



## 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.

<p><b>Thèmes clés suggérés</b></p>	<p><b>Coparentalité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nos valeurs</li> <li>• L'importance de la communication</li> <li>• Prendre part aux décisions</li> <li>• Partager les tâches</li> </ul> <p><b>Pratiques parentales et ressources disponibles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discipline, gestion des écrans et importance de la lecture</li> <li>• Ressources de santé utiles (Info-Santé, CLSC, urgence)</li> <li>• Service de garde</li> <li>• Ressources et services offerts aux pères</li> </ul>
<p><b>Activités proposées</b></p>	<p><b>Mises en situation</b></p> <p><b>Exemple 1</b> – <i>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 ?</i></p> <p>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.</p> <p><b>Exemple 2</b> – <i>C'est l'été et il fait très chaud. Devriez-vous donner de l'eau à votre bébé allaité de trois mois ?</i></p> <p>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.</p> <p><b>Exemple 3</b> – <i>Votre bébé de quatre mois est malade (pleurs, fièvre, atteinte de l'état général). Que faites-vous ?</i></p> <p>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.</p> <p><b>Démonstrations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment mettre bébé dans le siège d'auto (matériel requis : poupée de bébé et siège d'auto)</li> <li>• Comment changer une couche (matériel requis : poupée de bébé et couche)</li> <li>• Comment emmailloter bébé (matériel requis : poupée de bébé et mousseline)</li> </ul> <p>Note : En présentiel, il est suggéré de faire pratiquer les pères en premier. Les démonstrations peuvent aussi très bien se faire en mode virtuel.</p>
<p><b>Des exemples de questions pour stimuler les échanges</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment se passe votre grossesse ?</li> <li>• Quelle est votre plus grande crainte en devenant papa ?</li> <li>• Quelles sont vos valeurs et avez-vous eu l'occasion d'en discuter en couple ?</li> <li>• Comment vous sentez-vous soutenu pour jouer votre rôle de père ?</li> <li>• Connaissez-vous les ressources à votre disposition pour vous soutenir comme parent ?</li> <li>• Que savez-vous sur la dépression postpartum chez les pères ?</li> <li>• Comptez-vous prendre un congé de paternité ? Si oui, combien de temps/quand ?</li> </ul>
<p><b>Documents de référence</b></p>	<p><b>Santé Canada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-domicile/securite-domicile">canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-domicile/securite-domicile</a></li> <li>• <a href="http://canada.ca/fr/sante-canada/services/produits-pour-bebes">canada.ca/fr/sante-canada/services/produits-pour-bebes</a></li> </ul> <p><b>INSPQ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://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/se-deplacer-en-securite-siege-d-auto</a></li> <li>• <a href="http://inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/bebe-en-securite">inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/bebe-en-securite</a></li> </ul>



# FICHE SYNTHÈSE

## LES PRATIQUES FAVORABLES À L'INCLUSION DES PÈRES ET DES COPARENTS OBSERVÉES DANS LES RENCONTRES PRÉNATALES DE GROUPE (RPG)

### LE FORMAT DES RENCONTRES PRÉNATALES DE GROUPE

Pratiques favorables à l'inclusion des pères	En quoi ça fait une différence?
<p><b>1.</b> Inclusion explicite des pères et des coparents dans le public cible des RPG et envoi d'une invitation ciblée aux pères dans la promotion des rencontres</p>	<p>S'adresser spécifiquement aux pères et aux coparents fait partie des bonnes pratiques de promotion et de recrutement visant à mieux les rejoindre et à faire en sorte qu'ils se sentent directement interpellés par les services de périnatalité <sup>(1)</sup>.</p>
<p><b>2.</b> Horaires en soirée flexibles</p>	<p>L'horaire des services et des activités peut être un obstacle à la conciliation travail-famille et à la participation des pères et des coparents qui ont pour la plupart un emploi de jour, ce qui a pour effet de renforcer le message que leur présence est accessoire <sup>(16)</sup>. Notons que les pères québécois sont proportionnellement plus nombreux que les mères à travailler plus de 40 heures par semaine <sup>(2)</sup>.</p>
<p><b>3.</b> Format virtuel avec consigne de caméra ouverte et optimisation des fonctionnalités virtuelles (ex. : clavardage)</p>	<p>Offrir des RPG en virtuel peut assurer une plus grande accessibilité aux services et démontrer une meilleure assiduité aux rencontres chez des hommes <sup>(3)</sup>. Cela n'exclut pas la possibilité de tenir également des rencontres en présentiel, qui ont aussi leurs avantages.</p>
<p><b>4.</b> Collaborateurs externes invités à présenter leurs ressources ou promotion de ces ressources lors des rencontres</p>	<p>La présence d'invités permet aux parents de se familiariser avec les ressources, ce qui est susceptible de faciliter leur utilisation par la suite. Cela peut être particulièrement important pour les pères, étant donné que les hommes utilisent moins les services et les ressources à leur portée <sup>(2,4)</sup>.</p>
<p><b>5.</b> Utilisation de supports visuels à la formation (vidéos, images et matériel de démonstration)</p>	<p>Les supports visuels favorisent la rétention de l'information par tous les parents <sup>(9)</sup>. Pour les pères, les outils audiovisuels et le matériel de démonstration contribuent à répondre à leur besoin d'obtenir des informations concrètes et pratiques, lequel découle entre autres du fait qu'ils vivent la grossesse de manière plus éloignée et abstraite comparativement aux mères <sup>(4)</sup>.</p>
<p><b>6.</b> Envoi de la documentation complémentaire aux parents par courriel</p>	<p>Fournir des liens ou de la documentation fiable peut contribuer à soutenir une forme d'autonomie recherchée par les pères et les coparents qui, de manière générale sont davantage enclins à aller chercher eux-mêmes l'information que d'en faire la demande <sup>(6)</sup>. Les ressources numériques sont d'ailleurs largement consultées par les pères, qui peuvent passer de 4 à 6 h par mois à chercher des informations sur la grossesse et la parentalité <sup>(7)</sup>.</p>
<p><b>7.</b> Disponibilité des animatrices entre les rencontres et à la fin de celles-ci</p>	<p>Ce temps informel offre l'occasion de répondre à des questions additionnelles et de développer un lien de confiance avec les parents. La qualité des interactions avec le personnel soignant exerce une influence positive sur la participation des pères aux services <sup>(4,16)</sup>.</p>

## L'ANIMATION DES RENCONTRES PRÉNATALES DE GROUPE

Pratiques favorables à l'inclusion des pères	En quoi ça fait une différence?
<p><b>8.</b> Accueil et prise des présences des pères</p>	<p>Prendre le temps de noter la présence et d'accueillir les pères et les coparents leur communique le fait que l'on valorise leur présence et leur participation aux rencontres. Les pères rapportent le besoin d'être reconnus par les professionnels de la santé en période périnatale et d'être inclus dans les interactions<sup>(10,16)</sup>. S'intéresser à eux comme parent à part entière, et non simplement comme une source de soutien de la mère, augmenterait leur sentiment d'efficacité et de satisfaction parentales<sup>(4)</sup>.</p>
<p><b>9.</b> Utilisation de méthodes ludiques et interactives d'apprentissage (ex. : activités, jeux, humour)</p>	<p>Mobiliser plusieurs ressources cognitives chez les participants (connaissance, perception, logique, imagination) les incite à s'engager davantage dans la rencontre<sup>(6)</sup>. En particulier, la méthode ludique favoriserait chez les adultes l'ouverture à de nouvelles théories, notions, représentations et techniques, ainsi que le transfert de connaissances et le développement de compétences en situation réelle<sup>(5)</sup>. L'apprentissage des adultes est notamment favorisé dans des contextes actifs et décontracté<sup>(11)</sup>. L'humour peut également être un moyen efficace pour susciter l'attention<sup>(11)</sup>.</p>
<p><b>10.</b> Utilisation de méthodes actives et concrètes d'apprentissage (ex. : démonstration, utilisation d'exemples concrets, conseils pratiques, mises en situation)</p>	<p>Fournir de l'information concrète et pratique répond aux besoins des pères et a été identifié comme un facteur de succès dans d'autres projets de RPG leur étant destinés<sup>(12)</sup>. Être concrètement impliqué augmenterait notamment la confiance des pères en leurs capacités et leur perception d'utilité<sup>(4)</sup>. Ces techniques pourraient aussi faciliter la présence des pères qui ont tendance à préférer apprendre dans l'action plutôt que dans la discussion<sup>(11,13)</sup>.</p>
<p><b>11.</b> Posture d'animation : savoir-être, écoute, ton rassurant, ouverture, enthousiasme, s'adresser directement aux pères</p>	<p>Répond aux besoins des pères d'être davantage considérés dans les interactions avec les professionnels de la santé<sup>(12)</sup>. Se sentir soutenu est un facteur de protection pour les pères durant la période périnatale qui peut être chargée émotionnellement pour eux<sup>(10,15)</sup>. Ouvrir le dialogue aux pères permettrait de détecter les vulnérabilités et les besoins du père et du couple<sup>(1)</sup>. La période périnatale est d'ailleurs reconnue comme particulièrement significative pour la vulnérabilité des pères<sup>(14)</sup>.</p>
<p><b>12.</b> Validation de la compréhension et des niveaux de connaissances</p>	<p>S'adapter aux connaissances et aux préoccupations des pères est essentiel pour adapter l'offre d'information à leurs besoins<sup>(4)</sup>.</p>
<p><b>13.</b> Utilisation d'un vocabulaire inclusif</p>	<p>Répond au besoin des pères et des coparents d'être reconnus comme un parent à part entière<sup>(4)</sup>.</p>
<p><b>14.</b> Promotion de l'approche coparentale dans l'animation, notamment en invitant les parents à discuter de sujets en dehors des rencontres</p>	<p>Soutient le développement d'attentes réalistes à propos de la parentalité et différentes habiletés de communication, de résolution de problèmes et de gestion de conflits ainsi que la capacité à travailler en équipe coparentale<sup>(4)</sup>.</p>

## LE CONTENU DES RENCONTRES PRÉNATALES DE GROUPE

Pratiques favorables à l'inclusion des pères	En quoi ça fait une différence?
<p><b>15.</b> Diffusion d'informations répondant aux préoccupations des pères en lien avec chaque thématique abordée, et ce, à plusieurs moments pendant la rencontre, plutôt que seulement à la fin (accouchement, allaitement, retour à la maison)</p>	<p>Répond aux besoins des pères d'être informés, de prendre leur place et de se sentir utiles tout au long de la période périnatale<sup>(4)</sup>. Les pères sont davantage susceptibles de bénéficier de RPG qui tiennent compte de leurs besoins. Intégrer notamment un contenu et une approche adaptés à l'expérience et aux besoins des pères peut augmenter leur sentiment de maîtrise envers leur futur rôle de père<sup>(12)</sup>.</p>

**16. Partage de trucs et exemples précis de la façon dont le père ou le coparent peut soutenir la mère**

Permet d'informer les pères et les coparents sur le rôle de soutien à la mère qu'ils souhaitent jouer dans le cadre de la grossesse, de l'accouchement et de l'allaitement.

Les invite à s'engager à leur manière auprès de leur conjointe <sup>(12)</sup>.

**17. Inclusion de thèmes spécifiques à la paternité ou d'intérêt pour les pères, tels que :**

- La dépression paternelle
- Le lien d'attachement père-bébé
- La sexualité et la relation de couple
- La conciliation travail-famille

Aborde les questionnements et les préoccupations des pères qui ont des besoins spécifiques et une expérience distincte de celle des mères en période périnatale.

Les pères québécois d'aujourd'hui souhaitent s'impliquer auprès de l'enfant et ils se voient plus que comme de simples pères <sup>(8,10,12)</sup>.

**18. Inclusion de thèmes spécifiques à la coparentalité, tels que :**

- La vie de couple
- Le partage des tâches (ex. : durant l'allaitement)
- La complémentarité des rôles parentaux

Répond aux besoins des pères et des coparents d'être informés des changements qui surviendront dans leur quotidien afin de pouvoir mieux s'y préparer et s'y adapter <sup>(1)</sup>.

**19. Représenter les pères et les coparents dans les images et les vidéos présentées**

Valorise la place des pères et des coparents et leur envoie le message qu'ils sont visés par les services de périnatalité, comme le sont les mères.

**Des ressources  
pour soutenir l'intervention  
auprès des pères dans les RPG**

**Formation Pères  
& Périnatalité du RVP**

**Guide du PAPPa**

**Trousse d'accompagnement  
pour une meilleure inclusion des pères  
dans le cadre de rencontres de préparation  
à la naissance et à la parentalité**

## RÉFÉRENCES

- (1) Dubeau, D., Deslauriers, J.-M., Pierce, T., de Montigny, F., Gervais, C., Boily, M., Ramdè, J. et Da Costa, D. (2023). *Pratiques inclusives des pères dans le réseau québécois de la santé et des services sociaux – Rapport de recherche*. Québec : Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes. [polesbeh.ca/sites/polesbeh.ca/files/uploads/RapportRecherchePratiques\\_InclusivesPeres\\_250423\\_F.pdf](https://polesbeh.ca/sites/polesbeh.ca/files/uploads/RapportRecherchePratiques_InclusivesPeres_250423_F.pdf)
- (2) Lavoie, A., et Auger, A. (2023). *Être parent au Québec en 2022. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur la parentalité en 2022*. (En ligne), Institut de la statistique du Québec, 336 p.
- (3) Guilmette, D., Tremblay, G., Roy, V., Brodeur, N., Ferlatte, O., Poirier, L. et Gariépy, Y. (2023). *L'intervention à distance dans les services de première ligne offerts aux hommes : recommandations à l'intention des gestionnaires et des intervenants psychosociaux*. Québec : Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes.
- (4) Institut national de santé publique du Québec. (2021). Portail d'information périnatale : Paternité. [inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/information-perinatale/paternite.pdf](https://inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/information-perinatale/paternite.pdf)
- (5) Roy, J., Dubeau, D. et Villeneuve, R. avec la collaboration de Devault, A., Deslauriers, J.-M. et Lacharité, C., (2022). *La paternité au Québec – Synthèses et réflexions à partir de cinq sondages sur les pères – Rapport de recherche*. Québec : Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes.
- (6) Labalestra, M., Culot, S., Gaugue, J., « Impliquer, informer et soutenir les pères durant la période périnatale », *Périnatalité*, 2021/1 (vol. 13), p. 46-53. DOI : 10.3166/rmp-2020-0107. [cairn.info/revue-perinatalite-2021-1-page-46.htm](https://cairn.info/revue-perinatalite-2021-1-page-46.htm)
- (7) Jousse N. (2018). *Le grand livre des jeux en formation : 100 jeux et activités ludiques pour apprendre en groupe*, Éditions Eyrolles, p. 214.
- (8) May, C., et Fletcher, R. (2013). « Preparing fathers for the transition to parenthood: Recommendations for the content of antenatal education. » *Midwifery*, 29(5), 474-478.
- (9) Thorpe, S., Fize, D. et Marlot, C. (1996). « Speed of processing in the human visual system ». *Nature* (381).
- (10) Lacharité, C., Baker-Lacharité, A., Coutu, F. (2021). *Les besoins du père lors de la période périnatale : état des lieux*. Ordre des psychologues du Québec. [ordrepsy.qc.ca/-/les-besoins-du-pere-lors-de-la-période-périnatale-état-des-lieux](https://ordrepsy.qc.ca/-/les-besoins-du-pere-lors-de-la-période-périnatale-état-des-lieux)
- (11) Breton, S., Puentes-Neuman, G. et Paquette, D. (2009). « La formation parentale au masculin pour l'inclusion des pères dans les programmes d'intervention précoce ». *Revue des sciences de l'éducation*, 35(1), 191-209. [doi.org/10.7202/029930ar](https://doi.org/10.7202/029930ar)
- (12) Bourget et coll. (2017). *An educational intervention to support sense of mastery in expectant fathers*.
- (13) Deslauriers, J. M. (2022). *Intervenir auprès des pères : quelques leçons tirées de la pratique. Regards sur les hommes et les masculinités 2<sup>e</sup> édition : Comprendre et intervenir*, 351.
- (14) Lacharité, C., Mony, A., Roy, J., Dubeau, D., Deslauriers, J. M., et Villeneuve, R. (2023). *Paternité et vulnérabilité des lieux. Rapport de recherche présenté au PERSBEH*.
- (15) de Montigny, F., et Lacharité, C. (2005). « Perceived parental efficacy: Concept analysis ». *Journal of Advanced Nursing*, 49(4), 387-396. [onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2648.2004.03302.x](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2648.2004.03302.x)
- (16) Gervais, C., de Montigny, F., Lacharité, C., et St-Arneault, K. (2016). « Where fathers fit in Quebec's perinatal health care services system and what they need ». *Psychology of Men & Masculinity*, 17(2), 126.



# 10 RECOMMANDATIONS POUR MIEUX INCLURE LES PÈRES ET LES COPARENTS DANS LES RENCONTRES PRÉNATALES DE GROUPE (RPG)

## 1 Cibler les pères et les coparents dans les communications

Déployer les moyens nécessaires pour rejoindre les pères et les coparents en adaptant les stratégies de communication et de recrutement, selon une approche ciblée. Par exemple, envoyer une invitation personnalisée aux pères et aux coparents lors de l'inscription.

## 2 Se doter d'une structure pédagogique

Développer et utiliser un plan de rencontre pour chaque RPG (objectifs, contenu, activités et outils d'animation, ressources complémentaires) afin d'assurer l'uniformité du contenu et l'intégration d'objectifs visant l'inclusion des pères et des coparents.

## 3 Aborder la paternité et la coparentalité dans toutes les thématiques des RPG

Adapter le contenu, les activités et les échanges en y intégrant davantage les préoccupations et les intérêts des pères et des coparents dans les thématiques abordées lors des RPG afin de valoriser leur rôle et d'encourager la coparentalité.

## 4 Ajouter une rencontre réservée aux pères et aux coparents

Ajouter une rencontre réservée aux pères et aux coparents dans l'offre de rencontres prénatales de base afin de favoriser l'engagement des pères et la réponse à leurs besoins spécifiques.

## 5 Intégrer la perspective masculine

Se doter d'un point de vue masculin de la périnatalité et de la parentalité, soit par l'ajout d'un coanimateur masculin dans toutes les rencontres, l'intégration de témoignages de pères ou, au minimum, d'un animateur masculin pour la rencontre réservée aux pères et aux coparents.

## 6 Former les personnes animatrices

Soutenir les personnes animatrices à l'aide de formation continue, par exemple sur les principes andragogiques, l'animation de groupe en virtuel, l'intervention auprès des hommes et les besoins des pères en période périnatale.

## 7 Assurer une continuité dans l'animation

Assurer la présence d'une personne animatrice principale pour favoriser le lien de confiance et la participation des parents (ex. : une animatrice principale suivra le groupe tout au long de la série de rencontres prénatales et la seconde personne est celle qui détient l'expertise en lien avec la thématique abordée).

## 8 Travailler en partenariat avec le milieu communautaire

Miser sur les modèles de partenariat et de collaboration avec les ressources de la communauté destinées à la valorisation de la paternité afin de les faire connaître, de renforcer l'expertise des personnes animatrices à ce sujet et de pallier le manque de ressources au sein du réseau de la santé et des services sociaux.

## 9 Inclure les pères et les coparents dans l'évaluation des RPG

Adapter les pratiques et les outils d'évaluation des rencontres prénatales afin d'y inclure la perspective des pères et des coparents et s'y référer en continu pour en améliorer le contenu.

## 10 Prévoir des espaces de réflexion d'équipe sur l'inclusion

Favoriser les espaces collaboratifs et réflexifs au sein des équipes responsables d'offrir des rencontres prénatales pour travailler la mise à jour en continu des rencontres et les aspects d'inclusion et de représentativité de la diversité des familles du territoire. Par exemple, planifier une courte rencontre de travail en équipe après une RPG ou une rencontre réflexive annuelle à la suite de l'analyse des rétroactions des parents.