



PLAN D'ANIMATION D'UNE RENCONTRE PRÉNATALE RÉSERVÉE À UN GROUPE DE PÈRES

THÉMATIQUE : LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DU BÉBÉ

Basé sur l'expertise de Mardoché Mertilus, instructeur périnatal, formateur au Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP) et papa de trois enfants.

Format

- Virtuel ou présentiel
- Horaire : en soirée
- Durée : 2 h
- Animation : un animateur masculin seul ou en coanimation avec une professionnelle de la santé (ex. : infirmière)

Objectifs principaux

- Augmenter la confiance et la préparation des pères pour l'accueil du bébé
- Encourager les pères à s'impliquer dès maintenant
- Favoriser la communication coparentale
- Sensibiliser les pères aux changements dans la relation de couple

Déroulement

- Accueil des pères
- Question d'ouverture : Comment vivez-vous la grossesse jusqu'à présent ?**
- Présentation du contenu (pause facultative)
 - Mises en situation
 - Démonstrations
 - Évaluation de la rencontre

Contenu

Thèmes clés suggérés

Soins et sécurité du bébé

- Sécurité à domicile
- Sommeil sécuritaire et cododo
- Se déplacer en sécurité : siège d'auto
- Les articles indispensables aux soins du bébé

Transition à la paternité

- Les sentiments du père
- Prendre sa place comme père
- Prendre soin de soi, de la mère et s'offrir du temps en couple

Pourquoi ce thème principal ?

Le choix de ce thème est issu d'une démarche de consultation auprès des pères visant à connaître leurs motivations à assister aux rencontres prénatales de groupe. Les soins et la sécurité ont été nommés par les pères comme étant des sujets qui les préoccupent. Un atelier s'adressant uniquement aux pères a donc été conçu autour de leurs besoins, mais il constitue aussi une occasion d'aborder d'autres sujets qui peuvent influencer l'expérience de la paternité.

Thèmes clés suggérés

Coparentalité

- Nos valeurs
- L'importance de la communication
- Prendre part aux décisions
- Partager les tâches

Pratiques parentales et ressources disponibles

- Discipline, gestion des écrans et importance de la lecture
- Ressources de santé utiles (Info-Santé, CLSC, urgence)
- Service de garde
- Ressources et services offerts aux pères

Activités proposées

Mises en situation

Exemple 1 – *Imaginez votre domicile du point de vue d'un bébé ou d'un jeune enfant. Où sont les risques ? Votre domicile est-il sécuritaire pour l'enfant ?*

Les participants sont invités à réfléchir aux adaptations à apporter à leur domicile en prévision de l'arrivée de bébé et bénéficient de conseils pratiques sur les articles à se procurer pour assurer la sécurité du bébé.

Exemple 2 – *C'est l'été et il fait très chaud. Devriez-vous donner de l'eau à votre bébé allaité de trois mois ?*

Sous forme de questions/réponses, les participants testent leurs connaissances sur les sujets abordés lors des ateliers. Cette activité permet à la fois de valider le niveau de rétention des informations et de renforcer les messages clés.

Exemple 3 – *Votre bébé de quatre mois est malade (pleurs, fièvre, atteinte de l'état général). Que faites-vous ?*

Les participants se projettent dans une situation du quotidien où ils doivent mettre en pratique leurs compétences sur les soins de bébé, leurs connaissances des ressources à leur disposition et développer les bons réflexes pour favoriser le travail d'équipe.

Démonstrations

- Comment mettre bébé dans le siège d'auto (matériel requis : poupée de bébé et siège d'auto)
- Comment changer une couche (matériel requis : poupée de bébé et couche)
- Comment emmailloter bébé (matériel requis : poupée de bébé et mousseline)

Note : En présentiel, il est suggéré de faire pratiquer les pères en premier. Les démonstrations peuvent aussi très bien se faire en mode virtuel.

Des exemples de questions pour stimuler les échanges

- Comment se passe votre grossesse ?
- Quelle est votre plus grande crainte en devenant papa ?
- Quelles sont vos valeurs et avez-vous eu l'occasion d'en discuter en couple ?
- Comment vous sentez-vous soutenu pour jouer votre rôle de père ?
- Connaissez-vous les ressources à votre disposition pour vous soutenir comme parent ?
- Que savez-vous sur la dépression postpartum chez les pères ?
- Comptez-vous prendre un congé de paternité ? Si oui, combien de temps/quand ?

Documents de référence

Santé Canada

- canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-domicile/securite-domicile
- canada.ca/fr/sante-canada/services/produits-pour-bebes

INSPQ

- inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/bebe-en-securite/se-deplacer-en-securite-siege-d-auto
- inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/bebe-en-securite