

# Suggestions à destination des pères qui désirent s'impliquer davantage dans la parentalité



- Renoncer à la masculinité telle qu'elle est valorisée dans notre culture. Une des fonctions paternelles principales les premiers mois de vie de l'enfant sont la participation aux soins et au développement, le **paternage**.



- Accepter de **pleurer**, de se montrer vulnérables, de s'excuser en cas d'erreur.

- S'envisager comme **fortement compétents** : hommes comme femmes peuvent tout à fait faire preuve de compétences émotionnelles et apporter des soins physiques et affectifs appropriés aux bébés et aux enfants.



- **Prendre sa part pleine et entière** en reconnaissant que choisir d'être en couple et de devenir père, ce n'est **pas "aider"** sa femme mais **contribuer** à la vie du foyer de l'intérieur (tâches éducatives et domestiques, charge mentale, travail émotionnel).



- Offrir aux enfants, filles comme garçons, un modèle de père vivant toute la **palette des émotions humaines** et capables d'**investissement domestique**. Un père sait aussi bien qu'une mère bercer, porter, changer une couche, accompagner les enfants à l'école ou chez les médecins, acheter des vêtements aux enfants à la bonne taille, connaître la date de rappel des vaccins...

