

MARS 2024

éduc

Famili

**ÊTRE PAPA
AUJOURD'HUI**

Table des matières

- 4 Et si un enfant prenait soin de son père ?**
CooPÈRE
- 6 Les pères de plus en plus présents dans les politiques publiques québécoises**
Regroupement pour la Valorisation de la Paternité
- 8 Les facettes de l'engagement parental – Le Cercle**
Regroupement pour la Valorisation de la Paternité
- 10 Les meilleurs pères du monde sont au Québec**
Conseil de gestion de l'assurance parentale
- 13 Un père sur sept a besoin d'aide**
Regroupement pour la Valorisation de la Paternité
- 14 Les pères québécois, champions canadiens de l'engagement paternel ?**
Regroupement pour la Valorisation de la Paternité
- 16 Tu ne sais pas à quel point tu es important pour ton enfant**
Réseau Maison Oxygène
- 18 Parentalité épanouissante : cultivez des liens inébranlables avec vos enfants**
RePère
- 20 Je me sépare... que faire ? 11 règles à suivre pour maintenir son équilibre**
Pères Séparés Inc.
- 22 La paternité aux couleurs de l'arc-en-ciel**
Pr Kevin Lavoie
- 24 Comment devenir le père qu'on souhaite être ? Les ateliers Pères présents, enfants gagnants**
Paternité des Laurentides
- 26 Soutenir les pères avec des initiatives engageantes et novatrices**
Maison du Quartier Vimont
- 30 Relais-Père, un service d'accompagnement pour les pères dans la proximité**
Ressources Olivier
- 32 Entrevue avec Pierre-Daniel, un papa aux mille solutions**
Anne Mc Donald
- 34 Une route pour guider les futurs papas sur la voie de la paternité**
CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean
- 36 Rassemblons-nous à Montréal / Tiohtià:ke!**
Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants (CANA)
- 37 La périnatalité : une affaire d'hommes?**
CooPÈRE
- 38 La naissance du Comité des pères**
Cible Famille Brandon

Rédaction

Éditrice

Nathalie D'Amours

Rédactrice en chef

Anne D. Mc Donald

Production

Correction

Jonathan Aubin

Conception et réalisation graphique

Viva Design Inc.

Impression

Deschamps Impression

Photographe

La Boîte blanche

Photos et illustrations

Shutterstock

La revue **Familléduc** est produite par

Famille
Point Québec

famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans **Familléduc** conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Québec

Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Canada

ISSN 2562-1327 (Imprimé)

ISSN 2562-1335 (En ligne)



4

Et si un enfant prenait soin de son père ?





10

Les meilleurs pères du monde sont au Québec



16

Tu ne sais pas à quel point tu es important pour ton enfant

Éditorial

Mission paternité

Familléduc consacre son premier numéro de 2024 aux pères parce qu'il est fondamental de reconnaître pleinement leur place au sein de nos familles. Leur apport dans la vie de nos enfants et de nos familles y est indéniable. Aujourd'hui, plus de 80 % d'entre eux prennent leur congé de paternité, affirmant ainsi leur engagement croissant.

C'est dans cet esprit que la revue *Être papa aujourd'hui* s'est associée au Regroupement pour la Valorisation de la Paternité pour préparer un numéro spécial visant à mettre en lumière la place du père dans nos politiques publiques et nos services aux familles offerts par les organisations québécoises.

Les pères n'ont pas toujours été pris en compte dans nos dispositifs de soutien aux familles. Aujourd'hui, il est essentiel de mettre en place des stratégies qui répondent tant aux besoins des mères qu'à ceux des pères. Reconnaître et valoriser l'engagement des pères est vital non seulement pour le développement des enfants, mais aussi pour la promotion d'une parentalité plus égalitaire et l'accroissement du bien-être des pères eux-mêmes.

Heureusement, les services aux pères sont de plus en plus nombreux. Nous présentons quelques initiatives ici. Malgré ces avancées, il y a encore du travail à faire pour que les besoins des pères soient pleinement reconnus. Nous espérons que les exemples évoqués sauront inspirer d'autres organismes à mieux intégrer la paternité et la coparentalité dans leur offre de service destinée aux familles.

Dans cette parution, nous avons réuni un bel éventail de sujets pour bien présenter les programmes, les services et les moyens qui sont déployés pour accompagner les pères au cœur des défis de la parentalité!

Bonne lecture !

**Nathalie D'Amours, gestionnaire déléguée,
FamillePointQuébec**

**Raymond Villeneuve, directeur général,
Regroupement pour la Valorisation de la Paternité**



Et si un enfant prenait soin de son père?

Par Thomas Henry, coordonnateur
CooPère

Un père, défini comme « toute personne s'identifiant homme et se sentant en responsabilité d'un enfant », est le plus souvent un individu ayant été élevé dans les stéréotypes du genre masculin. Ces normes de socialisation viennent avec des avantages et des inconvénients, dont un en particulier : les hommes prennent moins bien soin d'eux-mêmes. Sur le plan de la santé, ils sont ainsi plus touchés par diverses problématiques (alcoolisme, tabagisme et consommation en général ; dépression et suicide), et leur espérance de vie est plus courte. Il en est de même pour d'autres questions psychosociales : plus haut taux de décrochage scolaire et d'actes violents (et donc de criminalité et d'incarcération). C'est avec ces balises que les hommes s'engagent dans leur paternité.

Ce grand changement de vie, extrêmement déstabilisant (surtout en période périnatale, moment évoqué comme l'un des plus vulnérables de la vie) peut également être un moteur de transformation profonde. Mais comment peut-on vivre la paternité comme une occasion de se transformer profondément? Quels sont les fondements d'un engagement paternel sain? Et à qui cela profite-t-il?

L'engagement paternel

L'engagement paternel est défini comme la participation et la préoccupation continues du père biologique, adoptif, du beau-père ou du père substitut envers le développement physique, psychologique, scolaire, spirituel et social de son enfant. Vaste programme!

Ses effets bénéfiques sont bien documentés et concernent autant les pères, les mères et les enfants (et ce, peu importe la composition familiale ou l'orientation des personnes). Pour ces derniers, l'engagement paternel a des effets sur le plan de la santé physique (aide à la mère pour l'initiation et la poursuite de

l'allaitement, possible prévention des cas de mortalité néonatale et infantile), sur le plan socioaffectif (meilleure régulation émotionnelle, meilleur développement socioaffectif, moins de difficultés sur les plans émotionnel et comportemental, moins d'anxiété, moins de symptômes d'hyperactivité, de difficultés socioaffectives et meilleure estime personnelle à l'adolescence) et sur le plan cognitif (avantage sur les plans langagier et cognitif, développement des habiletés en lecture et en mathématiques vers 8 à 10 ans, facteur de réussite scolaire). Pour les parents, on note moins de stress parental, une plus grande estime d'eux-mêmes, un meilleur sentiment d'autoefficacité, moins de détresse psychologique et une amélioration du bien-être personnel. Et pour les couples, on sait que plus le père est impliqué dans une variété d'activités (soins, jeux, tâches domestiques), plus les deux parents se disent satisfaits de leur relation conjugale. De même, lorsque les pères s'occupent des enfants seuls au moins quelques fois par semaine lors de la première année de vie de l'enfant, la relation conjugale serait plus stable à long terme et moins sujette aux séparations.

Ces effets bénéfiques de l'engagement paternel se manifestent d'autant plus si le père s'implique dans tous les aspects de la vie de l'enfant, y compris les tâches de soin à l'enfant et les tâches domestiques. Être un père engagé, c'est donc remettre en question les normes de socialisation masculine.

La coparentalité : une condition préalable

Une relation coparentale existe lorsqu'au moins deux individus ont une responsabilité conjointe à l'égard du bien-être d'un enfant, ce qui n'implique pas forcément une relation amoureuse. Bien que les pères d'aujourd'hui soient plus investis dans les tâches et responsabilités liées aux enfants et au foyer que leurs prédécesseurs

(en nombre d'hommes participant aux soins et aux tâches domestiques, mais aussi en nombre d'heures qui y sont consacrées), les femmes assument davantage de responsabilités sur ces deux plans, sont majoritairement celles qui s'absentent du travail lorsque les enfants sont malades et sont proportionnellement plus nombreuses à vivre un niveau plus élevé de conflit famille-travail. De plus, les mères sont plus souvent responsables de la « charge mentale », définie comme « tout le travail invisible de gestion et de planification des soins aux enfants et des tâches domestiques ».

Dit plus simplement : les normes de socialisation masculine traditionnelle ont des effets négatifs sur la santé et le bien-être des hommes (et donc des femmes et des enfants). L'engagement paternel, dans une perspective de coparentalité, permet de remettre en question ces normes. Ainsi, il encourage les hommes à prendre soin d'eux et à avoir de meilleures relations avec les femmes et les enfants. Par conséquent, susciter, encourager et maintenir l'engagement paternel, dans un esprit de coparentalité, est l'une des manières de favoriser la santé et le bien-être des hommes, des femmes et des enfants. Avec un effet secondaire non négligeable : des rapports père-mère plus équitables, qui donnent déjà à l'enfant un exemple de rapports égalitaires hommes-femmes.



3958, rue Dandurand
Montréal (Québec) H1X 1P7
514 419-4736 | info@coopere.ca
coopere.ca

Les pères de plus en plus présents dans les politiques publiques québécoises

Par le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité

Les pères québécois sont de plus en plus présents dans le quotidien de leur famille et auprès de leurs enfants. Les politiques publiques québécoises s'adaptent progressivement à ce nouvel état de fait et intègrent peu à peu les réalités paternelles et coparentales comme une partie intégrante des réalités familiales qu'il faut soutenir et favoriser.

Situation en 2014

En 2014, le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP) avait dévoilé une étude de Diane Dubeau, professeure à l'Université du Québec en Outaouais, portant sur la place des pères dans les politiques publiques québécoises (Inscrire les pères à l'agenda des politiques publiques). À l'époque, seulement deux politiques publiques québécoises intégraient explicitement les réalités paternelles : l'assurance parentale et son congé de paternité ainsi que la mesure 13 du Plan d'action gouvernemental pour l'égalité entre les femmes et les hommes (2011-2015), une mesure ponctuelle visant à soutenir des actions des organismes communautaires du secteur Famille.

Plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes

En 2017, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a rendu public son premier Plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes (PAMSBEH). Le PAMSBEH contient cinq actions visant à soutenir spécifiquement l'engagement des pères

et, tout particulièrement, celui des pères les plus vulnérables. C'est une étape historique dans l'avancement de nos services sociaux et de santé puisqu'avant cela, les actions du MSSS ciblaient les mères et les parents, les pères faisant partie de manière indistincte de l'ensemble des parents.

Stratégie pour l'égalité

Il est important de souligner également les avancées rendues possibles grâce aux différentes stratégies gouvernementales pour l'égalité entre les femmes et les hommes élaborées par le Secrétariat à la condition féminine. Par exemple, la stratégie actuelle (2022-2027) intègre des actions dont le but est de : favoriser la conciliation famille-travail-études dans les milieux de travail à prédominance masculine, soutenir l'engagement des pères et la coparentalité par la tenue d'appels de projets, promouvoir le partage du congé parental entre les mères et les pères ainsi que produire des connaissances nouvelles sur les réalités maternelles, paternelles et coparentales.

Actions du ministère de la Famille

Le ministère de la Famille, quant à lui, développe de plus en plus son « réflexe paternité ». Ainsi, au cours des dernières années, il a tenu des appels de projets pour financer des actions communautaires pour soutenir la coparentalité et la conciliation famille-travail-études, et il a permis l'inclusion



de mesures portées par le RVP dans des plans d'action gouvernementaux, notamment ceux en prévention de la violence conjugale et en proche aide. Il faut mentionner également qu'une personne responsable du dossier paternité a été nommée au ministère de la Famille et a permis, entre autres, le financement de projets visant l'adaptation des pratiques des organismes communautaires aux réalités des pères immigrants.

Assurance parentale

Le régime québécois d'assurance parentale a été réformé en 2020 et plusieurs dispositions bénéfiques ont été adoptées, notamment pour procurer plus de flexibilité au régime, mieux soutenir les parents adoptants et majorer certaines prestations. En ce qui concerne le soutien à l'engagement paternel et à la coparentalité, la mesure la plus importante a été celle offrant



une bonification de 4 semaines dans la banque de congé parental du couple lorsque les deux conjoints prennent, chacun, au moins 8 semaines de congé parental. Cette mesure a permis, en 2022, d'accroître à 10 semaines la moyenne du nombre de semaines d'assurance parentale prises par les pères.

Autres enjeux

Il est important d'ajouter que plusieurs opportunités se profilent à l'horizon et que celles-ci pourraient permettre d'intégrer encore davantage les réalités paternelles et coparentales dans les politiques publiques québécoises comme : le renouvellement du PAMSBEH, le dévoilement et la mise en œuvre du tout nouveau Plan d'action en périnatalité et petite enfance du ministère de la Santé et des Services sociaux, la réforme à venir du droit de la famille et la mise en œuvre des

recommandations de la commission Laurent. Un financement accru des organismes communautaires soutenant les pères les plus vulnérables pourrait aussi être très utile pour améliorer la santé et le bien-être des pères, des mères et assurer un meilleur développement de leurs enfants. Il est important également que le gouvernement du Québec et ses partenaires comprennent mieux les réalités particulières des pères (immigration, précarité économique, diversité sexuelle et de genre, réalités autochtones, etc.) afin de mieux les rejoindre et de mieux les soutenir.

Conclusion

Depuis 2014, la place des pères dans les politiques publiques québécoises s'est donc accrue considérablement, et de nombreuses opportunités sont actuellement présentes afin de faire en sorte que les pères québécois soient

de plus en plus reconnus et soutenus, et cela, pour qu'ils puissent jouer pleinement leur rôle auprès de leurs enfants et au sein de leurs familles. Des pères présents, aimants et engagés, c'est aussi un levier de premier plan pour favoriser une plus grande égalité entre les pères et les mères. Valoriser et soutenir l'engagement des pères constitue un bénéfice pour tous les membres de la famille et pour la société tout entière!



7245 rue Clark, bureau 303 Montréal
(Québec) H2R 2Y4
514 528-9227
rvpaternite.org

Les facettes de l'engagement parental - Le Cercle

Par le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité

Des outils pour soutenir l'engagement des pères

Le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP) a produit plusieurs outils pour soutenir l'engagement des pères québécois. Ces outils peuvent être utilisés par le personnel intervenant qui soutient les familles, mais également par les pères eux-mêmes. Ici, vous trouverez le cercle de l'engagement parental et des outils pour favoriser la coparentalité.

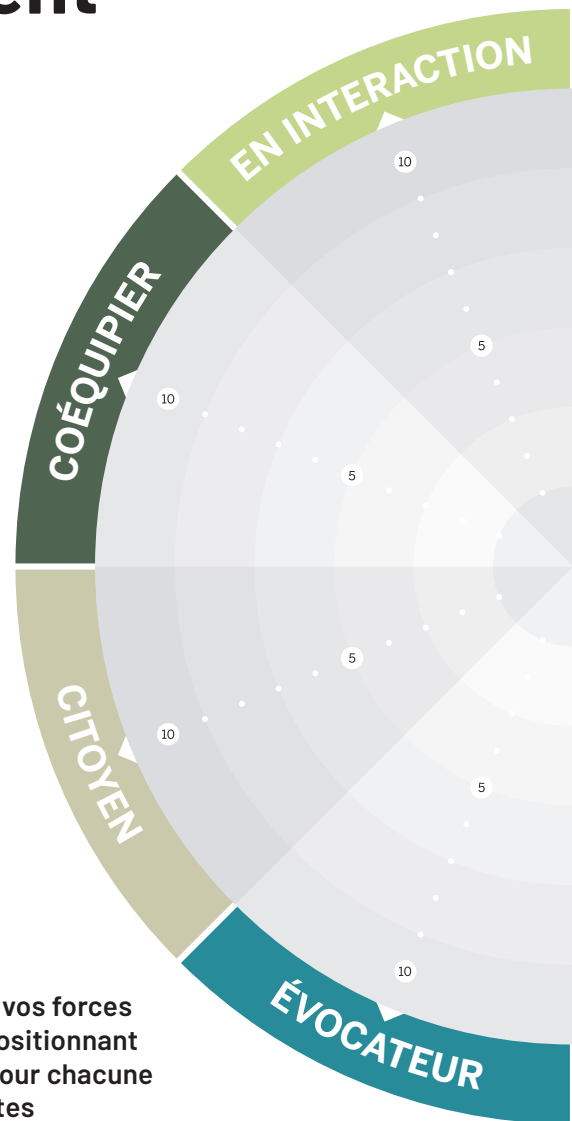
Le cercle de l'engagement parental

Les études scientifiques nous ont appris que l'engagement des parents est composé de plusieurs dimensions (facettes). En identifiant les composantes de son engagement et en évaluant son implication dans chacun de ces aspects, un père peut reconnaître ses forces, mais aussi préciser les éléments qu'il souhaite améliorer pour mieux soutenir son enfant. L'outil peut donc aider un père et la personne qui l'accompagne à établir un « plan de match » pour accroître l'engagement d'un père auprès de son ou de ses enfants.

Le RVP a aussi créé un guide complet pour soutenir le travail du personnel intervenant auprès des familles. Pour obtenir ce guide, visitez cette page Web : <https://www.rvpaternite.org/pappa-presentation/guide-du-pappa/>



7245 rue Clark, bureau 303
Montréal (Québec) H2R 2Y4
514 528-9227
rvpaternite.org



Identifiez vos forces en vous positionnant de 1 à 10 pour chacune des facettes

DESCRIPTION DES FACETTES

EN INTERACTION

Une présence à l'enfant : quantité de temps passé en interaction directe ou indirecte avec l'enfant ou tout simplement par sa disponibilité ou son accessibilité.

QUI PREND SOIN

Des tâches quotidiennes à partager, qui favorisent le bien-être de l'enfant.

POURVOYEUR

Un soutien financier pour les besoins de l'enfant, même lors d'une séparation.

ÉVOCATEUR

Des pensées tournées vers l'enfant : le fait de penser à l'enfant alors qu'il n'est pas là.



Des outils pour soutenir la coparentalité

Le RVP a produit plusieurs outils pour soutenir la coparentalité au sein des familles québécoises. Le mot coparentalité veut dire « faire équipe » avec l'autre parent pour le bien-être de l'enfant. La coparentalité comporte quatre dimensions :

- la communication;
- la cohérence parentale;
- la reconnaissance entre les parents; et
- le partage des tâches.

Pour avoir une bonne coparentalité, les coparents doivent donc : bien communiquer, être cohérents dans leurs actions, reconnaître leurs contributions mutuelles et partager les tâches équitablement. Les outils présentés ci-après présentent de manière précise chacune de ces dimensions.

Trouvez ici les quatre outils à télécharger sur la page web suivante : <https://www.rvpaternite.org/coparents/>

Le RVP a également créé des capsules vidéo pour présenter les quatre dimensions de la coparentalité. Les capsules sont animées par Jonathan Roberge et mettent en vedette des personnalités. Pour visionner les capsules, visitez cette page Web : <https://www.rvpaternite.org/coparents/>

D'autres outils sur la coparentalité ont été créés spécialement pour les milieux de pratique. Pour les obtenir, visitez cette page Web : <https://www.rvpaternite.org/pappa-presentation/outils-adaptation-pappa/>

AFFECTUEUX

Des gestes et des mots qui rassurent et encouragent : attention et affection portées à l'enfant par la communication, les marques d'affection, le soutien à l'autonomie, le fait de lui sourire, de le caresser.

ÉDUCATEUR

Des tâches pour le bien-être, le développement et l'éducation de l'enfant : planification et organisation de la vie de l'enfant, valeurs véhiculées, soutien à la vie sociale et morale de l'enfant, transmission de l'histoire familiale et de la culture d'origine.

CITOYEN

Une implication sociale, un engagement dans la société pour un mieux-être des enfants, des parents et des familles.

COÉQUIPIER

La recherche d'une relation de collaboration avec le coparent, pour le bien-être de l'enfant.

Les meilleurs pères du monde sont au Québec

Par Marie Gendron, présidente et directrice générale
Conseil de gestion de l'assurance parentale



Dans la littérature scientifique, il y a un consensus indiquant que l'implication des pères est un facteur crucial dans le développement de l'enfant. En effet, cette implication va au-delà de la simple présence physique. Elle englobe également les aspects émotionnels, cognitifs et sociaux. De nombreuses études démontrent que lorsque les pères s'impliquent activement dès la naissance de leurs enfants, ces derniers réussissent mieux à l'école et développent de meilleures compétences sociales. En outre, plus les pères s'occupent d'eux, plus les enfants ont des chances

d'être en bonne santé mentale et physique. Ainsi, promouvoir l'implication des pères dans la vie familiale n'est pas seulement une question d'égalité des sexes, mais une nécessité pour garantir un développement holistique et un épanouissement de l'enfant.

Au Québec, l'introduction du Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) en 2006 a redéfini le paysage de la paternité. Véritable précurseur, il a été le premier à offrir aux pères un congé de 5 semaines exclusives. Ce n'est qu'en 2019 que le reste du Canada a emboîté le pas. En 2020, le Québec

a une fois de plus innové en ajoutant plusieurs nouvelles mesures au régime. Par exemple, en utilisant la mesure du « bonus au partage », les pères peuvent obtenir jusqu'à 4 semaines additionnelles de congés exclusifs à la condition que le père et la mère partagent plus équitablement les 32 semaines de congés parentaux. Tout cela dans le but d'encourager les pères à être plus présents auprès de leurs tout-petits.

L'impact du RQAP ne se résume pas à de simples congés de parentalité. Il est un moteur au cœur d'un changement sociétal. En effet, au Québec, à la suite



de l'introduction du RQAP, la participation des pères aux congés parentaux a grimpé de 28 % en 2005 à 74 % en 2021. Cette évolution significative dépasse largement les tendances observées dans le reste du Canada, où le taux de participation des pères aux congés parentaux est passé de 11 % en 2005 à seulement 30 % en 2021.

Il existe deux conditions essentielles à la participation des pères dans la sphère familiale (Brandth et Kvande, 2001; O'Brien, 2009; McKay et Doucet, 2010; Rutten, 2012; Doucet et McKay et coll., 2012). En premier lieu, les prestations doivent être avantageuses.

Ainsi, le revenu maximal assurable, le revenu admissible lors du calcul des prestations, doit être élevé, tout comme le niveau de remplacement de revenu. Le RQAP répond à ces conditions puisque le revenu assurable est de 94 000 \$ en 2024, comparativement à 63 200 \$ dans le reste du Canada, et qu'il assure un remplacement de revenus pouvant atteindre 75 % du revenu hebdomadaire moyen. En deuxième lieu, il doit exister des prestations exclusives aux pères. Le RQAP, en tant que l'un des régimes les plus généreux au monde, répond également à cette condition.

Dans un même ordre d'idées, la transmission d'informations sur les avantages de l'utilisation du congé de paternité par des pairs a également une incidence non négligeable sur la prise de congés par les pères. En effet, ceux-ci seraient en moyenne 13 % plus susceptibles de se prévaloir d'un congé de paternité si leurs frères ou des collègues masculins l'ont déjà fait (Dahl et coll., 2014). En d'autres termes, non seulement les pères apprécient les congés parentaux, mais ils en font la promotion dans leur entourage, créant un effet d'entraînement.

Au Québec, la présence des pères dès la naissance d'un enfant est une norme sociale émergente. Plusieurs études ont non seulement confirmé cette réalité, mais nous remarquons également une transformation profonde des comportements de consommation du RQAP des nouvelles générations de pères qui désirent de plus en plus prolonger la durée de leur congé et s'investir davantage dans le développement de l'enfant et dans la vie familiale. D'ailleurs, la proportion des pères québécois qui ont prolongé leur congé de paternité avec des prestations parentales est passée de 31 % en 2006 à 42 % en 2021. De plus, en 2021, la durée moyenne des prestations combinées utilisées par les pères est de 10 semaines. Les pères québécois utilisent beaucoup plus les congés parentaux, ce qui est évocateur de leur volonté de s'engager dans la sphère familiale.

Autre fait intéressant : la participation des pères dans la vie familiale influence la conception que ceux-ci se font de leur propre rôle de parent. De nombreuses études démontrent qu'un plus grand engagement à moyen et à long terme des pères auprès de leurs enfants est observé lorsque ceux-ci s'investissent dès la première année de vie (Patnaik, 2019; Petts et Knoester, 2018; Pragg et Knoester, 2017; Kotsadam et Finseraas, 2011). En résumé, non seulement les pères qui s'engagent dès la naissance favorisent le développement de leur enfant, mais en plus ils cultivent des relations plus étroites avec lui. Ainsi, au bénéfice de l'enfant, les jeunes pères sont plus présents physiquement et émotionnellement que les générations précédentes.

Cette nouvelle réalité génère des changements significatifs dans le monde professionnel. Comme le souligne la chercheuse Diane-Gabrielle Tremblay (2010), les nouvelles modalités du RQAP « ont induit des transformations importantes dans le monde du travail, où les pères affirment

se sentir plus légitimes non seulement de prendre le congé parental, mais aussi, comme il devient plus habituel de voir les pères s'absenter pour motifs familiaux, de prendre d'autres congés ou aménager leurs horaires pour motifs familiaux ».

Les études convergent. Elles soulignent l'impact positif de l'implication des pères dès la naissance et observent un véritable changement sociétal. Les pères québécois assument de plus en plus leur rôle dans la sphère familiale et comprennent de plus en plus leur importance cruciale dans le développement de l'enfant. Cette reconnaissance émerge d'un contexte propice au Québec, unique en Amérique, et d'une compréhension croissante selon laquelle les rôles des pères et des mères ne devraient pas seulement être considérés comme distincts, mais également comme complémentaires. Tranquillement, une transition s'opère. Les pères québécois embrassent de plus en plus les congés parentaux et contribuent à la construction d'une société où l'engagement paternel est essentiel.

**Conseil de gestion
de l'assurance
parentale**

Québec 

1122, Grande Allée Ouest, bureau 104
Québec (Québec) G1S 1E5
418 643-1052
cgap.information@cgap.gouv.qc.ca
rqap.gouv.qc.ca



Un père sur sept a besoin d'aide

Par le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité

Selon un sondage SOM commandé par le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP) en 2022 et réalisé auprès de 2119 pères, un père québécois sur sept (13 %) ayant des enfants de 0 à 18 ans est en situation de détresse psychologique élevée et, donc, a besoin de soutien. Fait préoccupant, seulement 34 % de ces pères ont consulté une ressource d'aide au cours de l'année précédant le sondage. Ainsi, les deux tiers des pères les plus vulnérables n'ont bénéficié d'aucune aide psychosociale.

Le sondage démontre également des écarts importants entre certains groupes, alors que la proportion de pères en détresse double chez les pères à faible revenu (29 %) ou chez les pères ayant vécu une séparation récente (25 %). Parmi les autres catégories de pères avec un taux de détresse psychologique plus élevé que la moyenne, on trouve les pères célibataires (19 %), les pères anglophones (19 %), les pères allophones (17 %), et ceux ayant vécu de la violence dans l'enfance (17 %).

« Les résultats de ce sondage sont éloquentes : les pères québécois peuvent avoir besoin d'aide. D'ailleurs, parmi les pères avec un indice de détresse psychologique élevé, 29 % ont indiqué avoir eu des idées suicidaires au cours de la dernière année », souligne Raymond Villeneuve, directeur général du RVP.

Démystifier la vulnérabilité des pères

Les données du sondage font ressortir cinq facteurs associés à une plus forte détresse.

Le fait d'avoir subi de la violence dans l'enfance – Près de six pères sur dix (58 %) disent avoir vécu de la violence (toutes formes confondues) dans leur milieu familial dans l'enfance. Si la violence physique mineure est la forme la plus fréquente (53 %), les agressions psychologiques sont mentionnées par 36 % des répondants, et la violence physique sévère, par 20 %. Par ailleurs, près d'un père sur dix (9 %) dit avoir été victime d'agression sexuelle.

Une relation coparentale négative – La proportion de pères qui se disent insatisfaits de leur relation avec leur coparent varie de 13 % à 18 %, selon les différentes composantes mesurées (communication, partage des tâches, valorisation et cohérence). Elle peut toutefois atteindre jusqu'à 35 % chez les pères monoparentaux, particulièrement

ceux ayant vécu une séparation au cours des cinq dernières années.

La faible utilisation des ressources de soutien psychosocial – Si 46 % des pères disent avoir consulté un médecin ou un professionnel de la santé au cours de la dernière année, seulement 14 % disent avoir fait de même avec une ressource ou un intervenant psychosocial.

Le manque de confiance en ses habiletés parentales – Alors que la majorité des pères évalue plutôt positivement les éléments touchant à leur confiance (par exemple, le fait d'estimer avoir toutes les habiletés nécessaires pour être un bon père), en revanche, plus d'un père sur quatre (27 %) indique que les problèmes liés à l'éducation de leurs enfants sont souvent difficiles à résoudre.

L'absence d'aide de leur entourage pour les soutenir dans l'exercice de leurs responsabilités parentales – Plus de la moitié des pères sondés dit ne pas pouvoir compter, ou pouvoir rarement le faire, sur l'aide de leurs parents (59 %) ou de leurs beaux-parents (64 %) dans l'exercice de leurs responsabilités familiales. Le recours à de l'aide de la part d'autres membres de la famille ou d'amis est encore moins fréquent (respectivement 69 % et 76 % y ont peu ou pas accès).

Les résultats complets du sondage peuvent être consultés ici : <https://www.rvpaternite.org/publications/un-pere-sur-sept-a-besoin-d-aide-2022/>



7245 rue Clark, bureau 303
Montréal (Québec) H2R 2Y4
514 528-9227
rvpaternite.org

Les pères québécois, champions canadiens de l'engagement paternel?

Par le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité

Un sondage Léger pancanadien exclusif commandé par le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité en 2021 et réalisé auprès de 2 000 pères démontre qu'à plusieurs égards, les pères québécois se distinguent des pères des autres provinces canadiennes en adoptant une conception plus moderne de leur rôle parental et de leur engagement auprès de leurs enfants ainsi que dans le partage des responsabilités familiales.

C'est une série d'indices contenus dans ce sondage qui, lorsque pris ensemble, tendent à démontrer que les pères québécois sont les champions canadiens de l'engagement paternel. Notamment, les pères québécois s'inscrivent davantage en rupture avec la conception traditionnelle du père pourvoyeur, affirment partager les tâches parentales plus équitablement, accordent davantage d'importance au concept de coparentalité et plaident davantage en faveur de la garde partagée lors d'une séparation conjugale. Enfin, les pères québécois témoignent d'attentes plus élevées envers des politiques publiques qui favorisent l'engagement paternel comme les congés parentaux ou les mesures de conciliation famille-travail.

Le sondeur Jean-Marc Léger, auteur du Code Québec, un ouvrage qui s'est attardé à cerner la spécificité des Québécois, se réjouit de ces résultats qu'il qualifie d'excellentes nouvelles pour les pères et les hommes québécois.

« On constate que la différence québécoise mise au jour dans le Code Québec se révèle également dans ce sondage qui témoigne lui aussi de cette différence, dans l'esprit et la pratique de la paternité au Québec. On y découvre, entre autres, que les pères québécois s'impliquent davantage que ceux du reste du Canada dans les soins aux enfants et les tâches domestiques », a-t-il commenté.

Raymond Villeneuve, directeur général du Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, voit dans ces résultats un reflet de l'impact des politiques publiques de soutien à l'engagement paternel qui sont plus développées au Québec et qui agissent comme leviers pour l'évolution de la norme sociale concernant la paternité. « Ce sont de petites différences, mais elles sont constantes et pointent toutes dans la même direction, ce qui laisse croire que les pères québécois sont plus engagés que les pères des autres provinces et

qu'ils adoptent un modèle de parentalité plus égalitaire », analyse-t-il.

Selon Raymond Villeneuve, ces résultats inédits illustrent de façon concrète comment nos choix collectifs, comme les politiques publiques, influencent nos choix individuels et contribuent à modeler une image différente de ce que nous sommes en tant que société.

« Nous souhaitons lancer une discussion sur le soutien aux pères dans les politiques publiques comme stratégie gagnante pour le bien-être des enfants et l'égalité entre les mères et les pères. On voit dans le sondage que cela donne des résultats », indique-t-il.

Les résultats complets du sondage peuvent être consultés ici : <https://www.rvpaternite.org/publications/sondages-peres-quebecois-champions-canadiens/>



7245 rue Clark, bureau 303
Montréal (Québec) H2R 2Y4
514 528-9227
rvpaternite.org



Tu ne sais pas à quel point tu es important pour ton enfant

Par le Réseau Maison Oxygène

Cette phrase formulée par les intervenant.e.s dans les Maisons Oxygène est marquante pour les pères qui présentent une demande d'aide. Ceux-ci arrivent chargés de bagages et d'émotions avec la volonté forte de préserver et de tisser plus fort les liens avec leurs enfants. Nous leur donnons l'occasion de retrouver avec noblesse le rôle qu'ils peuvent jouer dans la vie de leur enfant. Cela leur donne l'élan et le souffle qu'il faut pour dénicher les pistes de solution adaptées à leur situation.

Les pères ont besoin de beaucoup de courage pour demander de l'aide et oser faire appel à des ressources. Souvent, ils appréhendent le jugement des gens autour d'eux et le ton que vont prendre les rencontres avec les intervenant.e.s. Pourtant, une fois qu'ils ont fait un premier appel à la Maison Oxygène de leur région et qu'ils ont visité les lieux, les inquiétudes tombent. Lorsqu'ils découvrent l'accueil et l'ambiance de la Maison, qui ressemble en tout point à une maison unifamiliale normale, ils se sentent rassurés de venir y passer quelque temps afin de se remettre sur pied et, surtout, d'y amener leurs enfants.

« Je suis arrivé ici à reculons. Je repars à reculons... Entre les deux, je crois avoir fait quelques pas en avant. »
- Étienne, papa de deux enfants

Les pères qui arrivent dans les Maisons Oxygène font face à diverses réalités : la séparation conjugale, le deuil de la famille, la crise du logement, l'itinérance, la conciliation avec le travail, la perte d'emploi. Ils trouvent dans les Maisons Oxygène un toit où poser leurs bagages, un milieu de vie

chaleureux et sécuritaire ainsi que des intervenant.e.s formé.e.s pour les épauler dans leurs démarches. Côte à côte avec les pères, les enfants, les coparents et la communauté.

« Sais-tu ce qui a été le plus dur? Vivre de l'impuissance. [...] Je suis pas un gars stressé, je vis pas d'anxiété. Mais quand j'ai perdu ma p'tite fille, j'étais impuissant. »
- Willy, père d'une petite fille de un an

Parmi les plus grandes alliées des Maisons Oxygène, on compte les mères, les sœurs et les ex-conjointes qui entourent les pères. Ce sont souvent elles qui orientent les pères vers la ressource et elles sont les bienvenues pour venir visiter et voir comment sont installés les hommes et les enfants. La coparentalité est au cœur des pratiques dans une Maison Oxygène, et cela se reflète même au sein des équipes mixtes d'intervenant.e.s.

Dans les Maisons Oxygène, il y a une chambre pour chaque famille, des espaces adaptés pour accueillir des enfants avec des lits superposés qu'ils adorent. Les chambres, les frigos et les armoires attribués aux familles sont identifiés soit par des couleurs, des superhéros, des animaux ou tout autre élément distinctif pour que les enfants puissent s'y retrouver. Des aires communes sont partagées entre les familles, comme le salon, la cuisine et les salles de bain. Des salles de jeux sont aménagées avec des jeux adaptés pour des enfants de tous âges. Dans certaines situations, un dépannage alimentaire est offert pour des pères qui auraient besoin de ressources de base en attendant d'aller faire l'épicerie.

Véritables milieux de vie, les Maisons Oxygène offrent un climat de solidarité entre les familles qui y séjournent. Sur place, des liens se créent entre les pères, des amitiés se développent entre les enfants et les intervenant.e.s sont là pour accompagner les familles dans leurs diverses démarches. De plus, les intervenant.e.s font en sorte que les pères et les enfants puissent repartir dans un chez-soi bien à eux, en connaissant l'ensemble des ressources disponibles dans la communauté, où ils pourront continuer de trouver de l'aide et de l'accompagnement.

Inscrite dans la réalité des communautés, chaque Maison Oxygène est adaptée à sa région et a sa propre couleur locale. Souvent, la Maison Oxygène est issue d'une concertation locale ou est un service d'un organisme



existant qui répond déjà à d'autres besoins, pour les familles ou pour les hommes qui vivent des difficultés de toutes sortes. Dans tous les cas, les Maisons Oxygène entretiennent des liens serrés avec les partenaires de leur communauté pour permettre aux pères et aux enfants de cogner aux bonnes portes afin d'être bien accompagnés et d'avoir de l'aide adaptée à leurs besoins.

« C'est comme si tu avais à faire face à une grosse tempête de sable et qu'ici on te mettait à l'abri dans un petit pot Mason pendant que ça passe. »

– Dominic, père

Ressources nées d'un besoin de la communauté et d'un geste d'ouverture et de générosité, les Maisons Oxygène sont des innovations québécoises, des organismes communautaires

autonomes qui accompagnent et aident les pères et les hébergent avec leurs enfants. Ce sont des denrées rares. Regroupées depuis 10 ans sous la bannière du Réseau Maisons Oxygène, on compte 24 maisons réparties dans 12 régions.

« Avoir su avant la différence entre la fierté et l'orgueil mal placé, ça ferait longtemps que j'aurais été cherché de l'aide pour moi et ma p'tite... »

– Simon, papa d'une petite fille de 4 ans

Les pères et leurs enfants sont au cœur de notre implication, et nous poursuivons notre mission en les soutenant tout en déployant une communauté de Maisons Oxygène.

« Chère Maison Oxygène, comme ton nom l'indique, tu es un lieu où reprendre un peu d'air et d'espoir. »

– Viktor, enfant

Pour obtenir de l'information ou trouver la Maison Oxygène la plus près de chez vous, consultez notre site Internet : www.maisonsoxygene.ca



438 504-4000
reseau@maisonsoxygene.ca
Maisonsoxygene.ca





Parentalité épanouissante : cultivez des liens inébranlables avec vos enfants

Yannick Gauthier, coordonnateur d'intervention et d'activités
RePère

Dans notre ère aussi occupée, chaque minute semble être frappée par des obligations incessantes. Pourtant, au cœur de cette réalité demeure un trésor inestimable : notre relation avec nos enfants.

À une époque où les écrans monopolisent notre attention et les calendriers débordent d'engagements, il devient impératif de réfléchir à la construction et à l'entretien des liens familiaux. Chaque enfant désire avoir une relation significative avec ses parents. Il incombe donc aux parents de s'assurer de créer ce lien avec leurs enfants. Dans cet article, nous effleurons quelques stratégies pour créer des relations significatives avec nos enfants, et les maintenir.

Misez sur les temps de qualité

Les enfants absorbent ce que leur environnement leur communique : parents occupés, parents absents, etc. Dans ces temps modernes où la plupart des petits sont déposés à la garderie 8 h par jour dès l'âge de 6 mois, il est facile d'être rapidement dépassé par la routine. Cependant, que votre enfant soit au biberon ou préado, chaque période de vie a besoin de l'attention du parent. Les temps de qualité, peu importe l'activité ou le moment,

permettent d'établir les bases solides d'une relation durable. Chez RePère, nous effectuons plusieurs activités pères-enfants afin de maintenir ces liens et de créer des souvenirs!

Investissez en vous

On ne naît pas parent, on le devient! Nous sommes les modèles de nos enfants. En nous améliorant, en gérant mieux notre stress, nos émotions et en comprenant nos réactions et comportements, nous offrons le mieux pour nos petits. En effet, l'apprentissage vicariant est bien réel et crée des modèles sur lesquels nos enfants s'appuient afin de se construire. C'est pourquoi en tant que parents nous sommes appelés à être en constante évolution, à bonifier nos acquis ou parfois, même, à les corriger. C'est la raison pour laquelle nous permettons aux parents de travailler sur eux-mêmes en leur offrant des ateliers abordant différents sujets, dont la gestion du stress, la communication, etc.

Soyez constant

Assurez-vous de maintenir ces comportements de manière continue dans le temps. C'est ce qui contribuera à créer cette stabilité nécessaire pour les enfants. Ce qui vous sera profitable

pour vous et vos enfants est la présence continue de ses comportements, et non le caractère ponctuel de ceux-ci. De plus, l'instauration d'une routine leur apporte une assurance et un équilibre mettant en place un terroir fertile dans lequel la croissance de relations stables et saines est possible.

Demeurez disponible

Si les relations avec vos enfants se sont effritées, alors soyez disponibles lorsqu'ils reviennent vers vous, maintenez les bras ouverts. La disponibilité, c'est être présent, écouter activement, reconnaître sa part, comprendre et accepter. Demeurez ouverts et disponibles à leur reprise de contact. Votre volonté de tisser un lien sera le début d'un autre chapitre plein de bienveillance.



2595, boul. Henri-Bourassa Est
Montréal (Québec) H2B 1V4
514 381-3511 | liaison@repere.org
repere.org

Je me sépare... que faire?

11 règles à suivre pour maintenir son équilibre

Par René Bouffard, directeur et accompagnateur
Pères Séparés inc.

Cet organisme est l'une des rares initiatives au Québec qui offre du soutien aux pères éprouvant des difficultés à la suite d'une séparation, et ce, depuis 1989. Ses services d'accompagnement en individuel et en groupe, couplés à des renseignements juridiques, visent à préserver les liens pères-enfants, à réduire les tensions familiales et leurs effets négatifs sur l'enfant, ainsi qu'à prévenir le désengagement paternel ou les conduites suicidaires, la violence familiale ou l'aliénation parentale. Sa mission se fonde sur certains principes clés : la valorisation et la reconnaissance d'une paternité basée sur les besoins des enfants, ainsi que la promotion d'une image positive du père et de son rôle dans l'éducation des enfants.

Dans cet ordre d'idées, voici 11 règles à appliquer pour s'assurer que la rupture a le moins d'impact possible sur votre équilibre physique et mental et celui de vos enfants.

Prenez soin de vous

La séparation est l'une des étapes de vie les plus éprouvantes qui peut avoir des répercussions sur votre santé physique et mentale. Offrez-vous des temps libres et des moyens pour vous relaxer et vous ressourcer. Assurez-vous de bien dormir, et consultez un médecin, au besoin. Faites de l'exercice pour stimuler la production d'endorphines (hormones du bonheur) et atténuer les effets du stress. Dites-vous que le bien-être de votre enfant est étroitement lié au vôtre.

Informez-vous avant d'agir

Prenez le temps d'aller chercher les informations qui vous seront utiles pour bien comprendre les tenants et les aboutissants de la situation que vous vivez. De plus, légalement, c'est de votre devoir de vous informer... avant de signer une entente.

N'hésitez pas à demander de l'aide pour éviter de vous isoler

Ne faites pas l'erreur d'essayer de régler le conflit ou de renouer le couple par vous-même. Un intervenant peut être un accompagnateur efficace qui vous aidera à prendre le recul nécessaire, à analyser la situation hors du champ des émotions et à cheminer durant cette transition familiale.

Apprenez à gérer le conflit, dans l'intérêt de votre enfant

Aux yeux de l'enfant, ses deux parents sont importants. Il faut éviter d'en faire votre messenger ou votre bouc émissaire. Ne dénigrez pas votre ex-conjointe en sa présence. Et préservez-le des situations conflictuelles.

Partagez votre incompréhension et le choc que vous vivez

Il est primordial d'évacuer le « trop-plein » d'émotions pour y voir plus clair. À défaut de pouvoir vous confier à des proches, faites appel à un intervenant qui saura vous écouter, sans crainte d'être jugé ou critiqué. Un groupe d'entraide composé de pères séparés peut aussi vous fournir une occasion supplémentaire d'exprimer en toute liberté et confidentialité ce que vous vivez ou ressentez.

Donnez-vous le temps de faire le deuil de votre rupture et celui de votre enfant

Résoudre un deuil de rupture conjugale prend beaucoup d'énergie et de temps. C'est un processus en plusieurs étapes qui sont toutes aussi nécessaires et importantes les unes que les autres. Chacune d'elles mérite donc d'être vécue pleinement afin d'assurer votre progression, dans votre intérêt et celui de votre enfant.

Restez ouvert à la communication

Les communications précises, réfléchies et pondérées entre les deux parents sont essentielles pour assurer le mieux-être physique et mental de votre enfant. Toutes les informations relatives à sa santé, à son développement ou à son éducation doivent être impérativement transmises à l'autre parent pour éviter des conséquences fâcheuses pour votre enfant. Il en va de même pour les changements dans le comportement à l'école et à la maison, les messages et notes de l'école et autres qui sont autant d'indicateurs du développement de votre enfant.

Apprenez à lâcher prise, mais sans tout abandonner

Le fait de faire un ou deux pas en arrière ne vous fera pas dévier de votre objectif : assurer votre bien-être et celui de votre enfant. Au contraire, un simple recul ou repli peut suffire pour désamorcer une situation conflictuelle, tout en vous fournissant un répit nécessaire pour mieux rebondir. Vous démontrerez ainsi votre flexibilité et



vosre capacité à la coparentalité, sans nuire pour autant à la reconnaissance de vos droits parentaux.

Agissez sur ce qui est en votre contrôle

Vous ne pouvez pas tout contrôler. Ayez la sérénité d'accepter les choses que vous ne pouvez changer, en sachant que vous n'avez réellement d'emprise que sur les éléments et les événements qui relèvent de votre responsabilité (votre bien-être, le bien-être et le développement de votre enfant, vos droits parentaux, etc.).

Tenez un journal de bord

Notez dans un livre, de façon détaillée (date, heure ou durée, description), tout ce que vous faites pour assurer le mieux-être et le bon développement de votre enfant. Répertoriez aussi

les communications régulières que vous avez avec votre ex-conjointe, qui pourraient démontrer vos aptitudes parentales et votre capacité à fonctionner en coparentalité. Elles vous rappelleront aussi quel père attentionné et affectueux vous êtes lors de situations difficiles qui affectent votre estime de soi.

Évitez de judiciairiser le processus de séparation

Les discussions et les négociations en séances de médiation sont beaucoup plus porteuses et franchement moins onéreuses que des passages en cour répétés et des confrontations entre avocats interposés. Informez-vous sur la médiation auprès de l'Association des médiateurs familiaux du Québec (<https://www.mediationquebec.ca/fr/>). Mais à défaut de pouvoir

opter pour la médiation, essayez de négocier les ententes avec les avocats, mais en dehors de la cour... vous y gagnerez énormément.



Pères Séparés inc.

3937, rue Adam
Montréal (Québec) H1W 2A1
514 254-6120 | psi@peres-separes.qc.ca
www.peres-separes.qc.ca



l'acte de naissance de leur enfant, ou encore opter pour le terme non genré de « parent ».

L'accueil et l'adoption d'un enfant par l'entremise du programme de la banque mixte de la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) sont des avenues envisagées par de nombreux couples de même genre. Il en est de même pour l'adoption régulière d'un nouveau-né, bien que la période d'attente implique souvent de mettre en veilleuse son projet familial pendant plusieurs années. L'adoption internationale demeure quant à elle limitée, puisque peu de pays acceptent actuellement des hommes LGBTQ, célibataires ou en couple, comme candidats potentiels.

Outre l'adoption, la procréation assistée est une autre avenue possible. La grossesse pour autrui (GPA, ou pratique de « mère porteuse ») est un contexte d'accès à la parentalité qui gagne en popularité, particulièrement chez les couples d'hommes. Contrairement à la croyance populaire, la pratique n'est pas illégale (c'est la rémunération d'une femme qui porte un enfant pour autrui qui demeure interdite au Canada), mais ce n'est que depuis 2023 que les contrats de GPA sont reconnus au Québec. Par ailleurs, les hommes trans peuvent choisir de préserver leur fertilité en congelant leurs ovules en prévision d'un usage ultérieur, par l'entremise de la fécondation in vitro (FIV). D'ailleurs, depuis 2015, une personne trans peut procéder à une transition légale (changement de mention de sexe sur ses papiers d'identité) sans devoir vivre une transition médicale impliquant une intervention chirurgicale menant à la stérilisation. Les professionnel·le·s en périnatalité accueillent ainsi depuis peu des hommes enceints qui donnent naissance et deviennent pères.

Enfin, la coparentalité élective est un arrangement familial qui consiste pour un homme LGBTQ à devenir parent avec une ou plusieurs personnes

La paternité aux couleurs de l'arc-en-ciel

**Kévin Lavoie, professeur agrégé
École de travail social et de criminologie
Université Laval**

Les modèles familiaux évoluent et se diversifient au Québec. Cette diversité familiale comprend entre autres les familles homoparentales et transparentales, c'est-à-dire les familles composées d'au moins un parent appartenant à la diversité sexuelle et à la pluralité des genres (DSPG). Bien que la majorité de ces familles soient dirigées par des mères, environ le quart le sont par des pères gais, bisexuels, trans et queer (LGBTQ). Des milliers d'enfants grandissent ainsi auprès de pères qui s'engagent dans la parentalité et la vie familiale en dehors des sentiers battus. Étant donné leur orientation sexuelle ou leur parcours d'affirmation de genre, ces hommes défient les normes traditionnelles de la famille et apportent de nouvelles perspectives sur la paternité.

Devenir pères

La paternité et l'homosexualité ont longtemps été considérées comme étant incompatibles. À une certaine époque, reconnaître son attirance envers les hommes et s'identifier

comme gai équivalaient à mettre une croix sur son désir de paternité. Face à la criminalisation, à la pathologisation, et pour éviter l'opprobre social, plusieurs hommes ont ainsi préféré se conformer à la norme hétérosexuelle en s'engageant dans une trajectoire conjugale aux côtés d'une femme. D'autres ont tout simplement pris conscience de leur attirance envers les hommes plus tard dans leur vie, après la naissance de leurs enfants.

Grâce à différentes réformes en matière de droit civil adoptées au cours des dernières années et à l'acceptation croissante des diversités familiale, sexuelle et de genre au Québec, différentes possibilités s'offrent désormais aux hommes LGBTQ pour fonder une famille. Depuis 2002, il est possible pour deux hommes d'être reconnus légalement comme les pères d'un enfant au Québec. Dix ans plus tard (2022), les pères trans devenus parents avant leur transition peuvent aujourd'hui changer leur désignation parentale (de « mère » à « père », par exemple) sur

avec lesquelles il ne partage pas de relation conjugale. Ce type d'entente fait directement référence à l'usage commun du concept de coparentalité, qui renvoie au partenariat entre les parents qui travaillent, se construisent et s'organisent ensemble pour élever un enfant dont ils partagent la responsabilité. Différents scénarios sont possibles : il peut s'agir de personnes partageant une relation amicale, par exemple deux personnes célibataires (dans le cas d'une famille biparentale), d'un couple et d'une troisième personne (trois parents), ou encore de deux couples (quatre parents). Or, seulement deux parents peuvent être reconnus légalement comme tels, puisque, contrairement à d'autres provinces canadiennes, la pluriparenté n'est toujours pas reconnue dans le droit de la famille au Québec.

Adversité et résilience

Malgré des avancées notables sur le plan légal et l'ouverture grandissante de la population québécoise à l'égard de la DSPG, les pères LGBTQ et leurs enfants doivent faire face à certains obstacles

qui influencent leurs expériences familiales et les vulnérabilisent. Les pères LGBTQ peuvent, par exemple, rencontrer ou appréhender des réactions homophobes et transphobes dans différents milieux, comme les services de garde, les écoles et les établissements de soins. Bien que ces réactions s'amenuisent progressivement au regard du nombre croissant de pères LGBTQ au Québec, les modèles et les services disponibles à leur intention demeurent peu nombreux, particulièrement dans le domaine de la périnatalité et de la petite enfance. Cela fait en sorte qu'il peut être difficile ou délicat pour certains pères de dévoiler leur structure familiale, d'exprimer leurs besoins ou de demander de l'aide comme parents.

Les préjugés associés à leur rôle de père en tant que donneur de soins primaires constituent un autre obstacle. Étant une responsabilité traditionnellement associée aux mères et aux femmes en général, les soins aux enfants dispensés par les hommes, et a fortiori les pères LGBTQ,

peuvent soulever des doutes ou des inquiétudes quant à leurs compétences parentales. Dès lors, ces pères peuvent ressentir un stress et une pression supplémentaire de « faire mieux » que les autres parents, pour ne pas corroborer les mythes et les préjugés associés à leur orientation sexuelle ou à leur transitivité. Malgré les situations d'adversité, les pères LGBTQ parviennent à créer des environnements familiaux épanouissants pour leurs enfants. De fait, de nombreuses études menées en psychologie du développement et en sciences sociales montrent que les processus familiaux (dynamiques relationnelles, capacité d'adaptation), bien plus que la structure familiale ou l'identité des parents, sont des facteurs déterminants pour le bien-être des enfants.



Comment devenir le père qu'on souhaite être?

Les ateliers Pères présents, enfants gagnants

Par les collaboratrices du comité Paternité des Laurentides :
Annie Leroux, organisatrice communautaire, CISSS des Laurentides
Christine Gervais, professeure au département des sciences infirmières, Université du Québec en Outaouais
Julie Garneau, professeure en éducation spécialisée, Cégep de Saint-Jérôme

Depuis les dernières décennies, la place que prennent les pères dans la sphère familiale s'est profondément modifiée. De pourvoyeurs, ils occupent maintenant différents rôles. Pour discuter de leurs réalités et réfléchir au type de père qu'ils veulent être pour leurs enfants, les pères des Laurentides sont invités depuis 2014 à participer aux ateliers Pères présents, enfants gagnants (PPEG). Il s'agit d'une série de 10 ateliers de 2 h 30 qui amènent les pères participants à réfléchir à différents aspects de leur implication et de la relation développée avec leurs enfants. Les thèmes abordés traitent des modèles de paternité, de la communication efficace, de la discipline, de la coparentalité, et bien plus!

L'objectif de ces ateliers est de créer un espace de réflexion permettant aux participants de redéfinir le rôle paternel qu'ils souhaitent exercer. Ces ateliers offrent aux hommes l'occasion de réfléchir aux défis qu'ils rencontrent et de voir comment ils ont envie de les relever. Le programme vise à outiller ces hommes afin qu'ils développent des habiletés permettant d'améliorer leur relation avec leur enfant ainsi que leur relation coparentale.

Contenu et format des ateliers

Coanimés par un homme et une femme, les ateliers offrent aux pères un lieu de discussion et de réflexion porteur de changements durables en eux, avec leurs enfants et au sein de leur famille. Lors de chaque rencontre, des informations sont partagées par les animateurs, qui servent de point de départ pour les discussions du groupe. Des exercices à faire à la maison sont suggérés pour aller plus loin dans les réflexions et enrichir le vécu personnel de chacun. Les pères ressortent gagnants d'une telle expérience où leur expression est soutenue. Concrètement, au fil des semaines, les pères participants :



- sont sensibilisés à l'importance d'être acteurs, témoins et complices des apprentissages de leurs enfants, tout en demeurant authentiques;
- acquièrent une meilleure compréhension de leurs enfants et d'eux-mêmes;
- peuvent discuter avec d'autres pères de leur expérience;
- prennent conscience de leurs compétences, découvrent de nouvelles façons de faire avec leurs enfants et développent des attitudes favorisant l'harmonie familiale;
- s'approprient des moyens d'action favorisant une saine discipline.

Un père témoigne d'ailleurs : « On est arrivés avec un cartable vide et on repart avec un cartable plein, avec plein d'outils et d'informations qu'on n'avait pas avant. »

Approche et retombées documentées

L'évaluation des ateliers faite par Julie Garneau, dans le cadre de sa maîtrise¹ en psychoéducation, indique que les pères ont apprécié l'attitude d'accueil, d'ouverture et de flexibilité des animateurs. Leur approche non prescriptive et leur posture réflexive favorisent le travail d'introspection des pères. L'auteure résume dans son mémoire :

Les apprentissages réalisés grâce aux ateliers portent principalement sur l'identité paternelle et sur de nouvelles façons de faire et d'agir avec leur enfant. Ces apprentissages ont été suffisamment intégrés pour induire des changements de comportement chez les participants. Ceux-ci vont tous dans le sens d'un rapprochement relationnel avec leur enfant. Les effets du programme témoignent que l'expérience offerte est porteuse de changements. Les pères sortent gagnants d'une telle expérience où leur expression est soutenue, entraînant une réinterprétation de leur vie familiale qui les porte à s'engager plus consciemment auprès de leur enfant.

Petite histoire

Les ateliers ont été adaptés de Pères présents, enfants gagnants : guide à l'intention des pères, produit par le CHU Sainte-Justine, et des sessions Cœurs de père, produit par Cible Famille Brandon. La mise à jour du programme a été réalisée en 2014 grâce à l'implantation du projet Initiative amis des pères au sein des Familles, porté de 2012 à 2017 par une équipe interdisciplinaire de chercheurs et notamment l'agente de liaison impliquée dans les Laurentides. C'est ainsi qu'à Saint-Jérôme, différents partenaires, tels que la concertation Parcours d'enfants et l'Université du Québec en Outaouais, se sont mobilisés pour mettre sur pied différents services pour soutenir l'engagement paternel. Depuis 2017, le comité Paternité des Laurentides concerte et mobilise des maisons de la famille, des centres de ressources périnatales, des Maisons Oxygène et une diversité d'organismes communautaires et institutionnels de toute la région. Les ateliers PPEG se déploient maintenant dans ces différents milieux de vie où gravitent de nombreux parents.

Pour les intéressés

Vous êtes un organisme communautaire et souhaitez ajouter les ateliers PPEG dans votre programmation? Une formation a été développée à l'intention des personnes qui souhaitent animer des groupes. Donnée en présence ou en virtuel, suivant la composition et l'entente prise avec le groupe, la formation est facilement accessible. Les frais d'inscription incluent le guide de l'animateur² et divers documents en format numérique.

Les pères des Laurentides peuvent aussi consulter le site Web pour voir quels sont les prochains groupes offerts dans cette région, ouverts aux pères ou beaux-pères, ayant ou non la garde de leurs enfants, séparés ou en couple. Hâtez-vous, les places sont limitées à 10 participants par groupe. Des ateliers



seront également offerts en anglais au cours de l'année par l'organisme 4Korners. Pour toute information, écrivez à paternitelau@uqo.ca.



paternitelau@uqo.ca
Paternitelauterentides.ca

1. J. Garneau, Porter un regard critique sur les ateliers Pères présents, enfants gagnants, version renouvelée en 2014. Une analyse du processus d'implantation, Université du Québec en Outaouais, 2018.

2. J. Garneau, C. Gervais et N. Robert, Pères présents, enfants gagnants : guide de l'animateur, CERIF/ UQO, 2017.

Soutenir les pères avec des initiatives engageantes et novatrices

Par Stéphane Thouin, intervenant paternité
Maison de Quartier Vimont

La Maison de Quartier Vimont (MQV) peut désormais s'affirmer comme un acteur incontournable dans le domaine de la paternité en proposant une diversité d'activités, de programmes et d'ateliers spécialement conçus pour accompagner les pères à chaque étape de leur parentalité. Face à une demande croissante d'aide de la part des hommes, l'organisme a mis sur pied plusieurs projets en collaboration avec divers partenaires afin de répondre à ces besoins grandissants.

Il est essentiel de souligner que pour mettre en place un volet paternité significatif, la Maison de Quartier Vimont a affecté un intervenant à la paternité. Celui-ci a relevé les réalités et les enjeux vécus par les participants pour les traduire en objectifs et ainsi les intégrer au plan d'action annuel de l'organisme.

L'évolution du volet paternité par la prestation de services offerts sous forme d'ateliers, d'activités, de suivis psychosociaux, d'accompagnements destinés aux pères ainsi que leur intégration au sein de l'organisme représente une composante cruciale de notre mission.





Éveil paternel par les ateliers thématiques

Le catalyseur de cette transformation a été l'introduction d'ateliers thématiques papa-enfant, allant des activités culinaires, musicales, sportives aux domaines artistiques. Ces ateliers ont non seulement suscité l'enthousiasme des pères, élargi la palette de services offerts, mais ont également servi de porte d'entrée vers l'organisme et ont favorisé une implication paternelle plus significative.

Briser l'isolement avec la musique et les soupers de Boys

À la suite du succès des ateliers musicaux papa-enfant, un groupe de musique composé de pères a émergé. Cette activité offre aux pères une précieuse occasion de socialiser, mettant en lumière l'importance de rompre avec l'isolement. Les récentes performances lors d'événements familiaux ont marqué ces moments de partage. Parallèlement, les soupers de Boys, en place depuis plus de 10 ans, fournissent un espace sécurisé où les hommes peuvent librement exprimer leurs émotions et discuter de leurs préoccupations.

Soutien périnatal élargi

Le ministère de la Santé et des Services sociaux a entrepris des démarches visant à augmenter le financement des centres de ressources périnatales ainsi que celui consacré aux organismes communautaires œuvrant dans le domaine de la périnatalité. Cette initiative a permis à la Maison de Quartier Vimont d'élargir ses services périnataux pour répondre aux besoins croissants des nourrissons. En partenariat avec l'organisme Mieux-Naitre à Laval, des rencontres prénatales adaptées aux préoccupations particulières des hommes ont été établies.

Afin de mieux accompagner les pères, nous mettons à leur disposition un « Coffre à outils pour les pères, de la

grossesse à 2 ans », une ressource essentielle réalisée en 2019 par la Maison de la famille des Basques. Cet outil guide les pères de la région de Laval dès les premières semaines de grossesse pour favoriser leur implication et le développement du lien avec leur enfant.

Également, inspirés par le modèle de la Route de la paternité du Saguenay-Lac-Saint-Jean, nous avons mis en place la « Route de la paternité » sur le territoire de Laval. Comptant sur la collaboration de divers partenaires tels que le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval, la Maison de Quartier de Fabreville, la Parentèle de Laval, le Centre communautaire Val Martin, Mieux-Naitre à Laval, la Maison de la famille de Saint-François et AGAPE, ce projet vise à fournir un soutien précoce aux futurs pères dès le début de la grossesse de leur conjointe.

Atelier de prévention sur l'arrivée d'un enfant en bas âge pour les jeunes

Conçu spécifiquement pour les adolescents et les jeunes adultes, cet atelier de prévention s'inscrit directement dans les objectifs ministériels et le plan d'action en santé et bien-être des hommes. L'objectif de ce plan est de rejoindre les hommes dans leur environnement et de promouvoir leur volonté de solliciter de l'aide. Nous avons entrepris des rencontres avec les jeunes dans plusieurs établissements scolaires, notamment les écoles secondaires Horizon Jeunesse et Curé-Antoine-Labelle ainsi que le centre de formation Le Chantier. Divers sujets sont abordés, tels que le rôle parental des jeunes, les aspects légaux de la parentalité, la garde de l'enfant, les droits des parents, des informations générales sur la grossesse, la demande d'aide des hommes et la présentation des ressources disponibles.

Soutien parental renforcé

En partenariat avec le Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, la Maison de Quartier Vimont propose des ateliers (Groupe de pères PIILE) sur les habiletés parentales destinés aux pères dont les enfants font l'objet d'un signalement auprès de la Direction de la protection de la jeunesse. Ces rencontres, coanimées par des intervenants de la MQV et du CISSS de Laval, visent à soutenir les pères dans leur quotidien et leur rôle parental.

Témoignage visuel avec la série documentaire Pères en lumière

Pères en lumière est une série documentaire de cinq courts métrages portant la voix de pères qui partagent leur vision de la paternité. Réalisés par Marie-France Laval, ces films mettent chacun de l'avant un père dans un lieu symbolique de Laval lié à son histoire. Cette expérience est accompagnée d'une série de photos prises par l'artiste photographe Gaëlle Vuillaume. Pour ce projet, la Maison de Quartier Vimont a collaboré à la sélection des cinq pères aux origines et aux profils différents qui participent à ce documentaire.

<https://peresenlumiere.com/>

Accompagnement des pères

Au cours de nos accompagnements auprès des pères, ces derniers partagent avec nous certains aspects de leur vie : leurs angoisses et inquiétudes liées notamment à l'emploi, aux relations de couple, aux enfants, à la santé et à la sécurité. Nos interventions atténuent certainement les effets négatifs sur leur santé mentale et émotionnelle, en plus de renforcer leur capacité à faire face aux défis de la vie quotidienne. De plus, pour répondre aux besoins de ces hommes, un partenariat avec le 811 a été établi. Certains cas particuliers nous sont signalés au moyen de fiches d'appel reçues par courriel et pour lesquelles nous assurons un service personnalisé.

Conférences et formations pour une intervention plus efficace

La Maison de Quartier Vimont est régulièrement sollicitée pour offrir des conférences et des formations sur l'intervention auprès des hommes et les activités destinées aux pères. La participation active à des événements tels que le colloque sur la santé et le bien-être des hommes et la Rencontre nationale de la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille témoigne de la reconnaissance de l'expertise de l'organisme dans le domaine.

Observations sur le terrain

En ce qui concerne l'accompagnement des hommes en période périnatale, nous avons observé qu'il était souvent difficile de les impliquer dans le processus de grossesse de leur conjointe. Il était crucial de simplifier notre mode de communication avec certains d'entre eux pour valoriser leurs compétences parentales et les engager davantage dans l'anticipation de l'arrivée de leur enfant. Impliquer les demandeurs d'asile dans ce processus s'est avéré encore plus difficile, car ils sont souvent concentrés à combler leurs besoins de base, rendant ainsi très complexe l'accompagnement dans leur parentalité.

En conclusion, la Maison de Quartier Vimont se positionne en tant qu'acteur majeur dans la valorisation de la paternité à Laval en déployant une gamme d'initiatives novatrices pour répondre aux besoins en constante évolution des pères au sein de la communauté.



1747, rue Lavoie
Laval (Québec) H7M 2N1
450 662-0580
maisonquartiervimont.com



Relais-Pères

Un service d'accompagnement pour les pères dans la proximité

Par Fanny Olivier, directrice générale
Ressources Olivier



Ressources Olivier est un organisme communautaire sans but lucratif qui offre des services d'accompagnement et de soutien psychosocial ainsi que de l'hébergement pour les personnes et les familles sur les territoires de la MRC D'Antoine-Labelle et de la MRC Vallée-de-la-Gatineau. Nous aidons, d'une part, les pères et leurs enfants en contexte de vulnérabilité et, d'autre part, les personnes qui risquent de vivre une détresse suicidaire, celles endeuillées ainsi que leurs proches. Il va sans dire que nous côtoyons quotidiennement la détresse humaine sous toutes ses formes. La Maison Oxygène Saint-Joseph est notre volet exclusivement réservé aux pères et à leurs enfants. Mais qu'est-ce qu'une Maison Oxygène?

Il s'agit d'un lieu d'accueil, d'aide, de soutien et d'accompagnement pour les papas avec ou sans leurs enfants qui vivent des difficultés diverses. Nous leur offrons un milieu de vie sécurisant dans lequel ils peuvent se déposer, s'ancrer et reprendre pied. Ils bénéficient tant en hébergement qu'en suivi externe de services de soutien individuel, matériel, à l'exercice de leur parentalité ainsi qu'à leur ancrage social. Ce sont 24 Maisons Oxygène qui existent à ce jour réparties dans 12 régions administratives du Québec. Elles font partie du regroupement provincial Réseau Maisons Oxygène (www.maisonsoxygene.ca).

Les pères que nous accompagnons au quotidien vivent des situations très difficiles les fragilisant dans plusieurs sphères de leur vie. Notre mission est de les soutenir et de favoriser le maintien de leur lien d'affiliation avec leurs enfants. Pour y parvenir, nous avons implanté le service d'accompagnement Relais-Pères dans notre organisme. Les balbutiements de Relais-Père ont émergé de la création d'un comité pilote en 2005, puis de l'implantation dans quatre arrondissements de Montréal. Par la suite, cinq Maisons Oxygène et deux ressources de logements transitoires Mère-enfants l'ont aussi instauré dans leur milieu jusqu'en 2011, où son déploiement s'est opéré plus largement

(Turcotte et Dubeau, 2014). Chacun des milieux adapte ce service en fonction de ses particularités locales et organisationnelles et des besoins propres aux pères de leur région. Relais-Pères repose sur trois grands principes fondamentaux, soit : rejoindre les pères dans leurs milieux, bâtir un lien de confiance avec eux et répondre à leurs besoins.



Rejoindre les pères dans leurs milieux

Le plus grand défi lorsque l'on travaille auprès de la clientèle masculine est de rejoindre ces hommes, d'autant plus lorsque ceux-ci sont en situation de vulnérabilité. Il est indéniable que les hommes sont moins enclins à demander de l'aide que les femmes lorsqu'ils en ont besoin (Rondeau, 2004). Pour ce faire, il importe que l'organisme porteur de Relais-Pères soit bien implanté et connu dans sa communauté. De plus, les personnes accompagnatrices Relais-Pères doivent être visibles et accessibles dans les activités et les lieux fréquentés par les papas. Elles se déplacent à différents endroits où elles vont à la rencontre des

pères dans un contexte informel pour mettre en lumière l'importance qu'ils ont dans la vie de leurs enfants. Ce qui veut dire d'aller les rejoindre dans leur milieu de vie, de travail et dans leur sphère sociale.

Bâtir un lien de confiance

Une fois que nous avons rejoint les pères, il importe de bâtir un lien de confiance avec eux afin qu'ils nous ouvrent l'accès à leur vulnérabilité sous toutes ses formes. Cela implique que les personnes accompagnatrices Relais-Pères offrent une proximité tant personnelle que relationnelle aux pères pour les accueillir tels qu'ils sont, sans jugement. Elles se montrent disponibles et congruentes dans leurs discussions et leur présence auprès de ces hommes. L'individualisation du père dans une approche globale de sa situation est l'un des éléments cruciaux. Chaque papa est unique et son histoire lui est propre. Il est question d'ouvrir un espace intime pour le père afin qu'il partage avec nous ses vulnérabilités, son histoire et qu'il nous donne la chance de l'aider. On mise ici sur des expériences communes, le partage du rapport personnel avec la paternité et le dévoilement partiel de l'accompagnateur ou accompagnatrice. Parfois, cela lui demande de faire certaines confidences mesurées sur son vécu pour recevoir celui du père et aussi lui offrir un modèle positif de parentalité, le tout, dans un rapport égalitaire entre eux. Il s'agit d'une posture d'accompagnement moins traditionnelle, sans balises claires et qui diffère de l'intervention formelle.

Répondre à leurs besoins de base

Il importe d'offrir une réponse rapide aux besoins immédiats et particuliers des pères. Qu'ils soient en lien avec leur paternité, leurs difficultés financières ou relationnelles, leur logement ou leur emploi, tous leurs besoins sont considérés et accueillis par la personne accompagnatrice. Ce qui est

important pour le père prévaut, et ce, même si cela peut parfois différer de notre perception. Ce qui importe, c'est d'aider les pères où ils jugent en avoir besoin, et qu'ils deviennent ainsi plus disponibles à travailler les facteurs de vulnérabilité et de désengagement paternel présents dans leur vie. Le rôle des accompagnateurs et accompagnatrices Relais-Pères est de favoriser l'autonomie et le sentiment de compétence des papas en leur faisant connaître les ressources de la communauté et en soutenant leur ancrage social. Il s'agit de mettre toutes les ressources possibles à contribution pour répondre aux besoins des pères et de leurs familles afin de réduire les facteurs de risque présents dans leur vie à différents niveaux. L'objectif ultime du service d'accompagnement Relais-Pères est de favoriser le bien-être des enfants.

Principaux défis

- Rejoindre les pères vulnérables.
- Comprendre la posture d'intervention par l'accompagnateur ou l'accompagnatrice, mais aussi par les autres personnes intervenantes.
- Être attentif à ne pas créer un sentiment de redevance chez le père ou brimer son autonomie.
- Côtayer la vulnérabilité de haut niveau et la détresse humaine au quotidien.
- Si vous ou un père de votre entourage avez besoin de soutien, n'hésitez pas à nous contacter.

Sache que si tu as besoin d'aide, tu es à la bonne place!



2395, chemin de la Lièvre Sud
Mont-Laurier (Québec) J9L 3G3
819 660-2842
ressourcesolivier@gmail.com
ressourcesolivier.com

Entrevue avec Pierre-Daniel, un papa aux mille solutions

Par Anne Mc Donald, rédactrice Familléduc

Pourriez-vous vous présenter en quelques mots?

Je m'appelle Pierre-Daniel Décarie, je viens de Montréal et je suis une formation en massothérapie suédoise. Physiquement, j'ai une surdité et je suis mal voyant. Récemment, j'ai aussi reçu un diagnostic lié au spectre de l'autisme. Tous ces éléments-là, j'apprends à les conjuguer à l'intérieur de ma parentalité. Je dis toujours que naître et grandir comme papa n'a pas de recette.

Au sein de notre famille, les deux parents ont des défis en lien avec des handicaps. Je vis avec ma conjointe, Anna, qui est à mobilité réduite, et notre fils, Florent, qui a 3 ans.

Pourriez-vous nous parler du moment où vous avez appris que vous alliez devenir parent?

Nous l'avons su près de la fête d'Anna en avril 2020. C'était un projet qu'on avait depuis 10 ans, et ça été un certain

parcours à obstacle. C'était un peu un concours de circonstances, car nous pensions être infertiles. Mais, suite à une modification dans ma prise de médicaments, ma conjointe est tombée enceinte. Ça vraiment été une belle surprise.

Comment s'est passée cette période de préparation?

Quand nous avons appris la nouvelle, nous avons tout de suite commencé à rechercher des ressources. Nous étions très proactifs pour préparer notre réseau. Nous étions conscients qu'il y aurait des défis. Nous voulions être bien entourés. J'ai communiqué avec CooPÈRE, Alternative naissance (relevailles et préparation à la naissance), le CLSC (programme SIPPE), Parents Plus et la Fondation Olo.

Somme toute, nous étions privilégiés. Nous avions une situation où nous avions le temps de nous accompagner mutuellement pendant 9 mois pour préparer l'arrivée de Florent.

Est-ce que les organismes vous ont aidés à trouver des réponses?

Oui, Alternative naissance nous a accompagnés dans la préparation à la naissance. Mais, parfois, les intervenants aussi se demandaient où étaient leurs appuis et leurs relais pour aider les parents en situation de handicap. Il n'y avait pas nécessairement un parcours clair pour des parents avec notre profil.

Avec Parent Plus, nous avons préparé l'arrivée du bébé et l'évaluation nécessaire pour avoir un lit de bébé adapté. Ça été une aide vraiment importante.

D'un autre côté, les intervenants nous parlaient beaucoup de sécurité pour Florent. Peut-être que c'est un réflexe d'intervention, mais on voulait juste vivre notre moment. Tu te demandes où la préparation à la naissance arrête et ce que tu as le droit de vivre comme tout le monde, même si tu as un handicap.

Comment s'est passée l'arrivée de Florent à la maison?

Les premiers mois ont été des moments intenses. Après avoir organisé la maison et préparé toutes les choses, nous avons dû nous habituer à une nouvelle routine et à la coparentalité. C'était tout un apprentissage.

Personnellement, je me suis donné le temps de m'approprier ma paternité. Il y avait une fierté. J'avais visualisé comment je voulais vivre mes premiers moments avec Florent comme père. C'étaient des moments très heureux. Il y avait de la joie, et de l'appréhension aussi comme nouveau parent.





Avec ma formation, je fais des lectures sur le toucher professionnel. En parallèle, j'avais une réflexion sur le toucher paternel et comment j'interagissais avec Florent dans la méthode kangourou à la naissance et comment on a créé des liens en peau à peau.

Pouvez-vous nous parler de vos défis de père liés à vos handicaps?

Chaque handicap a ses défis et nécessite ses ajustements. Par rapport à l'autisme, avec ma conjointe, on a eu des apprentissages de communication à faire. Il m'arrive d'aller chercher des conseils auprès d'Autisme Montréal pour trouver des outils pour communiquer avec ma famille.

Quand je vais me promener avec Florent, j'ai réalisé que ma vision pouvait être un enjeu avec les pistes cyclables, les voitures et les piétons. Si on va marcher, je prends ma canne blanche. Ça envoie le signal que j'ai une limitation visuelle.

Donc, il faut s'adapter et expliquer à Florent les choses. Mon appareil auditif est encore un défi avec lui. Il faut lui faire comprendre que c'est précieux. Je travaille beaucoup pour communiquer en face-à-face avec Florent. Le port de mes appareils auditifs est un réflexe indispensable dans ma journée.

Pouvez-vous partager avec nous un moment spécial que vous avez vécu avec Florent?

J'ai eu la chance d'aller dans un camp familial avec Florent, mais Anna ne pouvait pas venir à cause de sa mobilité réduite. J'avais le sentiment de ne pas pouvoir être en famille; c'était vraiment frustrant! D'un côté, ça m'a permis de consolider un moment entre lui et moi. Florent était conscient qu'il était avec papa et que maman n'était pas là. Il avait un autre comportement, et nous avons vécu un beau moment entre gars.

Les transports représentent-ils un autre défi?

À Montréal, le transport adapté n'a pas de volet famille lors des réservations. C'est tout récemment que nous avons

pris connaissance de la réglementation liée aux taxis sur le territoire québécois avec un tout-petit! Surprise, pas besoin d'attache! Il est possible d'avoir bébé dans ses bras!

Nous avons eu l'information par les réseaux sociaux. Le transport adapté et les organismes devraient faire circuler cette information aux nouveaux parents en situation de handicap.

En conclusion, qu'est-ce que vous voudriez partager de votre expérience parentale?

Nous désirons développer notre autonomie de façon maximale. Nous désirons être parents et avoir l'espace d'expérimenter... comme tous les parents. En tant que papa, même avec des défis, tu peux innover, être proactif, trouver de l'accompagnement et être bien entouré. Tout est possible.



Une route pour guider les futurs papas sur la voie de la paternité

Par Marie-Claude Ménard, infirmière clinicienne, assistance du supérieur immédiat en périnatalité et Sandra Lajoie, infirmière clinicienne assistante du supérieur immédiat en périnatalité au CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean

En 2021, différents acteurs communautaires et sociaux de la MRC de Maria-Chapdelaine, au Lac-Saint-Jean, ont choisi d'unir leurs forces pour apporter des changements dans le continuum des services aux futurs et nouveaux parents et, plus particulièrement, pour contribuer au bien-être et à l'engagement des pères.

Cette mobilisation a d'abord vu le jour sous la forme d'une concertation, formée du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Saguenay-Lac-Saint-Jean, du Centre de ressources pour hommes Optimum Saguenay-Lac-Saint-Jean

et des organismes communautaires locaux. Puis, la coalition s'est étendue aux MRC Domaine-du-Roy et Lac-Saint-Jean-Est.

Cette initiative de concertation, centrée sur la valorisation et l'engagement des nouveaux et futurs pères, signe la naissance de la Route de la paternité, déployée en juin 2023.

Soutenir et valoriser l'engagement paternel

Dès le départ, la mission de la Route de la paternité a été de soutenir et de valoriser l'engagement des pères auprès de leurs enfants.

Pourquoi soutenir un tel engagement? Parce que le fait d'impliquer positivement l'homme dans le nouveau rôle de papa qui l'attend peut faire toute la différence dans la façon d'amorcer cette importante étape de la vie. Cela favorise par le fait même une coparentalité plus égalitaire entre les deux parents. Les partenaires du projet croient ainsi que les pères seront davantage impliqués dans toutes les sphères de vie de leur enfant.

Cette implication accrue du père pendant la grossesse, et au-delà de celle-ci, aura des bénéfices pour les bébés à naître et les enfants, et ce,

aussi bien sur le plan du développement global, que celui de l'attachement.

« La vision de notre société est de plus en plus orientée vers un esprit de coparentalité. Le côté novateur de la Route de la paternité réside d'ailleurs dans la manière de voir et d'impliquer les futurs pères dès l'annonce de la grossesse, et ce, tout au long du processus périnatal, natal et postnatal », souligne Nancy Beaumont, directrice des programmes jeunesse, CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

« Nous sommes convaincus que l'implication précoce des pères peut les aider à prendre la place qui leur revient dans leur nouveau système familial. Ils seront des papas informés, donc se sentiront plus compétents et auront davantage tendance à s'ouvrir avec la maman, ce qui facilitera la résolution des défis que peuvent avoir les nouveaux parents », renchérit Mme Beaumont.

Les besoins et préoccupations des futurs papas

Par souci de veiller à la santé et au bien-être de la population de leur territoire, les différents intervenants impliqués dans le continuum des services aux futurs et nouveaux parents du Lac-Saint-Jean ont pris en considération les besoins soulevés par les pères de la région afin d'établir les axes prioritaires d'intervention et de bâtir l'offre de service de la Route de la paternité.

Ayant la chance de travailler en équipes multidisciplinaires, chaque collaborateur a été invité à soulever différents besoins nommés par les pères. Nous avons également consulté des hommes volontaires provenant de divers milieux afin d'obtenir une rétroaction sur notre projet. Une centaine de papas ont ainsi accepté de répondre à nos questions pour jeter les bases de la Route de la paternité.

Une trousse pour outiller les papas

La Route de la paternité comporte plusieurs volets de prévention, de promotion, de sensibilisation et de dépistage, dont une pochette d'information créée en collaboration avec le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean et les organismes communautaires des réseaux locaux de services (RLS).

Élément charnière du projet, la pochette d'information est remise à tous les papas en période prénatale par différents acteurs du réseau dans le continuum prénatal. L'ensemble des contenus produits offre aux pères des outils adaptés, touchant notamment la santé mentale, la sexualité, le budget, la préparation à la naissance et la coparentalité.

En complément de la trousse d'information, un référencement néoparental est prévu en période postnatale immédiate. Ce dernier se fait sur une base volontaire et consiste en un appel individuel à chacun des parents afin de s'enquérir du bien-être des mères, mais aussi des pères, dans le but de répondre à leurs questions et, au besoin, de fournir de l'information. Cette démarche permet aussi de faire de la prévention et de mettre en place du soutien psychologique pour les parents qui pourraient en avoir besoin.

Des capsules humoristiques signées Nouveaux Pères

L'ère étant à la technologie et au Web, il apparaissait essentiel de concevoir des outils de communication qui seraient « à portée de doigts » des utilisateurs de technologies numériques et accessibles à tous. Le collectif a donc créé une plateforme Internet : Devenir père (devenirpere.ca).

Cette plateforme propose différentes informations pratiques ainsi que des capsules vidéo abordant des enjeux parfois communs aux deux parents,

mais toujours adaptés au public cible, soit les papas. Ces capsules sont le fruit d'une collaboration avec le duo humoristique Nouveaux Pères, formé de Samuel Tremblay et de Maxime Pearson, deux jeunes papas originaires du haut du Lac-Saint-Jean.

La collaboration : clé du succès

Le succès de la Route de la paternité réside dans la collaboration multidisciplinaire, le partage de connaissances et d'expertise.

« La Route de la paternité témoigne de la pertinence et des bénéfices d'unir nos forces pour mettre en place des services de proximité qui répondent aux besoins concrets de notre population. De telles actions sont extrêmement mobilisatrices. Cet outil unique développé pour la population du Lac-Saint-Jean est facilement adaptable à la réalité de chaque territoire ou région. Il est d'ailleurs souhaité qu'elle inspire les partenaires du Saguenay et qu'elle fera également "des petits" ailleurs au Québec! », conclut Nancy Beaumont, directrice des programmes jeunesse, CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean

Québec 

CENTRE DE RESSOURCES
POUR HOMMES 
Saguenay-Lac-Saint-Jean

930, rue Jacques-Cartier Est
Chicoutimi (Québec) G7H 7K9
418 545-4980
santesaglac.gouv.qc.ca

Membres de la concertation à la source de la création de la Route de la paternité lors du lancement, en juin 2023.

Visuel de la pochette d'accompagnement, élément charnière de la Route de la paternité.

Rassemblons-nous à Montréal / Tiohtià:ke!

Par Emilio Orellana-Côté, chargé de projet
Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants (CANA)

La tradition Kanyen'kehà:ka (Mohawk) mentionne Tiohtià:ke, aujourd'hui connu comme l'île de Montréal, comme un territoire où les cours d'eau et les nations se séparent et se rencontrent. Ce sont maintes nations du nord-est de l'Amérique du Nord qui ont utilisé Montréal comme lieu d'échange et d'interactions pendant des siècles.

(CANA) situé dans le quartier Ahuntsic à Montréal.

C'est en 1979 que voit le jour le CANA, initiative de la Société de la Sainte-Croix, dans le but de venir en aide aux réfugiés de la mer du Sud-Est asiatique. La guerre du Vietnam et les régimes politiques totalitaires au

Et oui! Depuis 2022, le projet Rassemblons-nous dynamise des comités de familles composées de parents et de leurs adolescents avec les objectifs de créer un réseau de soutien interfamilial, de faire découvrir les ressources locales, de favoriser la cohésion familiale, de valoriser le rôle et l'implication des papas (grâce entre autres à un accompagnement du Regroupement pour la Valorisation de la Paternité), et tout ça, grâce à des activités gratuites.

Un Cercle de pères, un spectacle dans une salle du réseau culturel de la Ville de Montréal, un tournoi de soccer intergénérationnel organisé par les papas, une sortie au parc du Mont-Tremblant, une visite au Pow Wow de Kahnawake : la programmation 2023 fut éclectique!

En ce début d'année, le comité travaille à mettre sur pied la programmation 2024, et le sous-comité des papas se rassemble pour concocter une activité inspirée par l'échange intergénérationnel et interculturel, et la transmission de savoirs.

En honneur de la longue histoire interculturelle de Montréal, rassemblons-nous!

CANA
Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants

10780, rue Laverdure
Montréal (Québec) H3L 2L9
514 382-0735 | info@canamtl.com
canamtl.com



Aujourd'hui, cette diversité culturelle est toujours une réalité. Certains centres de service scolaires de Montréal ont recensé près de 140 langues, et les statistiques de la Ville de Montréal dénotent que 34 % de la population est issue de l'immigration, provenant de près de 150 pays.

Ce contexte migratoire et cette réalité multiculturelle impliquent une multitude de défis abordés par une panoplie d'organismes spécialisés dans l'accueil des nouveaux arrivants sous divers angles, en l'occurrence le Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants

Laos et au Cambodge forcent des populations à fuir. Des milliers de personnes sont accueillies au Canada grâce à l'instauration du Programme de parrainage privé des réfugiés.

Le CANA s'est développé et diversifié au fil des décennies pour offrir des services multiples gratuitement aux populations nouvellement arrivées à Montréal, et articule aujourd'hui quatre secteurs d'activité : accueil et orientation, francisation, mobilisation citoyenne, et famille. Les actions concrètes sont diverses et incluent même la création de comités de familles.

La périnatalité : une affaire d'hommes?

Par Thomas Henry, coordonnateur
CooPÈRE

Cette année, CooPÈRE célébrera un double anniversaire : les 20 ans de l'organisme et les 10 ans de son service en périnatalité. Avec près de 800 pères accompagnés depuis sa création, le programme Devenir Père favorise l'engagement paternel précoce. Petit tour d'horizon des services, des réussites et des enjeux de la périnatalité pour les pères.

Alors CooPÈRE, c'est qui, et le programme Devenir Père, c'est quoi?

Anciennement CooPÈRE Rosemont, notre organisme a pour mission de susciter, d'encourager et de maintenir l'engagement paternel dans un esprit de coparentalité en visant toujours le bien-être des enfants. CooPÈRE a pour vision de s'engager dans la coconstruction d'une société équitable et inclusive au moyen d'actions, d'innovations de l'organisme et de l'implication de ses membres. Tout un programme!

Il y a 10 ans, CooPÈRE amorce, en partenariat avec des acteurs montréalais de la périnatalité, les premiers services d'accompagnement à la naissance et en postnatal consacrés spécifiquement aux pères. Vont progressivement s'ajouter deux services : les cours prénataux et un groupe de discussion entre futurs et nouveaux pères (FENP). En 2022, l'équipe s'agrandit et ce sont dix nouveaux services qui s'ajoutent! En plus de cours prénataux complémentaires à ceux du CLSC, CooPÈRE ouvre des ateliers de portage, de préparation à l'accouchement selon la méthode Bonapace, de secourisme, de danse père-enfant, de massage

papa-bébé, d'éveil musical et d'activités sportives. Mais l'organisme, fidèle à sa volonté d'innover, lance aussi un service de deuil périnatal pour les pères et Bébé Voyageur, le premier camp d'une fin de semaine réservé aux pères et à leurs enfants de moins de 2 ans.

Avec une augmentation de la fréquentation des services minimale de 25 % (et parfois doublée!) tous les ans, CooPÈRE observe que, depuis 10 ans, de plus en plus de FENP viennent chercher des services dans la période périnatale. Rien que dans les six dernières années, le nombre de membres en périnatalité a été multiplié par 10, et le temps d'intervention multiplié par 8 en quatre ans. Bien que les pères aient la fâcheuse réputation de peu s'investir dans la période périnatale, ils représentent aujourd'hui la moitié de nos membres. De manière générale, on constate dans la société une plus grande place des hommes dans la période de grossesse et post-partum.

Pourtant, on observe également que les hommes arrivent souvent dans les services après la naissance de l'enfant. Si certains vivent des enjeux qui étaient difficilement anticipables, une partie d'entre eux viennent traiter d'événements qui auraient pu être évités ou au moins anticipés. Par exemple, l'équipe de CooPÈRE accueille des histoires d'accouchements traumatiques, des difficultés dans le développement du lien père-enfant ou encore des problèmes dans la coparentalité, des thèmes qui sont tous abordés et préparés dans les cours prénataux ou les suivis individuels et de couple.

Alors, pourquoi les pères s'y prennent-ils le plus souvent après la naissance? La réponse à cette question peut être multifactorielle, mais un élément important est que les hommes ont, intuitivement, la conviction que la période périnatale ne concerne que la personne qui porte l'enfant. L'essentiel de l'information donnée est très médical, et peu d'espaces et de ressources s'intéressent aux préoccupations particulières des pères. Et quand ces espaces sont créés, ils restent parfois partiellement utilisés. C'est à ce moment que la communauté (conjoint.e, infirmier.ère, docteur.e, ami.e, voisin.e) a son rôle à jouer, en permettant au futur père de s'autoriser à s'investir, dès le départ, dans sa paternité.

Attention : il est important de ne pas faire à sa place (car il y en a, des accompagnements basés sur une bonne intention, mais qui déresponsabilisent les gars)! Une attitude aidante, c'est d'affirmer le droit du futur papa d'aller dans des activités pensées et réservées pour lui.

Comme on dit à CooPÈRE : « Vous avez des questions, on vous permet d'y répondre! »

3958, rue Dandurand
Montréal (Québec) H1X 1P7
514 419-4736 | info@coopere.ca
coopere.ca

La naissance du Comité des pères

Par Nathalie Patry, responsable de l'intervention

Cible Famille Brandon

Cible Famille Brandon est une Maison de la famille et un centre de ressources périnatales dans la MRC de D'Autray, dans Lanaudière. Comme plusieurs autres organismes, notre mission Famille est d'offrir du soutien, des activités et des services aux pères et aux mères, en lien avec leur rôle de parents.

La naissance du Comité des pères est arrivée grâce à une mère et un père! Cocasse, n'est-ce pas?

En 1995, constatant que peu de papas participaient aux activités de la Maison de la famille, Luc Ferland, un père monoparental, et Muriel Ménard, une mère et intervenante à l'organisme, animent la première session Cœur de pères : huit rencontres de discussion et d'entraide où les pères participants sont les experts. C'était à l'époque unique comme activité pour les papas, et cela a permis à Cible Famille Brandon d'être reconnu par ses partenaires comme pionnier en paternité au Québec.

Après une deuxième session qui se tient à l'automne 1995, quelques pères expriment la volonté de poursuivre au-delà de la session Cœur de pères. Muriel et Luc leur proposent une rencontre pour mettre leurs idées en commun : ils veulent des activités entre pères avec leurs enfants, des rencontres de discussion avec les mères...

Ça y est! Le Comité des pères est né le 29 février 1996, avec quatre pères inspirants... Le début d'une longue implication citoyenne.

Depuis, la préoccupation constante au sein du Comité des pères est de partir des besoins exprimés par les pères, de

leurs intérêts, de leur goût de s'investir et de leurs disponibilités. Offert par des pères, pour des pères : c'est la clé de la réussite! Ce groupe de papas, impliqués bénévolement à la Maison de la famille, permet d'offrir des activités aux pères et à leur famille. Ces activités ont pour objectifs de souligner l'importance du rôle du père (et des figures masculines) auprès des enfants, de même que de favoriser des occasions de faire de nouvelles rencontres, de discuter et de se soutenir. Mais c'est également l'occasion de promouvoir la place des pères dans la Maison de la famille.

Au fil des années, il y a eu des activités pour tous les goûts et tous les âges : du massage père-bébé et père-enfant, des activités pères-enfants au gymnase de l'école, des activités Grandeur-Nature, des ateliers de cuisine, des initiations à l'électricité ou à la mécanique, des descentes de rivière en canot, de l'escalade, des sorties familiales, des cafés-discussions sur divers sujets entre pères, etc. Au total, 31 papas différents se sont impliqués au Comité au fil des ans. Des pères qui y participent actuellement nous ont mentionné ce que leur engagement leur apporte :

- « Ça permet de rencontrer d'autres pères pour discuter et organiser des activités pour me rapprocher de mes enfants. »
- « En socialisant avec d'autres pères de ma communauté, ça me donne des points de repère pour comprendre le rôle de parent aujourd'hui. »
- « C'est bon de passer du temps avec mes enfants. »



En 2011, le Comité des pères a reçu la mention d'honneur du prix Paternité de l'Agence de santé publique du Québec. Ce prix a été décerné pour souligner la durabilité et la pérennité du projet, qui est maintenant considéré comme une référence dans le domaine de la valorisation de l'engagement paternel au Québec.



Pourquoi ce comité d'implication citoyenne dans un organisme Famille perdure-t-il encore depuis toutes ces années? Nous avons posé la question aux papas du Comité des pères eux-mêmes et voilà ce qu'ils nous ont dit :

- « Ça m'apporte une certaine fierté et un sentiment d'avoir accompli quelque chose pour la société et ma famille. »

- « Ça permet de m'intégrer dans ma communauté et de réaliser des projets qui amènent de la joie chez les autres. »
- « C'est toujours agréable de voir des jeunes heureux et de pouvoir aider d'autres pères. »

Du côté de la Maison de la famille, nous avons aussi nos ingrédients secrets, comme avoir une animatrice

responsable de soutenir les actions que les pères veulent entreprendre, leur allouer un budget, poursuivre dans l'approche de l'entraide. C'est pour cela que les rencontres commencent toujours par le traditionnel « Comment ça va avec tes enfants? ». C'est une occasion pour les papas de se jaser de leur quotidien, de leurs bons coups, tout comme de leurs préoccupations, et de venir chercher du soutien au besoin.

Le Comité des pères, c'est plus qu'un comité de travail pour organiser des activités pour les pères et leur famille, c'est aussi une « gang de gars » qui s'épaulent. Ce sont des occasions de vivre de beaux moments père-enfant... Et c'est, par-dessous tout, la transmission de valeurs d'entraide et d'implication sociale pour les générations futures.



15, rue Monday
 Saint-Gabriel (Québec) J0K 2N0
 450 835-9094
 info@ciblefamillebrandon.com
 ciblefamillebrandon.com

Parution Octobre 2023



Parution Décembre 2023

Famille
Point Québec

 famillepointquebec.com
 Famill'ÉDUC