

02.03.2013, 00:01 Nouvelliste Si les difficultés des mamans sont reconnues, les difficultés éprouvées par les papas sont sous-estimées. Notamment à l'accouchement.

PATERNITE



[Ajouter un commentaire](#) [Tous les commentaires \(0\)](#)



Les futurs parents ont beau suivre des cours d'accouchement, ils restent totalement surpris et souvent démunis le jour J. Particulièrement les pères. Les mâles du couple se sentent obligés d'assister à la naissance de leur enfant - en raison de la forte pression sociale - et font fi de leurs ressentis. Pour être dans la norme. Ils sont peu nombreux à oser dire ce qu'ils ressentent vraiment, à oser dire non aux sages-femmes insistantes.

Du coup, comme pour tout autre acte de la vie, dès qu'on se sent forcé à accomplir un acte non voulu, on ne se respecte plus. Le blues, qui perçoit la plus petite des failles et s'y engouffre, a alors toute la place requise pour s'installer confortablement.

Les pères ont donc besoin d'être aidés et soutenus. Seulement, il n'existe aucune réelle structure pour leur tendre une oreille attentive. Seul le site [www.papamodedemploi.ch](http://www.papamodedemploi.ch) donne quelques astuces aux papas pour l'avant et l'après-accouchement. Il rappelle que ne pas assister à la naissance de son enfant ne veut pas dire que l'homme sera un mauvais père ensuite.

L'homme doit simplement trouver sa place. En se respectant et en respectant son épouse et leur enfant.

Et trouver sa place, c'est parfois oser renoncer, sans culpabiliser.

Savoir dire non est souvent un acte bien plus grand que subir les avis des autres, et se laisser entraîner dans un tourbillon sans réagir.

Savoir dire non, c'est la garantie d'être bien avec soi, et donc avec les autres.

Mère, père et enfant ont tous à y gagner.

*"Avec ma femme Cindy, nous avons décidé que j'assisterai à l'accouchement. Pour moi, c'était un besoin. Je voulais aussi accompagner ma femme", raconte Sébastien Héritier, papa d'un petit Antoine de 3 mois. A l'aise lors de l'accouchement, il a cependant refusé de couper le cordon ombilical. "Je ne l'ai pas jugé nécessaire; j'ai fait ce que je ressentais."*

### **Sentiments "bizarres"**

Dans les minutes qui ont suivi la naissance de son fils, Sébastien Héritier a éprouvé des sentiments "bizarres". *"Je ne savais pas si c'était du bonheur ou de l'angoisse. C'était difficile à définir."*

Le temps de réaliser qu'il était bel et bien devenu père pour la première fois de sa vie, il a ensuite savouré cette nouvelle responsabilité parentale. *"C'est venu naturellement, presque d'instinct. J'essaie de passer le plus de temps possible avec mon fils, même si ce n'est pas toujours possible avec mon activité",* ajoute ce restaurateur qui gère un établissement à Haute-Nendaz aux côtés de sa femme. *"J'ai envie de m'occuper le plus possible d'Antoine, de lui donner le bain, le biberon, le changer, etc."*

Reste au couple à retrouver des moments en tête-à-tête. *"On essaie, mais j'avoue que là, Antoine n'a que 3 mois et il est très dépendant de nous. On calque notre vie sur lui en ce moment. Il est au centre de l'attention, au centre de tout",* conclut ce papa qui avoue déjà vouloir un deuxième enfant. CSA

### **"J'ai vu des scènes peu ragoûtantes lors de la naissance de mon fils"**

CHRISTINE SAVIOZ

Alors qu'avoir un bébé devrait être l'aboutissement pour le couple, l'arrivée de l'enfant peut être vécue difficilement par le papa. Une étude le prouve, 10% des pères connaissent une dépression périnatale. Soit quasiment la même proportion que pour les mères. *"Ce n'est donc pas anodin. Trop souvent, on dénigre le mal-être du papa ou on oublie ce qu'il peut ressentir",* souligne le Dr Anne Morard-Dubey, pédopsychiatre.

Une situation particulièrement flagrante lors de l'accouchement. Certains pères vivent très mal ce moment et n'osent pas le dire. *"Je connais des papas qui sont restés longtemps traumatisés. Ils en parlent même avec*

*un peu d'effroi, bien des années plus tard" , ajoute le Dr Béatrice Plaschy Moradi, gynécologue.*

*Pas facile pour certains hommes d'être catapultés pères. "Ils ne vivent pas neuf mois avec leur enfant dans le ventre, et ne se sentent pas en osmose avec le bébé comme les mamans. D'où l'importance, selon moi, de créer des moments privilégiés entre le papa et son enfant juste après l'accouchement. Un lien particulier peut par exemple se créer entre eux au moment du bain" , souligne le Dr Plaschy Moradi.*

*Certains papas se sentent également obligés d'assister à l'accouchement, alors qu'au fond d'eux, ils n'en ont pas du tout envie. La faute à une forte culpabilité. "C'est aussi culturel. Ne pas assister à l'accouchement est mal vu dans notre société, alors que, pour certains musulmans, c'est plutôt l'inverse: les pères n'assistent pas en général à la naissance de leur enfant " , souligne Anne Morard-Dubey. "Quand le père assiste à l'accouchement contre sa volonté, c'est souvent dû à la pression sociale plutôt qu'à une exigence de la maman" , ajoute le Dr Plaschy Moradi.*

### **Impuissant à l'accouchement**

*Pendant l'accouchement, le papa se sent souvent impuissant devant la souffrance de sa femme. "Il aimerait l'aider, mais il n'a aucun moyen de le faire. Il le vit très mal. Le papa voit aussi des choses que la maman, très préoccupée par la naissance, ne peut pas remarquer. D'ailleurs, quand on en parle plus tard, on remarque que la vision de l'accouchement par le papa est peu semblable à celle qui s'est passée objectivement" , remarque la gynécologue.*

*L'accouchement peut aussi laisser des traces difficiles à faire disparaître au sein de la relation de couple. L'homme assiste à des scènes insupportables qu'il revoit sans cesse dans sa tête. "Parfois, cela le révolte tellement qu'il peine à retrouver une vie sexuelle épanouie avec sa femme " , ajoute le Dr Plaschy Moradi. Le conseil des spécialistes est de parler de ces problèmes. Une manière aussi pour ces pères de mieux vivre l'accouchement suivant.*

### **Besoin de comprendre**

*Dans la salle d'accouchement, le père ne comprend pas tout ce qui se passe et s'inquiète s'il remarque une agitation particulière chez le personnel soignant. "Il a besoin d'être informé. Or, pendant l'accouchement, les soignants doivent d'abord s'occuper de la maman et de l'enfant" , ajoute la gynécologue. Trop expliquer de choses peut aussi créer l'effet inverse: le père peut avoir l'impression que l'inonder d'informations médicales est une façon de lui cacher quelque chose. " Nous essayons d'organiser un débriefing avec la maman après*

*l'accouchement; on lui demande si son compagnon veut aussi être présent" , précise encore le Dr Plaschy Moradi.*

Il arrive également que les soignants doivent procéder à la délivrance du placenta resté bloqué dans le corps de la maman. Une opération que la gynécologue tient à épargner au papa. *" C'est tout de même un geste violent; je ne veux pas que le père assiste à cela."*

### **L'épouse s'efface devant son rôle de mère**

Devenir parents est aussi un moment délicat à gérer pour la relation de couple. La femme devient mère et en oublie parfois qu'elle est aussi une femme. *"Le père assiste à la transformation de son épouse, également physiquement. Il y a une prise de poids, des oedèmes parfois... La grossesse ne correspond pas à ce que montrent les stars dans les magazines people."*

Après la naissance de l'enfant, la mère est souvent très fatiguée; le bébé prend une grande place, laissant peu de temps aux conjoints pour se retrouver. *"J'avertis les mamans de privilégier des moments avec leur mari à leur retour à la maison" , souligne la gynécologue. Certains parents mettent ainsi jusqu'à deux ans pour retrouver une vraie vie de couple après la naissance de leur enfant. "C'est normal que cela prenne du temps. Il faut juste être vigilant."*

### **COMMENTAIRE**

Christine Savioz

### **Le blues discret des nouveaux pères**

#### **C'EST QUOI "ÊTRE PERE"?**

PLUS QU'UN DONNEUR DE SEMENCE : *" Le père est celui qui inscrit l'enfant dans une filiation. Il permet de mettre une certaine généalogie à l'enfant " , souligne Anne Morard-Dubey, pédopsychiatre, qui tient à rappeler le rôle important du père. "On a trop tendance aujourd'hui à le cantonner à celui qui donne la semence. Mais le père a un rôle essentiel dans le développement de l'enfant." Ainsi, ajoute-t-elle, le papa est la personne qui permettra, au moment voulu, de séparer l'enfant de sa mère. " C'est lui qui permettra à l'enfant d'avoir les premières frustrations et qui lui dira que sa mère est aussi une femme."*

LA FIGURE MÂLE : *"Le père est aussi celui qui donne la loi symbolique, celui auquel on peut se confronter. Or, la confrontation permet à l'enfant d'avancer." A l'adolescence, l'enfant doit quitter le cocon parental. Il a besoin de se confronter à une personne masculine.*

**LE FLOU RÈGNE** : Etre père de nos jours n'est pas simple. *"On demande de plus en plus de présence paternelle alors que 50% des couples divorcent, et que le père perd ensuite la garde de ses enfants. Comment peut-il trouver sa place?"* , interroge Anne Morard-Dubey, qui déplore aussi le flou qui règne aujourd'hui dans le rôle du père. *"On parle d'autorité parentale et non plus d'autorité paternelle. Le père a la responsabilité de la famille: il doit ramener l'argent à la maison, et amener l'enfant à la crèche, chez le médecin... Il doit aussi jouer le rôle de la maman en même temps. On lui demande une présence, mais pas d'être père!"*

**VULNÉRABILITÉ** : De nombreux pères se sentent aujourd'hui vulnérables et n'osent le dire. Particulièrement juste après la naissance de leur enfant. *"Dans certains pays, les gens pratiquaient ce qu'ils appelaient "la couvade" . Le père avait le droit de vivre sa dépression périnatale, de régresser. Aujourd'hui, on lui demande encore de se lever la nuit, de soutenir la maman et d'aller travailler à plein temps toute la semaine..."*  
CSA

### **"J'étais partagé entre le bonheur et la peur"**

*"Je n'ai pas vécu l'enfer, mais il y a quand même certaines parties de l'accouchement qui m'ont marqué, voire un peu dégoûté, je l'avoue"* , raconte Raphaël Sueur, 38 ans, papa de deux enfants, Marjorie (12 ans) et Damien (9 ans). C'est surtout l'accouchement de son fils qui l'a un peu traumatisé.

Même neuf ans après, il semble revivre la scène comme si c'était hier. Il affirme d'ailleurs qu'il lui arrive d'y repenser. *"J'ai vu ma femme dans des états pas possibles, et surtout, l'une des sages-femmes a insisté pour que je regarde la naissance de mon enfant. J'ai donc vu ma femme avec les jambes écartées. Or, pour moi, c'était le symbole du désir et là, cela m'est apparu quasiment monstrueux. Tout à coup, je ne trouvais cela plus du tout désirable et je me serais passé de le voir"* , raconte-t-il.

### **Un peu dégoûté**

Raphaël Sueur a également assisté au contrôle du placenta sorti des entrailles de sa femme. *"Cela ressemblait à la texture du foie, cela m'a vraiment dégoûté. Je sais que ce sont des choses médicales normales, mais je n'avais juste pas envie de les voir."* Le jeune papa ne comprenait pas non plus tout ce qui se passait au niveau médical. *"Tout d'un coup, ma femme a dit qu'elle ne se sentait pas bien. Je ne savais pas quoi faire. Cela m'a fait peur et je ne pouvais pas agir!"* Raphaël Sueur n'osait pas demander d'explication pendant le travail. *"En plus, les soignants m'avaient dit que si je me sentais mal ou ne supportais pas la vue du sang, il fallait que je m'écarte, car ils n'avaient pas le temps de s'occuper*

*de moi. Ils devaient mettre toute leur attention sur la maman, ce qui était normal."*

Avec les années, Raphaël Sueur a réussi à digérer cette douloureuse expérience en salle d'accouchement. *"Au fond, peut-être que ce n'était pas aussi terrible que ce que je pense..."* L'homme conseille aux futurs pères de s'écouter. *"S'ils décident de suivre l'accouchement, ils doivent savoir que tout n'est pas joli à voir, que le bébé arrive ensanglanté, que leur femme aura le visage déformé par la souffrance - elle ne sera pas Cindy Crawford, etc. Mieux vaut être averti avant de prendre sa décision."*

### **Et le couple dans tout ça?**

Raphaël Sueur et sa femme ont également mis un certain temps avant de retrouver une vraie relation de couple. *"Une femme qui devient mère est mère d'abord. Après la naissance du bébé, elle oublie qu'elle est aussi une femme"*, raconte ce papa. La grossesse a également changé physiquement sa conjointe. *"Il lui a fallu du temps pour retrouver son corps d'avant."*

Pour Raphaël Sueur, la meilleure façon de retrouver la complicité du couple est de se dire les choses, librement. *"Nous avons pu parler facilement avec ma femme et j'imagine que cela a été un atout. Je ne peux que conseiller aux nouveaux parents de rester sereins et d'avoir de la patience."* CSA