

Sébastien Bourbon

Je vais être Papa

*Conseils pour devenir
un bon papa !*



Licence et avertissement

Toute reproduction, totale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite et constituerait une violation grave du code de la propriété intellectuelle.

Cet ebook : « Je vais être Papa » est destiné à ceux qui vont devenir papa, ou qui le sont déjà.

Il est à but informatif uniquement et j'apporte mon expérience avec des conseils, en étant moi-même papa et un futur papa.

Sommaire

Serez-vous un bon père ?	7
Les 7 peurs du futur papa :	11
Les 5 mythes de la paternité :	17
Le papa au premier trimestre	23
Le papa au deuxième trimestre :	27
Le papa au troisième trimestre :	31
Comment participer à la grossesse de la future maman ?	35
L'haptonomie :	37
Assister à l'accouchement : oui ou non ?	39
Le papa et la césarienne : quel rôle jouer ?	43
Couper le cordon	47
Ma femme attends des jumeaux	49
Le sexe de votre enfant	53

Et après la naissance ?.....	55
Le papa peut se sentir exclu de la relation fusionnelle maman-bébé	57
Les avantages du congé de paternité.....	59
Le retour à la maison	61
Le baby blues du papa.....	63
Reconnaitre son enfant.....	67
Premier contact avec bébé	69
Les astuces pour surprendre votre femme.....	73
Le rôle du papa	77
Dormir avec bébé.....	79
Ces pleurs qui vous rendent fous.....	83
Jeune papa.....	87
Devenir Papa à 40 ans.....	91
Papa garde bébé à la maison !.....	95
Surprises de la paternité	99
Trouver votre place en tant que jeune père.....	105
Comment être un futur papa attentionné et rester un homme.....	111
Vous serez un bon père ?.....	115

Serez-vous un bon père ?

Et pourquoi ne le seriez-vous pas ? Mais encore, **être un bon père**, c'est quoi ? Si c'est ne jamais commettre d'erreur, alors c'est fichu d'avance. Parce que des erreurs, vous en ferez, et beaucoup. Ce n'est même pas la peine d'espérer ne pas en faire. Même les mères font des erreurs avec leurs enfants, pourtant, on ne se demande pas si ce sont de bonnes ou de mauvaises mères. Pourquoi en serait-il autrement avec vous ? Rappelez-vous qu'**élever un enfant n'est pas une science exacte**. Ce qui est vrai pour certains est tout à fait faux pour d'autres. Ce n'est qu'en essayant et en vous trompant que vous apprendrez. Par contre, vous devez essayer de limiter la casse et de tirer des enseignements de vos erreurs afin de ne pas commettre toujours les mêmes.

Rassurez-vous, vous êtes déjà bien parti pour être aux yeux de vos enfants **le meilleur des papas**. Vous vous informez pour savoir comment y arriver, et ce n'est pas rien. Mais rappelez-vous que tout ce que

vous lirez à ce propos ne doit rester qu'une source d'information, pour vous aider à trouver votre voie qui n'est celle de personne d'autre. Encore une fois, il n'y a pas de recette miracle.

Finalement, c'est à la fois **la chose la plus simple et la plus compliquée au monde**. Simple, parce qu'un enfant, surtout quand il est très petit, a **surtout besoin d'amour**. Compliquée, parce que d'une part, **cet amour ne suffit évidemment pas à résumer votre rôle de père**, et, d'autre part, parce qu'on vous en demandera toujours plus et que le rôle du père reste une notion encore mal définie aujourd'hui.

Passez du temps avec vos enfants, temps qui leur sera dédié à 100 %, et essayez que ces moments soient aussi nombreux que possible. Quand il n'en aura pas envie, votre enfant vous le fera vite comprendre. Si c'est le cas, ne le forcez pas, l'important est qu'il sache qu'il peut compter sur vous.

Impliquez-vous dans sa vie, si possible dès la grossesse, cela vous aidera à vous sentir plus à votre aise dans un univers qui reste encore largement féminin. Ce n'est pas indispensable, mais connaître certaines choses pourra peut-être vous aider à faire face plus sereinement aux situations qui peuvent se présenter à vous, et votre culture en la matière pourra très certainement vous aider quand, comme tous les papas, vous devrez affronter le sempiternel « de toute façon, les hommes ne comprennent rien aux bébés/enfants ».

Il faudra aussi **satisfaire, au moins en partie, les désirs de la maman.** C'est aussi grâce à l'image qu'elle a de vous en tant que père que l'enfant vous percevra. Si elle panique à l'idée de vous laisser bébé quelques heures ou quelques jours, il y a des chances pour qu'il soit assez nerveux lui aussi.

N'ayez pas peur de mettre la main à la pâte et de changer une couche, donner un bain, ou un biberon. Ça n'a rien de dévalorisant, bien au contraire. Etre papa, c'est ça aussi.

Essayez de **ne pas sacrifier votre vie de famille à votre carrière**, et laissez autant que possible votre stress au bureau, même si, bien sur, c'est difficile parfois.

Accordez chaque jour un peu de temps à vos enfants, même si ce n'est pas évident ou si vous êtes fatigué en rentrant à la maison. Si les femmes y arrivent, pourquoi pas vous ?

Et **n'ayez pas peur de le gronder et de poser des limites.** Les mois passent vite, et votre enfant en a besoin, c'est même très important pour lui. Ce n'est pas toujours évident, mais cela fait aussi partie de votre rôle. Ne le déléguiez à aucun autre.

Et puis, plus tard, il vous faudra encore faire plein de choses. On travaille 45 ans, on est père toute sa vie. Mais d'ici là, vous aurez appris à trouver en vous les réponses, sans besoin de trop de conseils extérieurs.

En attendant le premier « je t'aime papa », **profitez des petits et grands bonheurs** que votre enfant va vous apporter, sans angoisser. C'est connu, « mon papa est le plus grand, le plus beau, le plus fort » !

Les 7 peurs du futur papa

A partir du moment où un homme apprend que sa compagne est enceinte, il est plongé dans un nouveau monde. On l'encourage à participer à la grossesse et à l'accouchement. En même temps, un message lui parvient clair et net : ses peurs, ses insécurités et autres pensées qui ne seraient pas encourageantes ne sont pas les bienvenues. Mais les futurs papas se sentent souvent confus, tristes, anxieux et fâchés, ce qui est somme toute naturel.

Les 7 peurs que le futur papa doit affronter ont trait à :

La sécurité

La plus grande peur que doit affronter l'homme est la plus ancrée dans notre culture : « serai-je capable de protéger ma famille et de subvenir à ses besoins ? » C'est la première chose. Dans la plupart des familles, il y a ce

passage soudain de revenus pour deux personnes à trois personnes. Et c'est un fardeau lourd à porter dans le monde actuel. Le père doit être fort dans des domaines auxquels il n'avait pas pensé avant. Il doit subvenir non seulement aux besoins financiers, mais affectifs aussi : sa femme aura besoin de son aide, elle sera soumise à des changements émotionnels importants, et il devra y répondre avec sérénité.

L'accouchement

De nombreux futurs papas ont peur de ne pas être à la hauteur pendant l'accouchement. Ils ont peur de tomber dans les pommes, vomir, ou encore être malades à la vue de tous ces liquides physiologiques. Ces peurs sont peut-être basées sur des dessins animés et séries télévisées, et sur notre façon culturelle de se moquer des hommes, mais deux choses en ressortent : presque tous les hommes le craignent, et cela n'arrive presque jamais.

Si vous ne supportez vraiment pas le sang, sortez de la salle d'accouchement. N'ignorez pas vos peurs, affrontez les, parlez à d'autres papas qui sont déjà passés par là (nos forums sont là pour ça !). Typiquement, la première chose que les pères disent en sortant de la salle d'accouchement est « le bébé et la maman vont bien ; c'est une fille ! » La deuxième est « je n'ai pas été malade, je m'en suis tiré comme un chef ! »