

VINCENT VIDAL

NOUVEAU PAPA



GROSSESSE, NAISSANCE ET PREMIÈRE ANNÉE...
L'ESSENTIEL POUR RÉUSSIR DANS VOTRE NOUVEAU RÔLE

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

NOUVEAU PAPA

Ça y est, vous allez être papa... Et depuis l'annonce, votre vie a déjà changé. Vous pensez à tous ces moments importants où vous souhaitez être présent et surtout assurer : échographies, choix du prénom, préparation de la chambre du bébé, accouchement, biberons du petit, le bain...

Être parent n'est pas inné, cela s'apprend. Alors pas de panique. Ce guide, conjugué au masculin, est là pour vous aider à vivre pleinement et sereinement votre paternité.

Vous apprendrez comment :

- accompagner et soulager votre femme pendant sa grossesse ;
- préparer l'arrivée de Bébé (quelle poussette choisir, quelles tailles de vêtements acheter...);
- assurer le jour J à la maternité ;
- vous occuper de Bébé (et le faire aussi bien que la maman !) dès ses premiers jours.

 Téléchargez gratuitement de nombreuses idées d'activités à faire avec Bébé de 0 à 12 mois. Rendez-vous à la dernière page !

LE LIVRE INDISPENSABLE POUR TOUS LES HOMMES QUI VEULENT RÉUSSIR DANS LEUR NOUVEAU RÔLE !



Vincent Vidal est journaliste indépendant depuis de nombreuses années et a notamment travaillé pour la presse parentale et enfant. Il est l'auteur d'une dizaine de livres pratiques et il est surtout papa de 4 enfants !
Préface d'Audrey Brigant, sage-femme.

ISBN 978-2-84899-716-2

illustration : Clémence Bachelart

design : bernard amiard



10 euros
Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

RAYON : PARENTING

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : **<http://leduc.force.com/lecteur>**



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**, et sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Clémence Bachelart

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-716-2

VINCENT VIDAL

NOUVEAU PAPA

Un
supplément
offert !
Rendez-vous
à la p. 192 !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

*À Alice, Antoine, Arthur et Jeanne, mes enfants.
Alice Touvet, mon amour.
Mon père, mon papa.*

« La seule certitude que j'ai, c'est d'être dans le doute. »

Pierre Desproges.

« Qu'est-ce qui m'a pris de faire l'amour ce jour-là ! »

Patrick Braoudé dans son film *Neuf mois*.

« Un père n'est pas celui qui donne la vie, ce serait trop facile, un père c'est celui qui donne l'amour. »

Denis Lord dans son livre *La Violence des forts*.

« Tout le monde sait comment on fait des bébés
Mais personne ne sait comment on fait des papas. »

Stromae, dans sa chanson *Papaoutai*.

SOMMAIRE

Préface d'Audrey Brigant, sage-femme	11
Avant-propos	15
Mois après... moi (et toi) : la grossesse	21
1 ^{er} trimestre : de grands changements à l'horizon	23
2 ^e trimestre : ça devient sérieux !	43
3 ^e trimestre : dernière ligne droite...	69
La naissance : plus que quelques heures !	91
Bébé arrive !	93
Le séjour à la maternité : premiers jours avec Bébé	107
Le retour à la maison	119
La première année avec Bébé	129
De 1 à 3 mois : tout s'enchaîne !	131
De 3 à 6 mois : à la découverte du monde	147
De 6 à 12 mois : grands pas pour petit bébé	155
Papa solo	171
Guide	175
Remerciements	179
Bloc-notes	181
Table des matières	185

PRÉFACE D'AUDREY BRIGANT, SAGE-FEMME

J'ai 28 ans et je suis sage-femme depuis quatre ans. De par mon métier, mais aussi via ma vie privée, j'ai accompagné quelques centaines de couples, de tous horizons et toutes générations confondues (ou presque !) de la vie à deux à la parentalité. Si je sais bien une chose aujourd'hui, c'est que, quelle que soit notre expérience professionnelle, la « routine » n'existe pas vraiment. Pour un événement finalement d'une « banalité affligeante », il existe autant d'histoires que de (futurs) parents.

Notre formation se décline avec l'évolution des mœurs, afin de vous accompagner au mieux dans le respect de la spécificité de votre vécu. Plus particulièrement messieurs, nous apprenons à intégrer l'homme et le père là où auparavant il était totalement exclu. Aujourd'hui, chacun à sa manière, je vois de nombreux compagnons investis d'un rôle soutenant auprès de la mère de leur enfant. Pour faire plaisir et rassurer... mais ce serait réducteur : peut-être que se sentant eux-mêmes futurs pères, ils (re)prennent la place qui aurait toujours dû être la leur. Des consultations prénatales aux salles d'accouchement en passant parfois même par les préparations naissance, les maternités se « masculinisent » de plus en plus. C'est un fait.

Parmi les leçons d'humanité et d'humilité que m'a apportées ce métier, j'ai découvert que quoi que nous fassions, il y a des choses pour lesquelles il est impossible d'être prêt à 100 %.

Ni nous, que vous continuez à surprendre, ni vous, le jour où vous vous ressentirez père. Que ce soit à l'annonce de la grossesse, en voyant le cœur battre *in utero*, en entendant le cri de votre enfant ou en le tenant entre vos bras pour la première fois. Que cela vienne un peu avant ou un peu après, votre compagne en accouchant ne donnera pas seulement naissance à un (votre) enfant. Naîtront surtout un père et une mère. Et comme l'amour ne se divise pas mais se multiplie entre les êtres chéris, il en va de même pour vos identités de fils, compagnon et désormais père. Des rôles pas toujours évidents à concilier.

À défaut d'être parfait, il n'y a rien à perdre à s'y préparer... Et c'est l'objectif atteint, selon moi, par *Nouveau papa*. Non, ce livre n'a pas la prétention d'être le seul et l'unique traitant de la paternité, mais c'est peut-être le premier à s'adresser à vous de manière aussi juste. De toute façon, quelles études oseraient prétendre rivaliser avec l'expérience, 4 fois éprouvée, de la paternité ? Quel intérêt surtout de vous présenter une énième version remaniée avec un jargon médical édulcoré et une vision féminine d'un processus qui, par essence, exclut déjà l'homme, cet être qui n'en jouera pas moins un rôle essentiel auprès de l'enfant à venir ? Abstraction faite de cet éternel complexe d'Œdipe, je vous renvoie à la chanson de Linda Lemay *Le plus fort, c'est mon père* si vous doutez encore de son rôle face à, il est vrai, le sacro-saint lien mère-enfant.

Nouveau papa a surtout le mérite d'apporter une vision pragmatique, comme seul un père aurait pu l'écrire. Je dois d'ailleurs avouer qu'avec son regard masculin sur certaines situations de la grossesse, de l'accouchement ou du post-partum, Vincent Vidal m'a permis d'appréhender encore autrement certaines questions ou appréhensions qu'en temps que femme et sage-femme, je n'aurais pas forcément conçues, me permettant je l'espère d'améliorer ma prise

en charge. Et je le conseillerai aussi bien à mes collègues qu'à mes connaissances destinées à faire l'expérience de la paternité !

Déjà, pour mes amis flemmards : tout simplement parce que ce livre regorge de bons plans et surtout expose simplement les nombreuses démarches administratives auxquelles, et j'en suis navrée, vous allez être confrontés. De la déclaration de naissance à l'inscription en crèche, au choix de la maternité, tout y est ! En papa moderne, même les préoccupations layette et ludiques sont abordées : parce que finalement, votre rôle ne s'arrête pas aux portes de la maternité... il ne fait que commencer ! Et c'est sans doute le tour de force de ce livre : parler de l'au-delà (du retour à la maison) où – n'en doutez pas – quelques expériences et conseils éprouvés par un papa ne seront pas de trop !

Ensuite, pour mes amis curieux, mais pas obstétriciens pour autant, ce livre décodera l'obscur jargon médical auquel nous faisons parfois encore trop référence malgré nous lors de nos entretiens. Gardant bien à l'esprit que chaque vécu relaté sur forums est d'emblée subjectif, ce livre vous évitera de vous répandre sur Internet et de tomber dans l'hypocondrie, maladie de prévalence exponentielle et cauchemar des praticiens comme de vous et de votre conjointe.

À l'inverse, *Nouveau papa* vous permettra de désamorcer questions et craintes. Ce livre – certes me mettra peut-être partiellement au chômage ou épargnera en partie à mes consœurs de longues tirades – vous aidera à démystifier les petits et grands maux de la grossesse, de l'accouchement et de ce fameux « après ».

Enfin, n'oubliant pas qu'avant d'être père, vous étiez et êtes toujours un homme qui – en toute logique s'il en est arrivé à ces lignes – est attiré par sa compagne, ce livre traite aussi, et c'est sans doute ce qu'il y a de plus notable, de votre

regard sur le corps de la mère de votre enfant, pendant la grossesse, au moment de l'accouchement et une fois Bébé à la maison. Bref, de la sexualité et de la paternité en devenir !

In fine, ce livre est très complet puisqu'il aborde les aspects tant médicaux, pratiques et pragmatiques, psychologiques que sexuels et affectifs. Tout cela inscrit dans l'homme tel qu'il est et est perçu aujourd'hui, en 2014.

Dans tous les cas, n'en étant pas moins de la « vieille école », n'oubliez pas que pour la moindre question, vous pouvez toujours vous adresser aux différents acteurs de la périnatalité avec lesquels vous allez bientôt faire connaissance, en particulier, si votre compagne ne présente pas de complications, à la personne au centre de tous ces corps de métiers : votre sage-femme.

Vous souhaitant bonne lecture,

À bientôt à la maternité !

AUDREY BRIGANT, SAGE-FEMME

AVANT-PROPOS

Pourquoi un livre destiné aux futurs et nouveaux papas alors que – jusqu’à nouvel ordre et sauf prise en charge médicale – c’est à deux que l’on fait puis attend cet heureux événement ?

Étonnant, me direz-vous, d’autant plus qu’il est fort probable que ce soit la future (ou jeune) maman qui vous l’offre afin d’éveiller un peu votre curiosité dans un domaine qui se conjugue si fréquemment au féminin. C’est tout simplement parce que, comme le répètent John Gray dans *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus* ou Paul Dewandre dans son spectacle du même titre : nous sommes très différents. C’est le cas en amour, ça l’est encore plus lorsque le statut de parent pointe son nez. Voici la raison de ce livre écrit essentiellement pour les papas.

Il y a encore peu de temps, rares étaient les hommes qui effectuaient la démarche purement personnelle d’aider leur dulcinée à « faire le petit chien », de participer à des travaux de groupe entre pères ou encore de s’inscrire pour une « préparation à l’accouchement ». Certains le faisaient peut-être – au départ – par amour, pour faire plaisir (ou rassurer) leur compagne. Mais depuis quelques années, les comportements évoluent, les hommes s’investissent davantage et découvrent que le jeu en vaut la chandelle. Des papas présents, impliqués, attentifs, aidants et aimants qui s’extasiaient devant le modèle scandinave où les pères et leurs bébés sont de véritables Rois. Ces papas poules restent avant tout des hommes par nature, qui ne connaîtront jamais cette grossesse, celle-là même qui procure l’indétrônable « instinct maternel », la fusion avec cet être en devenir, bref

ce moment que seul Marcello Mastroianni connut en 1973 dans *L'événement le plus important depuis que l'homme a marché sur la Lune*, un film de Jacques Demy. Il est normal donc que Papa ne perçoive pas les mêmes sensations ni ne vive les mêmes émotions que Maman.

Mais il est souhaitable tout de même que le papa sache rester à sa place et ne s'attribue pas un rôle qui ne serait pas le sien, qu'il ne s'implique pas outre mesure dans des problématiques typiquement féminines. Il a, ou aura peut-être mieux à faire ailleurs que se focaliser sur les douleurs ligamentaires, le diabète gestationnel ou être obnubilé par la perte du bouchon muqueux ou la montée de lait. Ceux-là n'en deviendront pas pour autant des pères désintéressés par la grossesse de leur femme ou la naissance de leur enfant. D'autant plus que de nombreuses futures mamans souhaiteront sûrement garder pour elles certains maux de la grossesse trop intimes, afin de rester femme tout en devenant mère. Ça ne vous viendrait pas à l'idée par exemple de demander à madame un compte-rendu de son dernier frottis chez le gynéco ! Il faut admettre que durant la grossesse, le papa fait davantage acte de présence, de soutien et d'amour.

C'est souvent après la naissance et lors de la première année de l'enfant que commence la véritable fonction de père : soulager une maman dans son besoin de repos, lorsqu'il faudra se lever 4 fois dans la nuit, se battre auprès de l'administration pour trouver une place en crèche ou halte-garderie... l'une des premières grosses angoisses des jeunes parents.

Voici pourquoi ce livre couvre la grossesse mais également la première année de votre vie avec Bébé. Il espère répondre aux attentes des papas d'aujourd'hui qui souhaitent trouver leur place, entre les absents des années 60 et ceux peut-être trop présents, voir accaparants, des années 90. Nous y reviendrons... Enfin, dans ce rôle de père, faites-vous

confiance, soyez logique et surtout prenez des initiatives. Vous éviterez de vous poser des questions inutiles dont vous avez déjà la réponse.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas le premier ni le dernier, et l'arrivée d'un enfant n'est pas une montagne infranchissable. D'autant plus que nous vivons désormais dans un environnement surprotégé et médicalisé, où rien n'est laissé au hasard et où les femmes trouveront, la plupart du temps, les réponses aux questions qu'elles se posent grâce, entre autres, à leur fidèle gynécologue... sans oublier les copines, les sœurs, la maman.

C'est pour cela que ce guide se conjugue essentiellement au masculin et se veut le plus concret possible et sans fioritures. Que ce « carnet de route » puisse surtout vous aider à faire de cette naissance l'un des épisodes les plus mémorables de votre vie, alors je serai le plus heureux des hommes... et des papas !

UN PÈRE EST-IL UNE MÈRE COMME LES AUTRES ?

Un livre pour enfants, *Nos papas*, paru en 1954 dans la collection « Les petits livres d'or », débute par cette phrase : « Que font nos papas tout le jour ? Ils travaillent quand nous jouons. » Puis les deux mots « Ils travaillent... » sont suivis d'une liste de métiers occupés par les papas travailleurs. Pendant ce temps, Maman est à la maison. « Et quand ils ont bien travaillé, que peuvent-ils donc désirer ? Revenir vers nous au plus tôt ! » Le livre se termine par l'image d'un dîner familial incluant la maman qui, bien évidemment, a pris le temps de préparer le dessert posé sur la table (rappelons-le, elle ne travaille pas)...

Elle est tenace, l'image du papa travailleur (comprendre : celui qui rapporte les sous) et qui assure la descendance de la famille grâce à son statut de « géniteur reproducteur ». Combien de papas a-t-on pu voir au parc à jeux du jardin du Luxembourg dans les années 60 ? « C'est Maman qui s'en occupe » ou, chez les plus aisés, une nounou. Quant à la période de la grossesse, c'est dans un état contemplatif qu'il la vivra le moment venu, avant de faire les cent pas, cigarette aux lèvres, dans les couloirs de la maternité.

En 1965, lorsque Laurence Pernoud fait paraître son second livre, son titre met clairement les points sur les i : *J'élève mon enfant*. Pas un ouvrage pour veuve ou divorcée, mais bien un ouvrage pour maman élevant seule un enfant, nuance. Cette même année, les femmes peuvent ouvrir un compte bancaire et exercer une activité professionnelle sans le consentement de leur mari. Autant vous dire qu'elles ne vont pas se gêner et qu'avec la libéralisation sexuelle qui pointe son nez, un début d'indépendance semble se dessiner obligeant les hommes à une certaine implication dans le foyer et l'éducation des enfants.

En 1970, la notion de « chef de famille » est supprimée du code civil. Cette « libéralisation » est suivie, cinq ans plus tard, de deux événements qui vont à tout jamais marquer la vie des femmes : la loi Veil sur l'interruption volontaire de grossesse et l'obligation de mixité dans tous les établissements publics d'enseignement. C'est là une nouvelle ouverture très officielle au monde du travail pour les femmes. Peut-être les prémices d'une égalité entre les hommes et les femmes, même si pour ces dernières le chemin sera encore long, très long...

« Je ne pense pas qu'on ait arrangé quoi que ce soit, en créant les "nouveaux pères" ! C'est-à-dire des pères qui font la cuisine et qui langent le gosse. Moi, je ne sais pas comment on fait, j'aurais peur de le casser ! Non, je suis décidément

un... ancien père ! », déclarait le comédien Maurice Ronet dans les années 80. Progressivement s'installe, à partir de ces années-là, un pur produit de notre époque, le « nouveau papa » star des médias. Le « nouveau père » occidental naît de son envie d'assister à l'accouchement de sa chérie, d'aider cette dernière – autant impliquée que lui dans la vie professionnelle – aux tâches ménagères. Il peut y arriver seul et ne pas avoir à compter sur « sa moitié » à une époque où, comme le rappelle le psychiatre Bernard Geberowicz, « 20 à 25 % des couples se séparent dans les premiers mois après la naissance de Bébé. Et ce chiffre est en progression constante ». Les papas, souvent moins pragmatiques dans la vie quotidienne, doivent apprendre à gérer et intégrer leur part de « maternage » : changer les couches, donner le bain et le biberon, se promener en poussette et raconter des histoires à leur p'tit bout. Mais tous ne répondent pas à cette image, certains subissant la pression féminine, d'autres le faisant à contrecœur. Une étude datant de 2006* a finalement montré que les « papas poules » ne représentaient en réalité que 11 % des pères contre 30 % de pères peu ou pas investis.

Le papa actuel, sûrement plus patient et conscient, doit simplement assumer un double rôle : celui qui punit et celui qui protège, comme finalement les mamans ! Il n'y a plus le/la gentil(le) et celui/celle qui gronde. Bébé, lui, continue à identifier les rôles de chacun, même si ces derniers ont évolué. La grosse voix restera toujours celle du papa, celui qui « pique », mais qui peut aussi raconter des histoires et faire des « gazou-gazou ». De nombreux pères souhaitent simplement s'occuper de leurs enfants et aider leur femme. En quoi faire la vaisselle ou changer une couche fait-il perdre de la testostérone ? C'est une juste répartition des tâches et des rôles au cœur d'une parentalité autrefois exclusivement réservée à la maman.

* Étude réalisée par la Drees (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques).

LES « VRAIS » NOUVEAUX PAPAS !

En 2002, le succès du congé paternité a confirmé l'émergence d'une « certaine » égalité possible dans l'éducation de l'enfant et du temps passé avec Bébé. Les candidats à cette nouvelle paternité n'ont cessé d'augmenter et aujourd'hui, cela semble établi et normal pour certains. Résultat : Maman vous demandera éventuellement de passer prendre des couches mais n'aura pas à vous préciser le modèle ni la marque, et vous n'aurez pas à lui (re)demande le numéro du pédiatre pour prendre un rendez-vous. Dans les squares ou les magasins, les mères des années 60, grands-mères d'aujourd'hui, portent un regard bienveillant sur vous. Reste que ces nouvelles dispositions ont aussi des conséquences. Pour ces papas qui ont pris leur envol et leur indépendance, cette situation plus équitable leur laisse un champ d'action plus important. Aux mamans, ensuite, de ne pas leur reprocher d'essayer cette nouvelle marque de petits pots ou de lingettes ou d'avoir changé telle ou telle habitude, bref, d'avoir pris des initiatives !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Nouveau papa
Vincent Vidal



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des
bonus, invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS