnaître que ces types de comportements et de réactions sont répandus. Un changement ne sera possible que si les deux partenaires se mettent d'accord pour que le papa puisse essayer de prendre soin du bébé, même si c'est moins efficace, même si ça prend plus de temps au début.

En même temps, il est très possible que votre partenaire en sache plus long que vous sur les soins à apporter au bébé. C'est donc une bonne idée de profiter de son expérience. Pourquoi ne pas essayer de lui demander de l'aide avant qu'elle ne vous en offre? C'est souvent plus facile d'écouter quand on a demandé de l'aide que d'accepter des conseils gratuits.

## Comment faire?

Il faut que vous gagniez du terrain, mais en douceur. Agréable ou désagréable, juste ou pas juste, devenir un père engagé veut dire conquérir une partie du territoire maternel. Il s'agit de trouver un point d'équilibre entre insister avec douceur et respecter votre compagne en comprenant son désir intense d'être une bonne mère. Ce serait formidable si elle ne corrigeait jamais ce que vous faites. Mais soyons réalistes. Elle ne pourra pas toujours s'en empêcher. Et c'est bien ainsi. Il faut vous répéter que cela exprime plus la grandeur de son attachement à son nouveau bébé que ce qu'elle pense de vous.

Vous devez viser deux choses: essayer de ne pas prendre ces corrections comme des attaques personnelles, et continuer de persister gentiment dans vos efforts pour développer votre propre compétence dans les soins du bébé. Vous pourriez essayer de lui dire quelque chose comme ceci :

«Je sais que tu peux la réconforter plus rapidement que moi, mais, la prochaine fois, si nous savons qu'elle n'a pas besoin d'être allaitée, j'aimerais que tu me laisse essayer un peu plus longtemps? Je veux apprendre comment faire. Il me semble que ce serait une bonne chose pour tous les trois si moi aussi je devenais habile à la réconforter.»

Ça peut marcher. Et quand ça marche, vous avez deux parents ayant chacun la compétence nécessaire pour s'occuper des enfants en toute circonstances. Maman se sent bien de laisser ses enfants, car elle sait que papa est compétent. Et papa se sent de la partie, car il l'est vraiment.

### **Pour les compagnes: comment vous pouvez aider**

Donnez de la place à papa. Les mères qui désirent que leur compagnon s'implique doivent apprendre à prendre parfois du recul et à laisser à papa l'espace qu'il lui faut pour s'essayer. La seule manière d'apprendre à prendre soin des enfants est de le faire.

Les bébés et les bambins ont un grand besoin de soins, mais ils ne sont pas fragiles comme du verre. Ils peuvent survivre un certain montant de manipulations malhabiles (de la part des mères autant que des pères).

Il demeure que céder du territoire aux pères peut s'avérer difficile.

*Bernard s'occupe de Caroline, qui a 18 mois, pendant que sa femme Maria se repose en regardant un film vidéo dans la salle de loisirs. Ça va très bien jusqu'au moment où la petite Caroline se cogne la tête. Elle pleure, elle pleure, elle hurle. Bernard fait de son mieux pour la consoler, mais Caroline ne se calme pas aussi vite qu'elle l'aurait fait avec Maria. Pendant ce temps, Maria a baissé le son du téléviseur et elle écoute. Elle se dit: «Je sais quoi faire. Pourquoi n'irais-je pas le faire?»*

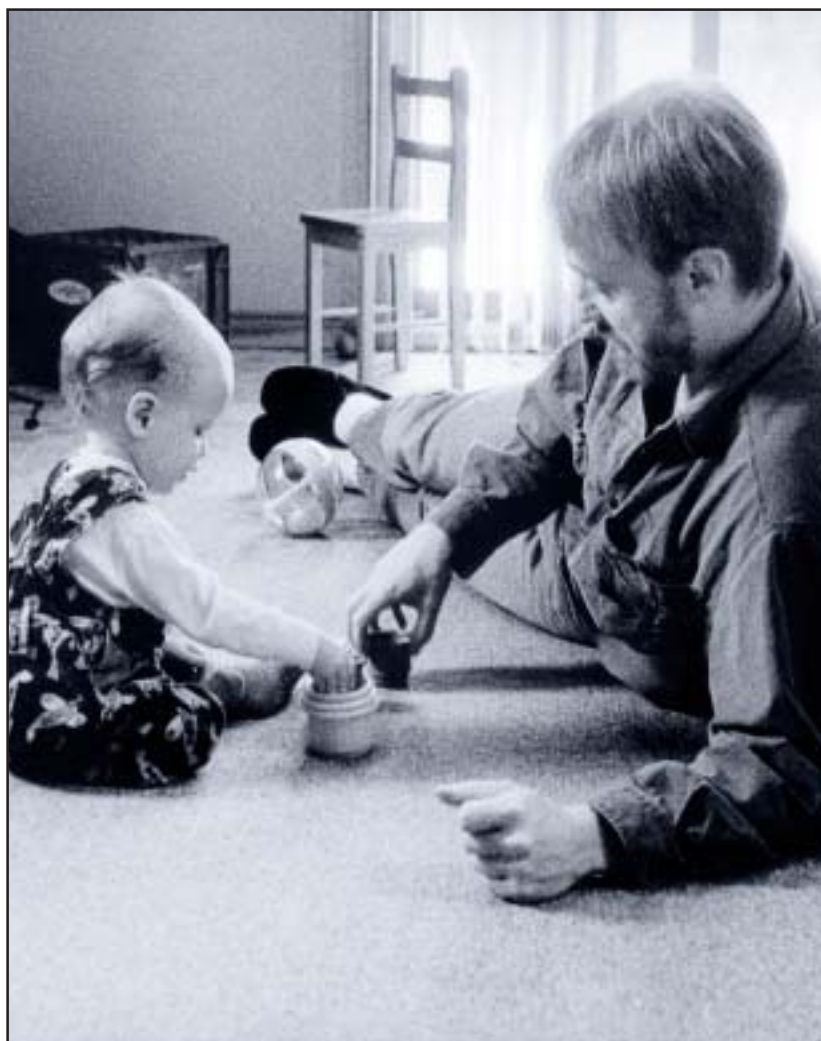
Bien sûr qu'elle pourrait. Mais si elle vole toujours au secours de papa, ce dernier ne découvrira jamais sa propre manière de réconforter Caroline et la petite n'apprendra pas que papa aussi est capable de la réconforter.

## RÉSUMÉ DU CHAPITRE

# Relever les défis de l'engagement paternel

C'est plus facile de parler de l'engagement paternel que de le mettre en pratique, mais le résultat en vaut l'effort.

- Les mères ont une longueur d'avance, mais, avec le temps et l'expérience, les pères deviennent des parents très compétents.
- Il faut parfois que les mères donnent aux pères l'espace nécessaire pour développer leurs propres façons de s'occuper des enfants.
- Les pères doivent persévérer avec douceur dans leurs efforts pour s'engager.
- Si le travail vous éloigne du foyer, inventez des moyens pour garder la relation vivante.



# Notre raison d'être: nos enfants

Sans enfants, nous ne serions pas des pères, n'est-ce-pas? On peut donc discuter pendant des heures sur la façon que les mères et les pères vont s'entendre, ou sur les rôles qui intéressent les pères, mais, en fin de compte, on revient toujours aux enfants.

La meilleure façon d'apprendre au sujet des enfants est d'en faire l'expérience – en passant du temps avec eux. Voici quelques stratégies pour profiter au maximum de ce temps précieux.

### **S'attacher pour se sentir proche**

Le mot «attachement» sert à décrire le lien très intime entre le parent et l'enfant. Cela veut surtout dire apprendre à connaître son enfant et à sentir qu'on est fait l'un pour l'autre. Cela ne signifie pas que vos sentiments à son égard sont toujours chaleureux et tendres, mais que les liens très forts qui vous rapprochent subsisteront quoi qu'il arrive. Cela veut aussi dire que votre enfant sait qu'il peut compter sur vous pour lui apporter du réconfort quand il en aura besoin.

Pourquoi l'attachement fascine-t-il les psychiatres? Les bébés sont des petits êtres sans défense. Si on n'en prend pas bien soin, ils ne s'épanouiront pas. Un attachement solide augmente la probabilité qu'un adulte fera tout ce qu'il faut pour soigner et choyer un enfant. Cela permet aussi à un bébé d'apprendre à faire confiance, et cela établit les fondements de relations aimantes dans l'avenir.

À l'époque où les chercheurs se sont mis à parler d'attachement, ils parlaient seulement des mères, parce que nous croyions tous que s'occuper des enfants était du ressort des femmes. Mais nous savons aujourd'hui que si on leur en donne l'occasion, les pères et les enfants peuvent aussi développer un attachement solide.

Comment établir cette relation serrée? En passant du temps avec vos enfants: en les prenant, en leur parlant, en jouant avec eux, en

*Jamil et Fatima venaient de se disputer horriblement, comme cela arrive parfois entre un parent et une petite de six ans. Elle refusait de fermer le téléviseur pour le souper et en un rien de temps les deux criaient à tue-tête et tout le monde était bouleversé. Jamil devait s'absenter en soirée et quand il est revenu vers l'heure du coucher, il était encore tout à l'envers. Heureusement qu'ils avaient un moyen de rétablir la communication. Depuis que Fatima était petite, Jamil avait l'habitude de lui lire des histoires pour l'endormir. Il monta à la chambre de Fatima et lui demanda: «C'est correct si je te lis une histoire ce soir? – Bien sûr, papa.» Ils se sont collés sous les couvertures et ils ont lu un chapitre de «Winnie l'ourson». Au moment de fermer les lumières, ils étaient redevenus de bons copains.*

rigolant ensemble. Plus vous passerez de temps à vous occuper de vos enfants – à gérer leurs routines quotidiennes, à les reconforter, à réagir à leurs besoins et à leurs sentiments – mieux vous pourrez les comprendre et vous mettre en relation intime avec eux. Voilà ce qui établit les fondements d'un attachement durable.

Ordinairement on parle d'attachement en parlant des bébés, car c'est là que tout commence. Mais tout est loin d'être fini. La vie avec des enfants plus âgés est différente, mais l'attachement demeure important et il se construit de la même façon: en prenant soin d'eux, en répondant à leurs besoins émotifs et en leur donnant de votre temps. Voilà ce qui vous permettra de conserver cette merveilleuse relation qui fait que vous savez que vous appartenez l'un à l'autre.

## Au jeu, laisser votre enfant prendre l'initiative

Avez vous déjà entendu dire: «Les enfants apprennent en jouant»? C'est bien vrai. Le bambin de deux ans assis dans son bain, qui emplit une petite tasse avec de l'eau et qui la verse, apprend les propriétés des liquides, leur capacité de remplir les espaces vides. Il apprend que la tasse est plus lourde lorsqu'elle est pleine que lorsqu'elle est vide. Il apprend aussi que l'eau fait un bruit différent si elle tombe dans le bain ou si elle tombe sur sa jambe.

Et savez-vous quoi? En plus, il s'amuse et il se sent bien dans sa peau. En jouant, les enfants jouissent de la vie. Le jeu avec votre enfant est donc un excellent moyen d'enseigner, mais aussi de créer des liens solides.

Voici un point important dont il faut tenir compte au jeu. En tant qu'adultes, nous connaissons toutes les possibilités, et nous serions tentés d'amener les enfants à jouer d'une façon qui fait du sens pour nous. Il est cependant préférable de jouer d'une façon qui fait du sens pour eux. Cela veut dire laisser l'enfant prendre l'initiative. Ici encore, les mots «Observez et attendez» sont importants. Attendez que votre enfant fasse quelque chose et observez pour voir comment il réagit.

*Jason, qui a un an, s'approche de son papa et lui tend sa girafe. Papa dit: «C'est pour moi?» Il est tenté de poursuivre le jeu en la mettant dans sa poche ou en la faisant marcher sur le bras du fauteuil. Plutôt, il la tient tout simplement dans sa main ouverte et il attend. Après un moment, Jason la reprend, s'éloigne et revient avec son tigre. En fait, il ne voulait pas que son papa joue avec la girafe, il voulait simplement lui montrer ses jouets. Jamais papa n'aurait saisi cela, s'il n'avait pas attendu que Jason prenne l'initiative.*

Cela ne veut pas dire que vous devriez rester là à ne rien faire. Vous avez le droit de faire des suggestions: «Regarde ce qui arrive si je mets ce bloc sur l'autre.» Mais n'oubliez pas de prendre un recul pour observer comment votre enfant réagit. Il aura plus de plaisir à jouer avec vous et vous en apprendrez beaucoup plus à son sujet.

## La discipline: enseigner plutôt que corriger

Chacun de nous s'est fait discipliner. Et nous savons bien qu'exercer la discipline est une de nos responsabilités paternelles. Mais les choses ont bien changé depuis les jours des «Attends que ton père arrive à la maison!» Il n'y a pas de formule simple et sûre pour bien discipliner. Les enfants et les parents sont trop complexes pour cela. On peut cependant rappeler quelques principes.

La discipline commence par une relation entre un parent qui connaît bien son enfant et un enfant qui a confiance que le parent veut ce qu'il y a de mieux pour lui.

Discipliner, c'est enseigner – enseigner aux enfants comment bien se comporter, comment être responsables et comment bien s'arranger avec les autres. Nous pensons souvent que discipliner c'est punir, mais c'est bien plus que cela. De fait, le mot «discipline» vient d'un mot latin qui signifie «enseigner». Ce n'est donc pas seulement réagir à la mauvaise conduite; c'est aussi aider les enfants à bien se conduire et c'est donner le bon exemple.

### Si jamais vous avez besoin d'aide

La **ligne Assistance Parents** 1-888-603-9100

Le premier service téléphonique national bilingue au Canada pour les parents est disponible 24 heures sur 24, sept jours par semaine. Gérée par la même équipe qui s'occupe de **Jeunesse, J'écoute**, la **ligne Assistance Parents** offre des services confidentiels de soutien et d'information; elle peut vous aider à trouver des services dans votre propre milieu. Une vaste banque de messages enregistrés présentant des conseils sur les principales préoccupations parentales est aussi disponible par téléphone, ou sur Internet à [www.parentsinfo.sympatico.ca](http://www.parentsinfo.sympatico.ca).

## Le développement de l'enfant: Qu'est-ce qui se passe dans cette petite tête?

Les enfants changent constamment au cours de leur développement, ce qui affecte à peu près tout ce que nous faisons avec eux. Certaines personnes disent: «Heureusement que ce n'est qu'un stage!» Ils disent ordinairement cela quand le comportement de l'enfant est difficile. Certains stages sont toutefois merveilleux à vivre – les premiers sourires de votre bébé, les premiers pas de votre bambin, les premiers mots que votre enfant vous lit. Les parents vivent alors des moments passionnants et pleins de satisfaction: ils trouvent que leurs efforts soutenus en valaient la peine.

Mais il demeure vrai que les enfants passent par des stages difficiles.

*Ted, Stéphane et Ravi échangent des histoires d'horreur. «Ces jours-ci, mon Cody, qui a 16 mois, ne pense qu'à grimper partout, dit Ted, il faut le surveiller constamment.» Stéphane hoche la tête: «Oui, je me souviens quand Anna est passée par là. Ces temps-ci, sa manie c'est de ne pas vouloir quitter sa mère d'une semelle. Jamais!» Ravi ajoute: «On dit que les deux ans sont frustrants. Attendez que vos jeunes aient quatre ans. Quelle attitude!...»*

Un comportement «négatif» n'est pas toujours «négatif». La fillette de deux ans qui commence à dire «non» ne veut pas vous défier comme le jeune de huit ans qui ferait la même chose. Pourquoi? Parce qu'elle ne fait qu'agir selon son âge. Elle est à un stage où elle explore ce que «non» signifie et les manières de s'en servir. Elle aura tendance à exagérer tant qu'elle n'aura pas compris. Ce qu'il faut retenir c'est qu'elle dépassera probablement ce stage par elle-même. Quand vous vous rendrez compte que ce comportement frustrant est dans l'ordre des choses, vous vous y prendrez différemment. Cela ne vous irritera probablement plus autant. L'idée d'«enseigner» plutôt que «punir» vous semblera peut-être plus raisonnable. Vous déciderez peut-être d'ajuster le milieu plutôt que l'enfant – en mettant les objets fragiles hors de portée pour quelques années, par exemple.

Il y a tellement à apprendre au sujet du développement de l'enfant! Mais un minimum de connaissances peut vraiment vous aider à comprendre vos petits. Les enfants qui passent par différents stades ont sûrement besoin d'être éduqués, mais, dans plusieurs cas, ils ne font que se comporter selon leur âge.

## **Le tempérament: un bagage qui vient à la naissance**

Vous avez entendu l'expression: «C'est son père tout craché!» On fait souvent ainsi allusion au tempérament de l'enfant. Autrefois, les gens croyaient que les parents étaient entièrement responsables de ce que leur enfant devenait. Les parents ont certainement de l'influence, mais, rien qu'en observant divers bébés dans leurs berceaux, on se rend vite compte que certains sont d'une nature plus tranquille ou plus active. D'autres sont facilement dérangés. Il y en a qui sont plus timides ou plus tenaces. Cela fait partie de leur tempérament.

Ces traits du tempérament (ou de la personnalité) ont un effet sur le style parental. Selon la combinaison de ses qualités, votre enfant sera assez facile à éduquer ou un peu plus difficile que la moyenne. Le tempérament peut affecter sa conduite de plusieurs autres façons.

Prenons deux enfants. L'un d'eux s'est toujours lancé à fond de train dans les situations nouvelles. Il est toujours prêt à explorer. Le deuxième résiste à tenter de nouvelles expériences et préfère toujours observer longuement avant de commencer. Si ces deux enfants se présentent à la garderie pour la première fois, leurs parents vivront des aventures bien différentes. Ces enfants vont réagir très différemment au changement de leur routine. Et les stratégies de leurs parents devront aussi être très différentes.

Le tempérament de votre enfant interagit avec votre propre tempérament, et cela affecte la relation parent-enfant. Si vous êtes une personne paisible et rangée et que votre enfant est bruyant, cela pourra vous déranger plus que si vous étiez vous-même d'une nature turbulente et tapageuse. Il vous faudra probablement un peu plus d'effort pour comprendre cet enfant et pour trouver des activités que vous aurez plaisir à partager.

## L'importance de votre humeur

Plusieurs facteurs affectent notre comportement comme parents. Ce que nous ressentons exerce une grande influence. Avez-vous déjà remarqué que si vous êtes de bonne humeur, c'est plus facile d'être un bon parent? Mais si vous êtes bouleversé, fâché ou à bout de nerfs, tout semble mal aller. Il est impossible d'éliminer toute mauvaise humeur, mais vous devez retenir ceci: il faut parfois s'occuper de son humeur avant de pouvoir s'occuper de son enfant. Ceci ne veut pas dire que vous le laisserez assommer son petit frère avec une pelle parce que vous n'êtes pas d'une humeur propice à gérer cette situation calmement. Mais vous n'êtes pas tenu de tout régler immédiatement. Vous pourriez l'arrêter, l'isoler dans un endroit sûr (comme sa chambre) pour un peu de temps pendant que vous vous calmez. Plus tard, quand vous serez tous les deux de meilleure humeur, vous pourrez discuter de ce qui s'est passé.

Si vous vous sentez frustré ou fâché presque tout le temps, il serait sage que vous réfléchissiez aux sources du stress dans votre vie et comment cela peut affecter votre relation avec vos enfants. Parfois, la réduction du stress passe par le style de vie: assez de sommeil et d'exercice, une alimentation plus saine. Le stress de haut niveau qui viendrait de difficultés dans le mariage ou les finances, ou de l'abus d'alcool ou de substances, pourrait nécessiter une aide extérieure sous la forme de counseling financier, matrimonial ou personnel, ou de traitement pour toxicomanie. Accepter de l'aide pour vous sortir de ces graves situations de stress pourrait vous aider à redevenir le genre de parent que vous voulez être.

## RÉSUMÉ DU CHAPITRE

### Notre raison d'être: nos enfants

- Développer un fort attachement pour vos enfants – un sentiment que vous appartenez l'un à l'autre – en passant beaucoup de temps ensemble.
- Discipliner ne consiste pas seulement à dire aux enfants ce qu'ils font de travers. Souvenez-vous que votre rôle est de les éduquer, de leur montrer comment bien agir.
- Vous rappeler que presque tout ce que les enfants font est influencé par les changements constants reliés à leur développement. Un comportement «négatif» n'est parfois qu'un stage.
- Devenir conscient du tempérament ou de la personnalité de votre enfant. Voilà un autre élément qui affecte votre style parental.
- Prendre conscience de vos humeurs, car elles influencent la manière que vous agissez avec vos enfants.

# Faire équipe avec votre partenaire

Élever un enfant a toujours été un travail d'équipe de deux parents. Dans le passé, chaque équipier avait un rôle différent: le père gagnait la vie de la famille, la mère était responsable de la maison et des enfants. Cette formule a bien fonctionné pendant de nombreuses années, et, pour certaines familles, elle fonctionne toujours assez bien. Cependant, de nos jours, les mères et les pères ont tendance à partager plusieurs rôles.

Il faut donc inventer de nouvelles façons de faire équipe.

### Principes permettant aux parents de coopérer

- **Acceptez vos différences.**

Dans la plupart des familles, la mère et le père ont un style parental différent. Ce n'est pas tout simplement parce qu'il s'agit d'un homme et d'une femme. Nous sommes aussi différents par nos personnalités, notre culture d'origine, nos expériences d'enfance et notre manière d'aborder les enfants. Nous sommes même différents pour ce qui nous fait perdre patience. Il se peut que vous remarquiez à peine quand les enfants sont bruyants, alors que cela dérange vraiment votre femme. Elle peut être d'une patience d'ange pour répondre aux questions, alors que cela vous irrite très vite. Et, bien souvent, on ne peut pas vraiment dire qui a la meilleure manière.

- **Discutez de l'emploi du temps.**

Avec l'apparition des enfants, la gestion du temps devient une toute autre histoire et il faut vraiment que les parents en discutent. Il importe de mettre sur la table de négociation des éléments comme le travail domestique, le soin des enfants, le temps de loisir. Ce serait une bonne idée si vous deveniez conscient du point de surmenage de votre partenaire et si vous inventiez des moyens pour la secourir.



- **Partagez les tâches.**

Être un parent engagé suppose que vous faites votre part pour élever les enfants. Cela implique aussi un changement de mentalité. Un des membres de la famille doit avoir la responsabilité de gérer les activités. Dans la plupart des familles, ce rôle tombe sur les épaules d'une seule personne, ordinairement la mère. Et c'est une responsabilité à plein temps.

*Sacha avait l'habitude de dire qu'il «gardait» ses enfants. Mais lorsque sa femme s'est mise à travailler à l'extérieur le samedi, et qu'il se retrouva responsable, il commença à voir les choses d'un autre œil. Il y en avait des choses à penser! Qui devait aller à la toilette avant de partir en voiture? Qui serait de mauvaise humeur s'il n'avait pas sa collation du matin? Pour qui fallait-il préparer des vêtements propres pour le lendemain?*

Partager ce fardeau de façon équitable est difficile. Cela manquerait probablement d'efficacité si deux personnes s'inquiétaient de détails tels que savoir à quel moment faire les épiceries ou qui doit prendre un bain ce soir. Mais si les tâches sont vraiment mal partagées, les mères et les pères ont plus de difficultés à se comprendre. Il leur vient à l'esprit des pensées comme: «Pourquoi s'en fait-elle autant pour ça?» ou «Pourquoi donc ne comprend-il pas comment je me sens?»

Il n'y a pas de solution facile, parce que c'est tout nouveau pour les familles de commencer à apprendre à fonctionner de façon plus équitable. Cependant, un principe clef est de porter attention à ce qui se passe et à la manière que cela affecte votre partenaire.

*Louis avait remarqué qu'Isabella s'épuisait à force de se lever deux fois par nuit pour le bébé. Voulant faire sa part, Louis a offert d'aller chercher Gaby et de changer sa couche avant de l'apporter à Isabella pour la tétée. Mais cette dernière était toujours hors du lit avant même qu'il puisse se découvrir. Quand il arrivait enfin en trébuchant, elle lui grognait: «Retourne te coucher. Tout ce que je veux, c'est en finir au plus vite.» Ça ne lui a pas pris grand temps pour abandonner cet effort... Il a toutefois commencé à se lever en même temps que Gaby, qui se réveillait à six heures du matin. De cette façon, Isabella pouvait dormir une heure et demie de plus, ce qui lui faisait vraiment plaisir.*

- **Portez-vous secours.**

On a tous des mauvais jours. Quand cela vous arrive, il n'y a rien de meilleur au monde qu'un partenaire qui sait déceler que vous êtes au bout de votre rouleau, ou à qui vous pouvez dire: «Je suis à bout, peux-tu prendre le relais?» Un père engagé, qui connaît ses enfants et qui comprend ce qu'il leur faut en toutes sortes de situations, pourra aider sa partenaire.

- **Vivez cette expérience à deux.**

Si élever votre enfant est un «projet» commun, cela pourra vous rapprocher comme couple. C'est ensemble que vous expérimenterez les hauts et les bas, les joies et les frustrations. Vous allez mieux vous comprendre et mieux vous apprécier, parce que vous aurez les mêmes priorités. Vous serez son partenaire, plutôt qu'une autre personne dont elle doit prendre soin.

## **Divorcés, mais toujours papa et maman**

Même si vous êtes séparé de votre femme, vous êtes toujours un père. Vous êtes un père si vous avez une garde partagée, si vous voyez vos enfants seulement à toutes les deux semaines et même si, pour une période de temps, vous n'avez plus accès à vos enfants.

Que cela vous sourie ou pas, votre ex-conjointe et vous êtes reliés pour le reste de vos jours par vos enfants. Quelle que soit l'opinion que vous avez d'elle, elle demeurera toujours la mère de vos enfants. Après un divorce, le mieux pour les enfants est de garder une bonne relation avec chacun des deux parents. Pour que cela réussisse, il vous faudra probablement continuer de travailler de concert dans certains domaines.

Trouver une façon de coopérer en tant que parents, avec une personne avec qui ça ne va pas du tout, est un des plus grands défis au monde. Mais cela vaut amplement tous les efforts que vous y mettez.

## RÉSUMÉ DU CHAPITRE

### Faire équipe avec votre partenaire

- Être parents, c'est faire équipe. Un papa ou une maman seront probablement parents de façon différente, mais il y a quand même moyen de travailler ensemble pour partager la responsabilité.
- Ce n'est pas toujours possible de répartir équitablement les tâches qui se rapportent à l'éducation des enfants, mais vous devez trouver moyen de faire votre part.
- Soyez attentif à l'humeur de votre partenaire et portez-lui secours quand elle en a besoin.
- Partager l'expérience d'élever un enfant vous aidera tous deux à vous comprendre et à vous apprécier mutuellement.
- Même les parents divorcés doivent trouver des façons de coopérer dans certains domaines.



# L'engagement paternel selon la diversité des structures familiales

Qu'est-ce qu'un père? On a tendance à dire que c'est «un homme qui a des enfants». C'est vrai. Mais, à bien y penser, il est évident qu'aujourd'hui les hommes sont parents dans une grande diversité de circonstances familiales. Certaines situations sont propices à l'engagement paternel. Par exemple, un nombre réduit mais grandissant d'hommes restent à la maison pendant que leurs femmes travaillent à l'extérieur. Certaines familles font la rotation – la mère est à la maison pendant la journée alors que le père travaille. Quand il revient à la maison, elle part pour le travail et les rôles sont intervertis.

Certaines circonstances familiales rendent l'engagement plus difficile. Il y a bien des pères qui ne vivent pas avec leurs enfants. Certains hommes vivent avec les enfants que leur partenaire a eus d'une union précédente et aident à les élever.

Quelle que soit la situation, les principales raisons d'être du père ne changeront pas – mais il pourra y avoir des défis particuliers à relever.

## Les familles recomposées

Plusieurs pères vivent aujourd'hui dans ce que nous appelons des familles recomposées (ou reconstituées). Certains hommes deviennent beaux-pères du jour au lendemain, en mariant une femme divorcée. Vous pourriez former une famille avec les enfants de votre femme issus d'un autre mariage, vos enfants de votre mariage antérieur, ainsi que les enfants de votre couple actuel.

Si c'est votre nouvelle partenaire qui est la belle-mère, il sera important pour vos enfants que vous vous impliquiez pendant qu'ils s'habituent à vivre avec elle. Si vous êtes un beau-père, votre première tâche sera de créer des liens avec les enfants de votre partenaire. (Ces conseils s'appliquent aussi aux pères par adoption.) Il faudra du temps aux enfants pour établir une relation chaleureuse avec un beau-parent. Il ne faut pas forcer les étapes, mais partir du point où en sont les enfants. Cherchez quels sont leurs passe-temps ou leurs activités préférées, soyez intéressés et appuyez ces activités, que ce soit le hockey, la gymnastique, les poupées ou les jeux vidéos. Si vos beaux-enfants gardent une bonne relation avec leur père naturel, il est préférable de respecter et d'appuyer cette relation.

### Apprendre à s'approprier

*Quand Albert s'est mis à cohabiter avec Erin, il avait hâte d'agir en père. Il estimait que l'ex-mari d'Erin n'était pas assez sévère avec les enfants et il s'imaginait que lui-même saurait les mettre au pas. Ça n'allait pas du tout. S'il élevait la voix, les petits pleuraient et se réfugiaient auprès de leur mère. Elle lui répétait constamment de se mêler de ses oignons: «Laisse-moi m'occuper de leur comportement. Ils ne sont pas encore habitués à toi. Je ne veux pas qu'ils aient peur de toi.»*

*Albert réfléchit et admit qu'elle avait raison. Il laissa surtout Erin s'occuper de la discipline, appuyant ses règlements. Mais il concentra ses énergies à passer du temps avec ses beaux-enfants. Ils s'amusaient ensemble à des jeux, à lire des histoires, à regarder la télé. Albert avait compris qu'il devait d'abord établir une relation de confiance avant de pouvoir en venir à la discipline.*

Si votre femme et son ex-mari sont à couteaux tirés, votre marge de manoeuvre sera très mince. Il n'y a pas de solution magique. Même si c'est votre plus cher désir, vous ne pourrez régler ce problème. Voici vos meilleures façons d'aider: ne vous impliquez pas dans le conflit, mais soyez prêt à soutenir votre partenaire en lui offrant une épaule compatissante si elle est bouleversée, ou en faisant une sortie avec les enfants pendant qu'elle se remet de ses problèmes épineux.

## Les pères du divorce

Il n'y a pas de divorce facile et c'est difficile d'être un parent après un divorce, surtout si vous ne voyez pas vos enfants bien souvent. Quelques pères s'effacent graduellement du tableau, parce qu'ils disent trop souffrir de ne pas voir leurs enfants assez souvent. Cela peut assoupir leur douleur, mais cela veut aussi dire que les enfants perdent leur père complètement. Et la plupart des enfants désirent garder des liens avec leur père après un divorce. Garder une bonne relation peut se compliquer à cause de conflits avec votre ex-conjointe.

- **Réduisez les conflits.**

Il faut parfois que les parents divorcés se parlent. C'est chose difficile pour deux personnes qui aimeraient autant ne plus jamais se revoir. Mais le point de départ est de moins penser à qui perd ou gagne et plus aux conséquences que tout cela pourrait avoir pour vos enfants. Vous garderez une meilleure chance de conserver une bonne relation avec vos enfants si vous minimisez les conflits avec votre ex-conjointe. Si vous avez besoin d'aide dans ce domaine (vous ne seriez pas le seul), les services communautaires pourront vous aider à trouver des professionnels de la médiation formés pour aider les gens dans la résolution de conflits.

### Savoir négocier

Après leur séparation, Pete et Nina pouvaient à peine se parler sans se disputer. Pete estimait que Nina n'était pas équitable pour établir ses visites avec les enfants, et Nina jugeait que Pete était déraisonnable dans ses exigences. Avec le temps, ils se sont rendu compte que la tension entre les deux affectait leurs enfants. Ils ont rencontré un médiateur familial qui leur a servi en quelque sorte d'arbitre. Il leur a aidé à établir un plan parental qui détaillait des points comme le temps où les enfants seraient à la maison de chaque parent, et comment les décisions au sujet de leur santé et de leur scolarité seraient prises. Avec l'aide du médiateur, ils ont aussi pu établir un horaire un peu mieux ajusté aux heures de travail de Pete, et ils se sont mis d'accord au sujet de ce qu'ils pourraient aborder ou non en présence des enfants.

- **Protégez vos enfants des conflits.**

Un divorce n'est pas une partie de plaisir pour les petits, mais ils peuvent et ils savent survivre. Ce qui les blesse le plus, ce sont les conflits. Il serait évidemment préférable s'il n'y en avait pas, mais ce n'est pas toujours possible. Le mieux dans les circonstances est de les tenir éloignés de vos enfants dans la mesure du possible. Ne critiquez jamais votre ex-conjointe en présence des enfants et demandez-lui de faire la même chose. Cherchez des façons de réduire les disputes en présence des enfants. Peut-être pourriez-vous communiquer en partie par lettre, ou par des appels quand les enfants sont couchés, plutôt que de tenir des sessions de négociations intenses quand vous ramenez les jeunes chez elle. Cela ne serait-il pas avantageux pour tout le monde?

- **Restez unis à vos enfants.**

Un autre moyen de rester engagé après le divorce est de vous concentrer sur le lien avec vos enfants. Le mariage est chose du passé, mais la relation parentale continue. Quoi qu'il arrive dans la vie de vos enfants, vous resterez toujours leur père. Profitez donc au maximum du temps à votre disposition. *Faites que votre maison soit aussi la maison de vos enfants.* Meublez-la de jouets, d'équipement, de livres et de jeux qu'ils aiment. Quand vous serez ensemble, vous voudrez faire des activités spéciales, mais vous devez aussi faire des choses bien ordinaires comme aller magasiner ou laver la voiture. Selon vos arrangements de garde, il vous sera peut-être possible de vous impliquer en assistant à des activités spéciales comme les concerts à l'école ou les parties de soccer.

Recherchez les petites occasions de garder le contact. Envoyez-leur des cartes par la poste, même s'il n'y a pas d'occasion particulière. Si vos enfants sont assez vieux et si vous pouvez arranger ça avec votre ex-conjointe, vous pourriez organiser un horaire pour des petits appels, juste pour leur dire bonjour.

## RÉSUMÉ DU CHAPITRE

# L'engagement paternel selon la diversité des structures familiales

Le divorce et le remariage présentent des défis de taille pour les pères qui veulent rester engagés :

- Si vous êtes un beau-père, votre première tâche est d'apprendre à connaître vos beaux-enfants, plutôt que d'essayer d'entrer en scène en vous imposant.
- Si vous êtes divorcé, faites de votre mieux pour garder vos enfants à l'écart des conflits que vous auriez avec votre ex-épouse.
- Recherchez ce qui est le mieux pour vos enfants et votre relation avec eux. Aménagez votre demeure pour qu'elle soit leur demeure.
- Si vous ne pouvez pas passer beaucoup de temps avec vos enfants assez souvent, trouvez des petits moyens de garder le contact même quand vous êtes séparés.

## conclusion

### Le mot de la fin

Il est rarement trop tard pour vous impliquer avec vos enfants. Nous avons parlé ici surtout de bébés, de bambins, d'enfants d'âge pré-scolaire – c'est assurément le meilleur temps pour débiter une relation – mais tard vaut absolument mieux que jamais. Plusieurs hommes qui adoptent un enfant de sept ans deviennent très impliqués et établissent des liens serrés qui durent toute une vie. Vous pouvez devenir un père plus engagé à partir de n'importe quel âge.

En avançant dans cette aventure, vous aurez certains succès et parfois vous ne réussirez pas aussi bien. Parfois vous vous sentirez fier de votre implication, parfois vous vous sentirez coupable de ne pas en faire assez. C'est tout à fait normal. Comme la paternité est une occupation de longue durée, cela nous donne beaucoup de chances: des chances d'apprendre et des chances de nous reprendre. Nous aurons de très nombreuses occasions d'exercer une influence positive dans la vie de nos enfants.



## Remerciements:

Le sous-comité pour le marketing social de  
**l'Initiative pour l'engagement paternel–Réseau ontarien, l'IEP–RO**  
(the **Father Involvement Initiative–Ontario Network, the FII–ON**),  
qui a guidé la conception de ce livret:

Fernand Lozier, de **Santé Canada**

Barb Lillico, **Peterborough Family Resource Centre**  
(centre de ressources pour la famille de Peterborough)

Tim Paquette, **Youville Centre, Young Fathers Program** (Ottawa)  
(centre Youville, programme pour les jeunes pères)

Kim VandenBroek, **Family Resources for Victoria County** (Lindsay)  
(ressources pour la famille du comté de Victoria)

Tous les membres de l'**IEP–RO**,  
le personnel de **Santé Canada**, et, bien sûr,  
tous les pères qui ont révisé les versions successives de ce livret  
et qui ont apporté des réactions et des suggestions fort utiles.

Le **Peterborough Family Resource Centre**  
(le centre de ressources pour la famille de Peterborough)  
pour les services administratifs fournis à l'**IEP–RO**.

Le **Centre de santé des femmes St-Joseph** (Toronto),  
le **Projet sur les pratiques d'attachement selon les diverses cultures**,  
pour quelques photos.

La publication de ce livret a été rendue possible  
grâce à une subvention de **Santé Canada**.

Les points de vue exprimés ici ne représentent pas nécessairement  
les politiques officielles de **Santé Canada**.

## Responsabilités:

Texte: John Hoffman

Maquette: **Commercial Press**

Adaptation française: **Éditions Capax Dei**

Impression: **Imprimerie Gauvin Ltée**

Pour des copies supplémentaires de ce livret: [www.cfii.ca](http://www.cfii.ca) (613) 257-2779

## Qu'est-ce que l'Initiative pour l'engagement paternel Réseau ontarien (l'IEP-RO)?

L'**Initiative pour l'engagement paternel-Réseau ontarien** (the **Father Involvement Initiative-Ontario Network**, the **FII-ON**) est une coalition intersectorielle d'organismes et d'individus qui se sont regroupés en vue de permettre des échanges, des apprentissages et de la promotion portant sur l'engagement des pères dans la vie de leurs enfants. Les membres du réseau partagent la croyance que la participation active de pères affectueux, engagés et responsables est favorable au développement sain des enfants. Les participants à l'**IEP-RO** croient aussi que l'engagement paternel encourage le développement de la résilience, qui est la capacité d'un enfant à rester en santé et à s'adapter malgré les difficultés de la vie.

À l'intérieur de l'approche de la santé de la population, l'**IEP-RO** cherche donc à établir des partenariats entre les divers groupes concernés (les pères, les mères, les fournisseurs de services, les responsables des politiques et des décisions, les employeurs et le monde des affaires, les organisations de travailleurs, les associations professionnelles, les coalitions communautaires, les institutions gouvernementales et académiques, les médias), en vue de poursuivre son objectif ultime: être un important catalyseur d'une prise de conscience et d'actions par la société, portant sur notre responsabilité collective de faciliter l'engagement des pères dans le développement d'enfants sains et résilients.

[www.cfii.ca](http://www.cfii.ca)

