

Préparation à la naissance et à la parentalité pour les pères : de l'intérêt des groupes spécifiques aux pères

Gabrielle Truelle

▶ **To cite this version:**

Gabrielle Truelle. Préparation à la naissance et à la parentalité pour les pères : de l'intérêt des groupes spécifiques aux pères. Gynécologie et obstétrique. 2017. dumas-01590359

HAL Id: dumas-01590359

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01590359

Submitted on 21 Sep 2017

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

UNIVERSITÉ PARIS DESCARTES | USPC Université Sorbonne Paris Cité

AVERTISSEMENT

Ce mémoire est le fruit d'un travail approuvé par le jury de soutenance et réalisé dans le but d'obtenir le diplôme d'Etat de sage-femme. Ce document est mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt toute poursuite pénale.

Code de la Propriété Intellectuelle. Articles L 122.4
Code de la Propriété Intellectuelle. Articles L 335.2-L 335.10

UNIVERSITÉ PARIS DESCARTES

Faculté de Médecine Paris Descartes

ECOLE DE SAGES-FEMMES BAUDELOCQUE

Mémoire pour obtenir le

Diplôme d'Etat de Sage-Femme

Présenté et soutenu publiquement

le : 19 juin 2017

par

Gabrielle TRUELLE

Née le 05/09/1993

Préparation à la naissance et à la parentalité pour les pères : de l'intérêt des groupes spécifiques aux pères

DIRECTEUR DU MEMOIRE :

Madame MAREST Cécile Enseignante sage-femme, Ecole de sage-femme Baudelocque

JURY :

Madame Benjilany Sarah Sage-femme libérale
Madame Mesnil Nicole Sage-femme enseignante
Madame Demissy Geraldine Sage-femme libérale

Mémoire N°2017PA05MA29

© Université Paris Descartes – ESF Baudelocque.

Remerciements

À Madame Marest pour sa grande disponibilité en tant que directrice de mémoire, et son aide tout au long de mon projet.

À ma famille : mes parents qui m'ont soutenue et encouragée, ma grand-mère, et mes frères et sœurs, Pierre-Etienne, pour l'idée d'origine, Emmanuelle, pour son aide bien précieuse, Alix et Timothée, pour leur esprit de synthèse, Laetitia, pour son avis d'experte et ses conseils, et Benoît.

À Camille et Aurore pour toutes ces années sympathiques ; elles m'ont permis d'avoir confiance en l'avenir !

Table des matières

1. Introduction 9

1.1. Evolution de la place du père pendant la grossesse 9

1.2. Se préparer à être père, quels enjeux, quels repères ? 11

1.2.1. Apprendre à devenir un père 13

1.2.2. Apprendre à accompagner 13

1.2.3. Comment soutenir ? 14

1.3. La préparation à la naissance et à la parentalité 14

1.3.1. Préparation à la Naissance et à la Parentalité pour les pères 15

1.3.2. Groupes de pères, quelle pertinence ? 16

2. Matériels et méthode 18

2.1. Objectifs et hypothèses 18

2.2. Type d'étude et dispositif de recherche 19

2.3. Déroulement de l'étude 19

2.4. Participants 20

2.5. Stratégies d'analyse 20

2.6. Considérations éthiques et réglementaires 21

3. Résultats et analyses 22

3.1. Description de la population d'étude 22

3.2. Observations des différents types de groupes de pères 23

3.3. Analyse des entretiens 25

3.3.1. Visions de la paternité par les futurs pères. 25

3.3.1.1. Les pères se sentent investis d'un rôle pendant la grossesse 25

3.3.2. Etat du père pendant la grossesse : entre anxiété et insouciance, quand a-t-on besoin d'être aidé ? 28

3.3.2.1. Les pères n'appellent pas tous à l'aide 28

3.3.2.2 La paternité, source de sentiments multiples 30

3.3.2.3. La paternité comme « *terra incognita* » 31

3.3.3. L'importance d'être entre hommes, sans les femmes enceintes 32

3.3.3.1. Un lieu de réassurance 32

3.3.3.2. Un lieu de transmission 33

3.3.3.3. Des pères en demande de plus d'échanges entre eux 34

3.3.4. Evolution avant-après : les bénéfices du groupe et ce que les pères en retirent 35

3.3.4.1. Un temps accordé pour penser sa paternité 35
3.3.4.2. Une source d'« *empowerment*» ? 36
3.3.4.3. Une prise de conscience de ses faiblesses 38
3.3.4.4. Les pères sortent globalement avec des nouveaux outils de soutien 39

4. Discussion 41

4.1. Forces et limites 41

4.1.1. Forces de notre étude 41
4.1.2. Limites et biais 41

4.2. Validation des hypothèses de recherche 42

4.2.1. Hypothèse 1 : Les pères ont une idée précise de ce qu'est leur rôle pendant la grossesse. 42
4.2.2. Hypothèse 2 : Pendant la grossesse, les pères ont besoin d'être accompagnés et manquent de préparation et de soutien psychologique. 42
4.2.3. Hypothèse 3 : Les groupes de pères apportent un plus pour les pères 43
4.2.4. Hypothèse 4 : Le groupe de père les aide dans leur « devenir père » 44

4.3. Implications et perspectives 44

4.3.1. Vers un groupe plus adapté aux demandes des pères ? 44
4.3.2. Et la sage-femme dans tout ça ? Rôle du maïeuticien, celui qui sait aider à« faire accoucher », rôle de l'homme sage-femme. 46

Conclusion 47

Bibliographie 49

Liste des tableaux

Tableau 1: Caractéristique de la population étudiée 22
Tableau 2 : Synthèse des observations d'après les items de l'INPES 23

Liste des annexes

Annexe I : Fiche action de l'INPES : le vécu de la grossesse par les hommes. 52
Annexe II : Grille d'entretien 53
Annexe III : Entretien avec Gontran 54
Annexe IV : Entretien avec Hector 58

Lexique

P.N.P. : préparation à la naissance et à la parentalité

I.N.P.E.S. : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

H.A.S. : Haute Autorité de Santé

1. Introduction

1.1. Evolution de la place du père pendant la grossesse

Si l'on en croit sa définition, la paternité est un lien de parenté qui unit juridiquement un père et son enfant. Cela semble simple de prime abord. Pourtant, tout au long de l'histoire, elle a connu de multiples visages. Elle s'est redéfinie perpétuellement, ne serait-ce que dans son champ sémantique, allant du « pater familias » romain au « papa poule »moderne.

Cette évolution lexicale reflète une évolution de la fonction paternelle : on remarque en effet que la paternité, au cours de l'histoire occidentale, s'est exprimée d'abord à travers la filiation et la transmission d'un héritage et d'un nom, puis par l'éducation de l'enfant de plus en plus jeune, pour enfin, à la fin du XX^{ème} siècle, intégrer l'accompagnement de la grossesse et de la naissance.

Le rôle de ceux que l'on appelle les « nouveaux pères » (terme apparu dans les années 70), qui assistent au cours de Préparation à la Naissance et à la Parentalité (P.N.P.), et qui sont présents à l'accouchement, commence à être pris avec recul. Il est donc légitime de faire un état des lieux, presque cinquante ans plus tard, alors que la génération des enfants nés sous le regard de leur père doit prendre à son tour ce rôle. Il nous a semblé pertinent de nous intéresser à cette nouvelle forme de paternité, qui se met en place dès le début de la grossesse.

Jean Le Camus fait état de modèles types des pères aujourd'hui. Après le modèle du « père sévère », longtemps existant, il met en avant un nouveau père, le « père présent, qui concrétiserait l'optimum de la fonction de père, dans la mesure où serait satisfaite une double exigence : la différenciation et l'implication ». Différenciation, parce que sa manière de se comporter avec l'enfant dans l'acte éducatif est en soi différente de celle de la mère. Implication, parce que les pères d'aujourd'hui veulent être présents jusque dans les petits gestes du quotidien. Pour Le Camus, c'est un modèle qui prendrait le mieux en compte « les besoins fondamentaux de l'enfant ».(1)

Alors que la période post accouchement permet à chacune des parties de la triade père-mère-enfant de s'identifier, et de prendre sa place, la tâche est moins évidente pendant la grossesse, et en particulier pour le père à venir.

En effet, comme le rappelle le droit romain, avec la maxime « *mater semper certa est, pater semper incertus* », dès le début de la grossesse, le père ne peut que compter sur la parole de la femme qui le dit père de l'enfant. Il en sera ainsi pendant toute la grossesse, où il ne pourra entrer en contact avec l'enfant que si la mère le souhaite et a donné son autorisation.(2) Il se peut donc que, pendant cette période, le père se sente exclu de la dyade mère-enfant qui se forme, et ait du mal à trouver sa place.

Le père et la mère n'ont ainsi pas le même rapport avec le futur bébé, et vont entrer dans un processus différent pour s'établir dans leur rôle.

La mère vit la grossesse par une transformation de son corps, et sent très vite les premiers mouvements fœtaux. Le développement de sa maternité est donc éprouvé par ses sensations.

Le père, quant à lui, se construit essentiellement par le psychisme(2). Il y a bien sûr les temps d'intimité, notamment lorsque le père choisit d'entrer en contact avec le ventre de la mère, mais ce n'est pas un contact direct, et l'enfant peut donc rester abstrait pour le père. Les rendez-vous d'échographie parlent du bébé en « percentile » et montrent des images difficiles à interpréter pour un œil non avisé : tout cela tend à développer l'intellectualisation de l'enfant. Pour lui, le processus ne va donc forcément pas au même rythme que pour la future mère.

Il a été décrit, en plus des difficultés évoquées, quatre séries d'obstacles à surmonter pour le père pendant la grossesse et l'accouchement : (1)

- Une transformation du corps et du caractère de la conjointe, et donc un rapport différent à celle-ci. L'homme peut être confronté à l'hypersensibilité, l'irritabilité de la femme. La femme peut se montrer moins disponible qu'avant.

- Une prévalence accordée au bébé : dans les discours, puis dans la place prise à la maison par une nouvelle chambre.

- Des contraintes liées au partage des tâches

- Le choc de l'enfantement : le spectacle des dernières phases de la grossesse est parfois vécu comme un traumatisme. Le début de travail et l'accouchement peuvent heurter le futur père lorsqu'il voit la femme en souffrance.

C'est donc pendant cette période prénatale, période à laquelle se dessine ce lien particulier entre le père et l'enfant à venir, mais aussi période de redéfinition de la relation homme-femme, que nous avons voulu élaborer et situer notre étude.

1.2. Se préparer à être père, quels enjeux, quels repères ?

Le processus de paternité se joue pendant la grossesse, au cours de l'accouchement ainsi qu'après l'accouchement :

La grossesse est vectrice d'une mutation psychique, par identifications concomitantes du père à son père à lui, à sa mère, à sa compagne, à son bébé ; de ce fait, elle entraîne une succession de deuils : celui de ne pas être une femme, celui de ne pouvoir enfanter, ou celui de l'enfant qu'on aurait aimé rester[3].

Ces deuils s'accompagnent aussi de transformation. Le « devenir père » transformerait ce dernier, en ce sens qu'il le rappellerait à son infantilité, sa féminité et à sa relation avec son père[4]. En effet, d'après S. Kroff, le rapport de l'homme avec l'enfant fait émerger chez l'homme sa capacité à être maternant pour l'enfant, sa sensibilité, et sa fragilité. S'identifiant à ce petit être à venir, il peut se penser plus vulnérable. Par ailleurs, elle ajoute que cette étape de vie réactive la relation de l'homme à son père, puisqu'elle entraine inévitablement des identifications et des contre-identifications au père connu.[5]

Enfin, la grossesse peut faire émerger chez l'homme un désir « d'investir la femme gestante sur un mode fusionnel, ce qui permet le maintien de sa bisexualité »[3] psychique, révélant un fantasme inconscient d'être lui même « enceint ».

En ce qui concerne **le moment précis de l'accouchement**, Monique Bydlowski évoque la présence du père à la naissance comme étant un moment qui le confronte « à la dimension féminine de sa paternité ».(6) En effet, en assistant à la naissance de son enfant, il prend conscience de son pouvoir fécondant, et de sa capacité à donner naissance. Parallèlement, l'homme réalise ce jour là son incapacité à enfanter. Contrairement à la femme qui en accouchant, s'inscrit dans un « continuum féminin » (à l'image des poupées russes, en particulier quand l'enfant à venir est une fille), l'homme saisit que son corps disparaitra à jamais avec lui.(7)

Deux messages diamétralement opposés lui sont envoyés en même temps : « tu es capable de faire naître un enfant » et « tu ne pourras jamais accoucher » ; cela peut créer un conflit interne difficile à gérer pour le père.

Après l'accouchement, la paternité se joue dans l'aptitude à aider l'enfant à « produire un délai entre son désir et l'objet ». En effet, le père est présent pour rappeler à la mère qu'elle et son bébé ne font plus un, et sont chacun des êtres définis par une limite. Il amène progressivement une distance entre les deux, pour les prémunir de « l'aliénation mortifère » de la mère envers l'enfant.(8) Là ou la fonction maternelle apporte « attention, permanence et immédiateté », la fonction paternelle permet, « d'introduire une séparation, un tiers, dans la relation duelle mère-enfant »(9). Endosser le rôle du séparateur peut être difficile à assumer, puisqu'il va amener la femme à faire un deuil de la relation fusionnelle qu'elle avait avec l'enfant, et qu'il va souvent falloir le faire contre le gré de la mère et de l'enfant.

Un courant plus récent réfute cette hypothèse de dyade mère enfant, perçue comme historiquement dépassée. En effet, le père, à l'époque de Freud était relativement extérieur, quand sur la mère reposait quasi exclusivement la relation à l'enfant. Ce courant soutient que la triade « père-mère-bébé » s'instaure en fait dès le début, et est nécessaire au bon fonctionnement de l'enfant.(10)

Le père, en engageant un face-à-face avec l'enfant, crée une interaction spécifique avec lui, différente de la relation mère-enfant, qui lui permet de développer sa socialisation et son langage. (11) Il a été démontré que la façon particulière dont interagit le père avec l'enfant joue un rôle important dans l'éveil de l'enfant au monde extérieur.(12)

Pendant la grossesse, le père doit donc d'une part gérer l'apparition de cette paternité naissante, portant avec elle deuils, incertitudes, et redéfinition du soi et d'autre part, doit se préparer à vivre la paternité quand l'enfant sera né.

1.2.1. Apprendre à devenir un père

Le travail de paternité se fait donc d'abord pendant la grossesse avec cette indispensable nécessité de travail de distinction, différenciation, individuation[3] (comprendre ce que je ne suis pas pour prendre conscience de qui je peux être).

Mais, bien évidemment, c'est aussi un travail de projection qui est demandé au père. Cette situation implique non seulement de nouvelles responsabilités pour lui, mais met aussi en question la transmission de ce qu'il veut offrir à son futur enfant.

Cet aspect de la paternité semble être le souci majeur des pères. En effet, l'INPES montre que le stress du père lié à la fonction parentale compte parmi les principaux problèmes d'adaptation pouvant être éprouvés par le père.[13]

1.2.2. Apprendre à accompagner

La grossesse renferme un ultime défi pour le père : celui de la relation avec la femme et la mère. La période de gestation est un moment de bouleversements pour l'homme, la femme, et le couple. Selon Winnicott, au cours de la grossesse, « la relation entre les parents (se) trouve modifiée, souvent dans le sens d'un grand enrichissement et d'un approfondissement du sentiment de responsabilité que chacun éprouve pour l'autre. La mise en place de cette triangulation, dès la naissance, se joue déjà en période prénatale, où le père va progressivement prendre une place spécifique au sein de la dyade mère enfant. »[14].

J. Le Camus explique que la mission implicite du père auprès de la mère est « d'apporter du soutien à celle-ci, de se tenir proche d'elle, comme compagnon attentif et bienveillant »[15].

1.2.3. Comment soutenir ?

Nous nous sommes attachés à décrire les différentes formes de soutien possibles d'une personne envers une autre, pour mieux comprendre dans quel domaine le père allait pouvoir intervenir.

La typologie de Tardy établit cinq dimensions du soutien social : (16)

- **Émotionnel** : manifestation de confiance, d'empathie, d'amour, de bienveillance (par la parole, le toucher, le regard, l'écoute).
- **Instrumental** :Prêt d'argent, assistance technique…
- **Informationnel** : Donner de l'information, des avis et des conseils
- **Appréciation** :Rétroaction positive (exemple : *tu fais un bon travail).* Rassurer une personne en ce qui concerne ses compétences et ses valeurs.

Ce rôle de soutien de la femme enceinte, anciennement réservé aux autres femmes de la famille, est progressivement devenu l'apanage du père.

Le père doit en même temps se préparer à la paternité, et ressent aussi ce devoir implicite de soutien de la femme enceinte. L'équilibre peut donc être difficile à trouver entre l'accompagnement de l'autre, et une préparation personnelle. De ce fait, il semble important voire nécessaire que le futur père soit également épaulé dans cette nouvelle fonction. C'est tout le défi de la Préparation à la naissance et à la parentalité pour les pères.

1.3. La préparation à la naissance et à la parentalité

« Historiquement, la préparation à la naissance était centrée sur la prise en charge de la douleur. Elle s'oriente actuellement vers la prise en charge globale de la femme et du couple en favorisant leur participation active dans le projet de naissance »(17)

Elle s'est développée progressivement pour s'adapter aux demandes des couples : préparation qui peut être classique mais aussi par le yoga, l'haptonomie, le chant prénatal…

1.3.1. Préparation à la Naissance et à la Parentalité pour les pères

Ce n'est que récemment que les pères ont été inclus dans les groupes préparation à la naissance et à la parentalité. Lorsqu'on se penche sur les recommandations de la Haute Autorité de Santé, il est clair qu'aujourd'hui la place du père est prise en compte. La moitié des objectifs généraux de ces recommandations s'adresse au père ou au couple.

L'INPES a identifié la nécessité de favoriser l'engagement du conjoint dans la grossesse pour deux raisons :

- Cet investissement a un retentissement sur le bien-être et l'estime de soi du futur père. Si l'on en croit l'étude récente du Infant Health Journal [(18)], les pères qui sont plus attachés à leur enfant pendant la grossesse, montrent un plus fort attachement à leur enfant deux mois après la naissance. Cet attachement a un retentissement positif sur la famille et sur le couple.

- La femme a besoin de soutien de son conjoint.[(13)]

D'après la H.A.S., la préparation peut concerner :

- La compréhension et l'utilisation des informations
- L'apprentissage des techniques de travail corporel
- Le développement de compétences parentales
- Le développement de ressources personnelles

Cette préparation devrait donc pouvoir répondre aux besoins du père, identifiés plus tôt comme étant d'une part, l'apprentissage des méthodes de soutien de sa compagne, et d'autre part, l'accompagnement de son propre changement d'état etle développement de sa compétence à être père.

Pour nous concentrer vraiment sur ces besoins spécifiques du père, nous avons choisi d'axer notre travail sur une préparation à la naissance exclusivement réservée aux pères : celle des groupes de pères. En effet nous partons de l'hypothèse que c'est dans ce type de groupes que leurs besoins seront plus mis en avant et pris en compte.

1.3.2. Groupes de pères, quelle pertinence ?

Les groupes de pères ont été mis en place il y a environ 20 ans, le but étant, pour la plupart des hôpitaux, de répondre à l'évolution de la place du père dans les maternités.

Les groupes de pères ne sont pas mentionnés dans les recommandations de la H.A.S. comme faisant partie du circuit de préparation. Selon les groupes, certains sont remboursés par la Sécurité Sociale, mais comptés comme une séance de la femme; d'autres sont payants. Ils n'ont donc pas officiellement leur place dans ce programme.

Il y a pourtant des intérêts, à priori, à développer ce type de groupe : consacrés aux hommes, ils permettent « d'exprimer leurs émotions, leurs interrogations, leurs inquiétudes éventuelles et de se préparer, à leur façon, à assumer leur nouvelle responsabilité »[(1)], nous rappelle Jean Le Camus.

Plusieurs études ont montré une prévalence augmentée de dépression chez les futurs pères pendant la grossesse et en postpartum[(19)(20)(21).] Environ 13% des pères, d'après l'American Journal of Men Health, éprouvent des symptômes dépressifs pendant la grossesse.

D'autre part, il semble que la qualité de la relation avec le partenaire et la préoccupation par rapport à l'accouchement jouent un rôle conséquent dans la prévalence de la dépression. Dans ces conditions, on comprend d'autant plus la pertinence des groupes de pères comme exutoire à l'anxiété des pères.

Cette forme de préparation soulève aussi des interrogations :

- Le groupe de père est spécifique par l'absence des mères et le contact personnel et direct des hommes avec le milieu médical de la maternité. Cela

nous invite à un premier questionnement. Maternité, paternité et parentalité n'est-ce pas plutôt une affaire à vivre en couple ?

- Dans la plupart des structures qui font des groupes de pères, il s'agit d'une unique séance. Il n'y a donc qu'une aide ponctuelle pour le futur père, contrairement aux séances de préparation à la naissance pour les mères ou les couples, qui s'échelonnent au long de la grossesse. Ne pourrait-on pas plutôt envisager plus de séances pour les pères, pour les épauler pendant toutes les périodes critiques que nous avons décrites ?

Toutes ces raisons nous ont amenées à vouloir en savoir plus sur ceux qui participent à ces séances, afin d'en comprendre l'intérêt.

2. Matériels et méthode

2.1. Objectifs et hypothèses

Nous avons donc dégagé, au fil de notre réflexion, deux objectifs principaux de la préparation à la naissance et à la parentalité pour les pères : d'une part l'apprentissage à être un soutien pour la femme enceinte, d'autre part, le fait de se préparer soi-même à être père pour l'enfant. À la lumière de ces deux pistes, il nous paraît intéressant de nous poser la question de recherche suivante :

La préparation à la naissance et à la parentalité pour les pères répond-elle au double objectif du « devenir père » ?

L'objectif principal de notre travail est d'évaluer ce qu'expérimentent les pères dans les groupes qui les préparent à la naissance et à la parentalité.

Les objectifs secondaires sont les suivants :

- Comprendre le cheminement de l'homme pendant la grossesse, et évaluer les besoins auxquels doivent répondre les groupes pour l'aider à devenir père
- Comprendre en quoi les réunions de pères leur apportent les techniques de soutien qu'ils pourront utiliser auprès de leur femme

Pour répondre à ces différents objectifs, nous avons émis plusieurs hypothèses :

- H1 : Les pères ont une idée précise de ce qu'est leur rôle pendant la grossesse.
- H2 : Pendant la grossesse, ils ont besoin d'être accompagnés et manquent de préparation et de soutien psychologique.
- H3 : Le groupe de pères apporte un bénéfice aux pères par rapport à un parcours « classique » (c'est à dire en couple ou ne concernant que la mère).
- H4 : Les groupes de pères constituent une aide dans le « devenir père ».

2.2. Type d'étude et dispositif de recherche

Pour réaliser notre étude, nous avons choisi de réaliser une étude qualitative rétrospective, à l'aide d'entretiens avec des pères.

2.3. Déroulement de l'étude

Nous avons voulu recruter des pères ayant participé à un groupe de pères. Nous avons observé des groupes de pères dans quatre lieux (trois en hôpital, un en cabinet libéral), et avons réalisé deux à trois entretiens par lieu.

Dans les lieux A et B, le groupe avait lieu dans un hôpital avec un homme sage-femme. Dans le lieu C, le groupe avait lieu dans un hôpital avec un obstétricien. Dans le lieu D, les pères assistaient à un groupe dans un cabinet libéral avec une sage-femme.

Les groupes de pères étaient menés de manière très différentes selon les lieux, allant du groupe de parole, à un condensé d'informations pratiques, et étant plus ou moins axés sur le vécu de la grossesse par le père.

J'ai pu assister à chaque séance, et à l'issue de celle-ci, je proposais aux pères de leur donner rendez-vous, au minimum une semaine plus tard. Le recrutement des pères s'est fait sur la base du volontariat.

Ont été interrogés : deux pères du lieu A, trois du lieu B, deux du lieu C, et trois du lieu D. Nous avions ainsi un échantillon bien équilibré par rapport aux différents lieux.

Les entretiens se sont tenus une semaine à un mois après le groupe de père, entre le 28 septembre et le 16 mars. Ils ont pris la forme d'entretiens semi-directifs, c'est à dire composés en grande majorité de questions ouvertes. Ils ont eu lieu soit dans la maternité, soit dans des cafés ou encore chez eux. Un entretien s'est fait par Skype. Ils ont duré entre 13 et 42 minutes. Il a été assez difficile de recruter les pères, qui étaient dans l'ensemble peu disponibles.

Nous voulions au départ faire un entretien après la naissance, pour avoir une vision à long terme, mais cette piste a été finalement abandonnée, en raison de nombreux pères perdus de vue.

Les entretiens semi-dirigés ont été réalisés à partir d'une grille d'entretien. Les questions ciblaient :

- la vision de ce qu'est la paternité
- le vécu de la grossesse par le père
- le ressenti sur le groupe de pères auquel il avait assisté

Les entretiens ont été enregistrés et retranscrits le plus fidèlement possible, ce qui a permis de constituer la base de données de notre étude.

2.4. Participants

- Critères d'inclusions : pères ayant participé à un groupe de pères.

- Critères d'exclusion : hospitalisation de la mère en cours de grossesse, parents ne vivant pas en couple.

Nous avons volontairement utilisé des critères d'inclusion larges. En effet, les pères ayant assisté à ces types de groupe étant peu nombreux, et souvent peu disponibles, nous ne pouvions nous permettre d'en exclure une partie, au risque de réduire notre population.

Dix entretiens ont été réalisés en tout. Il nous a été difficile de trouver des pères disponibles pour répondre à nos entretiens, par manque de temps de leur part.

2.5. Stratégies d'analyse

Pour les observations des différents groupes de père, nous avons utilisé la grille d'objectif de l'INPES, qui contient les axes d'intervention possibles pour aider le père dans le développement de sa paternité. (Annexe 1) :

- Favoriser l'expression, proposer une écoute

- Evaluer une situation : repérer un futur père en difficulté ou en souffrance psychologique

- Informer les pères sur la grossesse et sur la possibilité qu'il a de prendre part activement à la grossesse

- Accompagner la réflexion sur certains points (souhaits pour l'accouchement, congé paternité…)

- Faire le lien avec les autres acteurs, des personnes vivant une situation comparable (les autres pères, si besoin des structures de soutien de la parentalité…)[13]

- A ces cinq points, nous rajoutons un dernier point, abordé dansun guide pour professionnels de l'INPES : Valoriser les compétences du futur père par « l'*empowerment* »[22]

Ces six points nous ont permis de comparer objectivement les différents groupes.

Concernant les entretiens, nous les avons d'abord analysés un par un, puis dans un ensemble pour en dégager les idées principales, les similitudes et les différences. Nous avons ensuite classé les informations par rapport à nos hypothèses de départ, pour tenter de valider ou d'infirmer chaque supposition.

2.6. Considérations éthiques et réglementaires

Pour les entretiens, nous avons demandé aux pères leur accord pour enregistrer leurs propos avant chaque interview. Ils ont aussi accepté que l'entretien soit retranscrit et utilisé pour ce mémoire. Nous avons ensuite anonymisé notre population de pères en leur attribuant un prénom différent du leur.

3. Résultats et analyses

3.1. Description de la population d'étude

Tableau 1: Caractéristique de la population étudiée

Prénom (modifié)	**Âge (ans)**	**Profession**	**Parité**	**Parcours**	**Terme(SA)/ Accouchement (à la date de l'entretien)**	**Lieu**
Auguste	22	Etudiant	Premier enfant	- GP[a]	30	A
Balthazar	30	Ingénieur	Premier enfant	-GP -Visite de la maternité -Cours de yoga	37	D
Charles	38	Cadre	Premier enfant (2eme pour sa compagne)	-GP -cours suites de couche	30	A
Damien	28	Ingénieur	Premier enfant	-GP -Cours allaitement -Sophrologie	36	B
Etienne	32	Ingénieur	Premier enfant	-GP -Cours couple	39	B
Fabien	32	Chauffeur de bus	Deuxième enfant	-GP -Sophrologie -Bonapacce[**]	Bébé de 2 semaines	D
Gontran	46	Graphiste	Premier enfant	-GP -Sophrologie	33	B
Hector	36	Responsable produit	Premier enfant	-GP -Allaitement -Puériculture	38	D
Ignace	29	Chercheur	Premier enfant	- GP	40	C
Jacques	27	Photographe	Premier enfant	- GP	34	C

[a] Groupe de pères

[**]Méthode de préparation de prise en charge de la douleur pendant l'accouchement par des points de massage.

Concernant notre population, la moyenne des âge de nos pères est à 32 ans, ce qui est sensiblement égal à la moyenne du taux de fécondité des hommes en France (33,1 ans)[23].

3.2. Observations des différents types de groupes de pères

La première partie de notre étude consistait à observer les groupes de pères dans différents lieux. Il nous a paru intéressant de relater certains détails de l'observation, propres à chaque lieu d'étude, afin de préciser les différences, et l'apport inégal que le groupe peut avoir pour les pères. Pour chaque lieu, j'ai assisté une seule fois à la préparation, ce qui donne une vision du groupe de pères à un temps T. De ce fait, l'analyse est à prendre avec recul, et n'est pas systématiquement généralisable au déroulement des groupes à chaque séance.

Tableau 2 : Synthèse des observations d'après les items de l'INPES

	Lieu A	**Lieu B**	**Lieu C**	**Lieu D**
Favoriser l'expression/ proposer une écoute	Tour de table au début, puis peu de temps de parole des pères. Quelques questions en fin de séance.	Tour de table, puis très peu de temps de parole pour les pères. Quelques questions en cours de séance.	Le professionnel se présente, puis séance quasi exclusivement dédiée à la parole des pères.	Un temps de questions, puis le professionnel de santé prend la parole quasi exclusivement.
Aborder/évaluer une situation (pères en difficultés…)	Un père parle de sa difficulté à vivre la grossesse difficile de sa compagne.	Non observé.	Un père a du mal à trouver sa place, les autres pères essayent de trouver un moyen de l'aider.	. Non observé.

Informer expliquer	Information détaillée sur la physiologie de la grossesse, le travail, l'accouchement motif de consultation etc.…	Informations sur l'anatomie, le début de travail, les positions, la respiration, les dépressions des pères.	Le professionnel répond aux questions posées sur l'accouchement, mais laisse les pères parler entre eux.	Information sur la physiologie de la grossesse, accouchement, physiologique et pathologique, suites de couches
Accompagner la réflexion	Propose de réfléchir aux souhaits qu'ils ont pour l'accouchement.	Réflexions sur l'intérêt du congé paternité, sur la place que doit prendre le père. Réassurance.	Réflexions entre les pères sur la place à prendre pendant la grossesse.	Réflexions sur le rôle à jouer pendant une éventuelle césarienne.
Faire le lien avec les autres acteurs			Certains pères prennent contact entre eux après la fin du cours.	
Valoriser les compétences du futur père		Insiste sur la place du père. Montre des positions pour soutenir leurs compagnes	Les pères s'aident entre eux. Partent de leur expérience pour se donner des conseils.	

D'après notre observation, on constate une grande diversité selon le professionnel en charge du groupe.

Dans le lieu C, en effet, le groupe de pères consistait plutôt en un groupe de parole entre pères, animé par le professionnel. Les pères abordaient entre eux leur

vécu de la grossesse. De plus, dans le lieu C, le groupe était la première d'une série de cinq réunions, alors que pour les autres endroits, il n'y avait qu'une séance pour toute la grossesse. L'intérêt du lieu C tenait aussi dans le fait qu'à la fin du groupe, certains pères avaient créé des liens et allaient se revoir régulièrement.

Dans les lieux A et D, c'était surtout le professionnel qui prenait la parole et la séance était axée en majorité sur des notions théoriques. Dans le lieu B, le professionnel prenait majoritairement la parole, et la séance abordait plutôt le vécu et la place du père.

Ainsi, au vu de la différence de contenu, il est logique que les pères n'aient pas la même vision de la paternité et ne reçoivent pas les mêmes apports. Cependant, malgré la diversité des réunions, on retrouve des caractéristiques communes dans les dires des pères au cours des entretiens, qui laissent à penser que certaines notions feraient presque partie d'une « conscience collective ».

Nous avons pris en compte tous ces éléments au moment d'analyser les entretiens, pour trouver des réponses à nos hypothèses.

3.3. Analyse des entretiens

3.3.1. Visions de la paternité par les futurs pères.

3.3.1.1. Les pères se sentent investis d'un rôle pendant la grossesse

Quand on parle de paternité à un futur père, on remarque que les mots les plus utilisés pour parler de leur rôle font partie du champ lexical du soutien.

« Ouais c'est…disons un rôle de support quoi ! » (Auguste)
« Mon rôle spécifiquement par rapport à elle, c'était, principalement de la soutenir ou de la rassurer quand il y a eu des moments de doute, qu'elle avait des coups de stress, des choses comme ça » (Balthazar)
« Je pense que j'ai un rôle stabilisateur, rassurant (…) je pense que je suis capable de la rassurer, et donc c'est principalement mon rôle aujourd'hui(…) j'ai l'impression d'être un pilier sur lequel elle peut s'appuyer » (Charles)

« Je dirais vraiment en…facilitateur un peu des choses pour ma femme ! (…) Donc essayer d'être le plus attentif possible à son ressenti à elle, et essayer de comprendre ses besoins, quelque chose comme ça quoi ! Comme moi j'ai pas le ressenti direct physique et… du coup je sais pas… donc juste être attentif à elle. Je dirais que c'est ça le rôle et puis ben…la rassurer » (Damien)

« Moi je suis plus là pour la rassurer tous les jours, lui faire voir que ça m'intéresse aussi et que, bah être père c'est quelque chose, ben qui se fait à deux quoi. Peut-être un soutien aussi pour appréhender je dirais, ce changement physique, parce que pour elle, ça a été dur de prendre du poids, le fait qu'elle grossisse, fin je sais pas, le regard des autres » (Etienne)

« Y a des moments où tu te demandes… waouh… qu'est-ce qui se passe, qu'est-ce que je fais là… pourquoi elle est comme ça ? Mais en fait, faut pas se poser la question, elle est enceinte, voilà, on suit la vague. Donc, on suit la vague pendant toute la grossesse en essayant de la rassurer » (Fabien)

« Donc, après, en fait d'être père maintenant c'est apprendre à s'occuper de la mère de l'enfant » (Hector)

Il semble qu'il y ait donc un rôle implicite de soutien qui leur est donné, puisqu'on constate que chaque père se sent investi de cette mission. Certains pères considèrent même leur place de père pendant la grossesse uniquement par rapport à leur conjointe, et non par rapport à leur enfant.

Ils l'expriment ensuite différemment selon leur personnalité et selon le besoin spécifique de la femme.

Si l'on en revient aux différents types de soutien évoqués dans notre première partie, on les retrouve ici :

1. **Soutien moral** : la notion d'empathie est évoquée plusieurs fois, comme nous le témoigne Gontran « Là, en ce moment je suis en mode « empathique accompagnant ».
2. **Soutien logistique/instrumental** : beaucoup prennent en charge les tâches ménagères, et les repas. « Elle peut pas faire un certain nombre de choses et donc c'est moi qui gère tout l'aspect intendance » (Charles)

3. **Appréciation :** certains pères parlent de leurs paroles valorisantes envers leur compagne, ce qui est aussi une forme de soutien :« de lui dire que non elle est pas grosse et que non elle est ravissante, ce qui est vrai 99% du temps. En tout cas, dans mon cas , quand je dis quelque chose, c'est vrai… » (Fabien)
4. **Soutien informatif** : une partie des pères, à l'issu du cours, se sentaient capables de donner des informations ou des conseils à leur compagne : « j'en ai vachement parlé avec ma femme après donc c'était cool. Je lui ai même appris des trucs, j'en revenais pas » (Damien)

L'occurrence du verbe « rassurer » est intéressante. Elle note en effet que c'est avec cette attitude protectrice que les futurs pères se sentent le plus à leur place, et ont spontanément l'impression d'avoir un rôle spécifique.

Les pères ressentent donc un besoin de la femme d'être soutenue. Ce « soutien social » que recherche la femme est en effet primordial pour sa santé mentale. Plusieurs études ont en effet montré l'importance du soutien pendant la grossesse. Parmi celles-ci, l'étude canadienne de Glazier et al, en 2004, a montré par exemple l'association entre soutien social et diminution des symptômes liés au stress pendant la grossesse.(24)

Ce champ lexical (support, soutien) donne l'image de quelque chose de stable, d'immuable qui ne va pas bouger pendant la grossesse. Les mots utilisés, qui appartiennent tous au registre sémantique du soutien et de la stabilité, sont très évocateurs d'un père simplement présent pour épauler la femme. Un des pères, Charles, fait une métaphore assez parlante à ce sujet « Ça devient un peu le cerveau et moi les bras quoi ! ».

Dans cette position, l'homme n'a pas forcement droit à être lui-même dans le questionnement et dans la peur. S'il l'est, il est possible qu'il ne puisse pas le faire savoir à sa femme, ce qui peut parfois entrainer un sentiment de solitude comme le fait entendre Gontran « Je me sentais complètement seul, même si j'étais là « ça va chérie ?T'es fatiguée ? D'accord, tiens, un verre d'eau » ». Il est important que la femme ait un soutien sur qui s'appuyer, mais il semble légitime, dans ces cas là que le père, qui soutient, ait lui aussi un lieu de ressources.

Un des pères, Hector, fait un parallèle entre le fait d'aider et de soutenir sa compagne, et le fait d'apprendre à s'occuper de son enfant. « Donc après en fait, d'être père maintenant, c'est apprendre à s'occuper de la mère de l'enfant, parce que c'est elle qui est plus dans le process, et ça veut dire commencer à apprendre à s'occuper du futur enfant, c'est ça que je comprends »

3.3.2. Etat du père pendant la grossesse : entre anxiété et insouciance, quand a-t-on besoin d'être aidé ?

3.3.2.1. Les pères n'appellent pas tous à l'aide

On pourrait croire, après avoir pris conscience de la difficulté de leur place, que les pères sont en demande de participer à des groupes de pères. Ce n'est en fait pas le cas. En effet, de tous les pères de notre échantillon, hormis le père d'un deuxième enfant, aucun n'a spontanément décidé de s'inscrire. Auguste, n'imaginant pas l'existence de ces groupes, nous le confirme « j'ai considéré que les informations dont j'avais besoin, elle me les communiquerait ».Pour tous, la demande venait de leur compagne. « C'est ma compagne qui a insisté pour que j'y aille » (Etienne). D'un autre côté, il semble logique que les futures mères, beaucoup plus en contact avec la maternité, soit mieux informées que leurs compagnons sur l'existence de ces réunions, et soient ainsi à l'initiative de la proposition.

Ce type de groupe est, par ailleurs, relativement peu médiatisé et peu de personnes en ont connaissance. C'est ce qu'Etienne nous transmet : « Et en plus, j'ai pas trouvé vraiment d'information sur ce cours. Il y avait rien d'indiqué… ».

Une fois les pères inscrits, leurs attentes étaient assez variées. Beaucoup sont venus d'abord par curiosité. « Autant, quand on m'a proposé de faire un cours, j'ai dit oui parce que, voilà, par curiosité déjà, et puis par aussi, envie de se sentir moins inutile… » (Auguste)

« La première motivation c'est de voir qu'il y a un atelier organisé rien que pour les pères, donc rien que par curiosité » (Charles)

Les autres motivations des pères étaient :

- « Envie de se sentir moins inutile le moment venu : (…) on sera peut-être moins inquiet du moins, moins bête devant ce qui va nous arriver ». (Auguste)

- « J'espérais apprendre des choses (…), je voulais savoir comment ça se passait » (Balthazar)
- « C'était principalement voir ce que je pouvais apprendre » (Charles)
- « Ça m'intéresse, fin, c'est toujours plus agréable d'avoir un contact plutôt que de tout apprendre dans un livre » (Damien)
- « C'était de voir, bah peut être de partager, si ça se trouve… » (Fabien)
- « Pour moi c'était vraiment pour la partie accouchement, la partie psychologique, physiologique…toutes les questions un peu gores qu'un garçon peut se poser… Et le coté post natal était vraiment bienvenu aussi. » (Gontran)
- « Envie d'apprendre, besoin de… besoin de comprendre comment ça va se passer ! (…) En fait, j'attendais du cours des pères que ça m'aide à me projeter, à me dire : ça va bien se passer » (Hector)
- « Moi je voulais en savoir le plus possible : l'accouchement, le bébé tout ça… » (Ignace)

Plusieurs types de besoins se dégagent donc des motivations des pères :

- Un besoin apprentissage visiblement plus théorique pour la majorité des pères
- Un besoin de partage pour deux d'entre eux
- Un besoin de se mettre en confiance pour deux pères.

Bien qu'il ressorte des extraits suivants une forte demande de rassurance, nous notons donc une primauté donnée au savoir, à l'information.

À cela, certains pères apportent des explications :

- Une forme de peur de l'inconnu et de besoin de repères. C'est ce que relate Hector en parlant de l'apprentissage à la paternité. « Très inconnu, ou en fait on comprend qu'il va se passer beaucoup de choses et ouais... comment dire…j'ai plutôt un tempérament qui aime bien savoir comment ça va se passer, donc c'est assez déroutant, c'est à dire que c'est dur de se rassurer… Et en fait, j'attendais du cours des pères que ça me rassure… »

- Un caractère intime de la paternité. En effet, l'information théorique peut paraître très peu implicante et peut permettre de ne pas dévoiler ses peurs.

Un père exprime ainsi un sentiment de pudeur « Je me suis rendu compte aussi à quel point la notion de paternité était intime, c'est à dire qu'au départ, j'étais vraiment

gêné qu'il y ait que des pères avec moi et je me disais « mais c'est mon intimité à moi, c'est pas un statut social ». La paternité, c'est quelque chose de tellement intime, que j'étais un peu gêné de partager des trucs… »

On est par ailleurs étonné de voir qu'aucun n'évoque le besoin d'être aidé à soutenir la femme pendant la grossesse, alors que d'après les pères, leur rôle se dessine principalement là, comme nous l'avons évoqué plus tôt. Les attentes sont en effet très peu centrées sur la grossesse et beaucoup plus axées sur l'accouchement et les suites de couches.

Pourtant, beaucoup évoquent des situations vécues difficilement pendant la grossesse, comme l'expriment Auguste et Etienne :

« Un peu désemparé dans des situations où son ventre lui fait mal, où elle est fatiguée (…) Nos leviers d'actions sont quand même assez limités ; mis à part conduire aux urgences ou appeler le médecin, j'ai pas l'impression qu'on puisse être d'un grand secours au quotidien ». (Auguste)

« Oui, y a des moments où on sait pas trop, parce qu'on ressent pas… et du coup, on sait pas trop les limites qu'on peut donner. Est ce qu'il faut plutôt pousser pour faire les choses, est ce qu'il faut plutôt ralentir pour faire les choses ? Je dirai que c'est ça la limite, de comprendre réellement ce qui se passe dans le corps de sa compagne». (Etienne)

On observe un sentiment d'impuissance et d'incompréhension face à certaines réactions de leurs compagnes, voire un sentiment d'inutilité.

De tous les pères interrogés, Hector est celui qui exprimait le plus le besoin d'être aidé : « Devenir père, c'est une expérience très intéressante de lâcher prise. On sait que ça va être sympa mais on sait pas comment. C'est ça qui est sympa, mais ça prend du temps à le comprendre en fait et je pense que c'est facile de se perdre. On a juste besoin d'être guidé parfois ».

3.3.2.2 La paternité, source de sentiments multiples

La grossesse peut faire ressurgir des angoisses. Deux des pères, Gontran et Ignace, ont évoqué de façon claire leurs peurs liées à cette période.

Gontran était en particulier marqué par une angoisse de transmission : « dans la question « c'est quoi la paternité », la première réponse que je vous aurais donnée,

c'était de l'angoisse. J'avais aucune idée de ce que c'est… heu peur d'être un mauvais père, peur que mon enfant soit un con… non mais voilà… peur que ce soit en permanence que des clashs, que de la tension, que du truc, je ne sais pas pourquoi mais... voilà, surtout la peur d'être un parent toxique, peur d'être un mauvais père, mauvais parent… donc voilà quoi. ». Gontran éprouve donc une forme de stress lié à la fonction parentale, que nous avons vu comme étant une des angoisses les plus fréquentes des pères pendant la grossesse.

Gontran a aussi cette peur du changement de génération, du passage à l'âge adulte, comme si la grossesse était un passage initiatique vers la maturité « Le fait de changer de grade, moi qui suis un peu un éternel adolescent, ça fait aussi changer de grade toute la famille autour et on est plus l'enfant de son père, mais on devient un père soi même, c'est assez effrayant. Tout ce jeu de changement de rang, ça perturbe psychologiquement. Et j'ai l'impression qu'en ce moment, c'est peut-être la grossesse, ou le fait d'avoir vu mon père mourir, et tout, mais tout mon âge me remonte à la gueule c'est assez particulier ».

Ignace nous parle aussi de ses peurs, mêlées à son enthousiasme de devenir père « Après je dois dire que je me sens un peu parfois dans une ambivalence : d'un côté, je suis hyper heureux de me dire que je vais être père, mais, en vrai, parfois, je me sens un peu angoissé à l'idée que je vais pas y arriver, je me sens pas des masses prêt ».

La grossesse, pour beaucoup, génère ainsi un surplus de sentiments et d'émotions, allant de l'angoisse et la peur à l'enthousiasme et la joie.

3.3.2.3. La paternité comme « *terra incognita* »

Au moment de nos entretiens, la plupart des pères étaient en attente de leur premier enfant. Beaucoup n'avaient pas vraiment d'idée de ce que représentait la paternité pour eux. Nous avons remarqué en effet un long silence après la question : « Qu'est ce que veut dire pour vous apprendre à devenir père ? »

Constamment, cette question a provoqué un temps de silence chez les pères interrogés, sauf chez les deux pères dont la femme avait déjà accouché.

Certains, comme Etienne et Charles, partent du principe que le sentiment d'être père vient avec la naissance. Ils ne se sentent pas vraiment encore père en devenir comme le souligne Charles :

« Et c'est vrai que… voilà, pour l'instant, je fais pas forcément le lien entre son ventre qui grossit et… et ce qui va se passer après… je reste assez focalisé (…) et ça va m'arriver entre guillemets dessus au fur et à mesure quoi ».

Etienne en parlant de la grossesse, nous confie : « On est prêt, quand il est là quoi. Là du coup, pendant cette période, on peut dire que c'est encore très abstrait ».

Il semble donc se vérifier que, pour certains pères, la temporalité de l'apprentissage à la parentalité est tardive et s'enclenche surtout après l'accouchement.

3.3.3. L'importance d'être entre hommes, sans les femmes enceintes

La spécificité du groupe de pères est liée au fait qu'il concerne uniquement des hommes. À cela s'ajoute dans trois groupes observés sur quatre, un professionnel de santé qui est lui aussi un homme. Y a-t-il une valeur ajoutée à cet *andrôn*** moderne ? Les pères nous éclairent sur ce point.

3.3.3.1. Un lieu de réassurance

De prime abord, on peut s'imaginer que les groupes de père pallient l'exclusion relative que ressentent les pères : la maternité étant, dans sa terminologie, le lieu par excellence, de la mère (on parle dans la littérature de « matrifocalité », où la paternité n'est qu'au service de la maternité)[25].

Auguste semble en effet se sentir exclu des groupes de préparation pour les femmes : « J'étais pas allé aux autres cours de préparation à la naissance parce que c'était pas dans des horaires où je pouvais, puis même globalement, on a pas, fin, même en se sentant concerné par la grossesse, on a pas l'impression d'être à sa place dans ce type de cours quoi, c'est ultra majoritairement fréquenté par des femmes »

Etienne, du même avis, sent qu'il n'y a plus de place pour eux dans la préparation à la naissance, qu'ils n'ont pas voix au chapitre. « Le fait qu'il y ait que des pères, j'ai trouvé ça quand même bien, parce que, d'habitude ce sujet il est accaparé par les femmes, les mères »

** Désigne, en Grèce antique, la pièce réservée aux hommes dans un appartement

Les pères attendent donc un groupe qui ne s'intéresse qu'à eux, qui les rassure sur leur place. Ainsi, les pères expriment une difficulté à être dans un groupe constitué presque exclusivement de femmes.

Ils recherchent également une réassurance, comme Hector qui nous tient ce propos :« En fait, j'attendais du cours des pères que ça me rassure… C'était ça ; que ça m'aide à me projeter à me dire ça va bien se passer ».

Pour certains, ces groupes autorisent des questions qu'ils n'auraient pas osé poser, soit par peur d'être jugé, soit sur des sujets qu'ils considèrent plus intimes, comme celui de la sexualité. « Oui, je pense que c'est intéressant que y ait que des pères, pour qu'un se sente plus libre de poser les questions, où, à côté, y a au moins une des femmes du groupe qui va lever les yeux au ciel en se disant « mais comment il sait pas ça ». Donc je pense que ça va détendre, c'est plus rassurant pour les pères de pouvoir se dire « voilà, je peux dire toutes les conneries que je veux, de toute façon, voilà, je serai pas jugé », nous confie Charles.

« C'est tellement utile de discuter entre nous pour une fois sans les femmes. Il y a quelques questions que certains ont demandées qu'ils auraient pas pu demander si les femmes étaient là. Tout ce qui était autour de la sexualité. J'ai pu un peu discuter avec les autres pères et c'est vrai que c'est sympa de pouvoir partager sur nos expériences quoi. C'est aussi des pères pour la première fois, dans la même situation. » Ignace, par l'expérience du groupe de pères, se sent rassuré par la discussion entre pères qui sont dans la même situation que lui. Il peut se permettre d'aborder des sujets dits « tabous » comme la sexualité du couple.

Du point de vue de Damien, les hommes pourraient hésiter à poser des questions dans un groupe mixte, les femmes étant en général mieux informées.

« J'aimais bien l'idée d'être que les pères aussi, je trouve ça marrant, un peu décomplexant. On pose toutes les questions qu'on veut. En général, les hommes sont moins bien renseignés que les femmes avant la naissance ».

3.3.3.2. Un lieu de transmission

Dans la plupart des groupes de pères, le professionnel de santé était un homme, et aussi un père. Pour une grande partie des pères, c'était un élément important pour avoir confiance dans sa parole. Ils expriment en effet une plus grande

confiance dans la parole de quelqu'un du même sexe, qui a eu les mêmes questionnements.

Comme nous l'avons dit plus tôt, la paternité se joue en partie dans un travail d'identification, de projection. Plusieurs pères, Fabien, Etienne et Gontran étaient en confiance car ils pouvaient s'identifier à l'homme qu'ils avaient en face d'eux.

« Et puis le fait que la sage femme soit un homme, je me suis dit ok, il sait de quoi il parle, il connaît notre solitude. C'est vraiment ça la sensation… » (Gontran)

« Et puis, j'ai trouvé ça vraiment pas mal que le sage-femme soit un homme, parce qu'il avait un ressenti qui nous permettait de se projeter ».(Etienne)

« Bah déjà, moi on m'a dit « réunion de père », je me suis dit « ok ça me botte, mais on m'a pas dit déjà que c'était un monsieur, qui en plus avait des enfants et qui parle aussi de sa manière professionnelle mais aussi de son rôle de père et comment il a vécu certaines choses, et je trouve que ça me parle plus déjà… je pense que si j'avais une femme en face de moi et qui me dit « ah bah faites plus comme ci, comme ça », ouais mais... t'as jamais été à notre place, donc… » (Fabien).

3.3.3.3. Des pères en demande de plus d'échanges entre eux

Une des attentes des pères était de pouvoir échanger avec des pairs. Or, la parole n'était pas très libre dans trois groupes sur quatre. Etienne et Fabien nous livrent leur déception à ce sujet, à la différence d'Ignace et Jacques, qui étaient dans des groupes où la parole circulait.

« Et là, ça fait un espace où on peut s'exprimer… (…) J'ai pas trouvé qu'on nous sollicitait beaucoup pour prendre la parole. Donc, je me sentais pas très libre d'intervenir. C'était plus un cours qu'un échange ». (Etienne)

« Bah le seul truc, c'est qu'il y avait pas beaucoup d'échanges entre pères ». (Fabien)

Ignace, qui a participé au groupe C, était très satisfait de cet échange possible entre les pères : « En fait ce qui m'a plu aussi, c'est la liberté qu'on avait de pouvoir parler. J'ai appris des choses, mais c'était aussi cool de pouvoir se parler entre père. Parce que moi, c'est vrai que j'en parle pas vraiment autour de moi. Enfin, j'en parle, mais je parle pas de ce qui me stresse. Et là, il y a un père qui nous a dit qu'il avait

peur et qu'il savait pas comment gérer la garde de son chien pendant l'accouchement. Au début, ça nous a tous fait rire, mais après, on l'a aidé à voir ce que ça cachait sa peur, et puis du coup tout le monde était assez décomplexé de parler. »

Ignace a pu prendre conscience qu'il n'était pas seul dans sa situation de « père stressé ». Il se sentait à sa place dans ce groupe : « C'est aussi des pères pour la première fois, dans la même situation ».

Comme lui, Jacques a apprécié qu'il y ait une communication possible entre les pères. « Mais à partir du moment où on a commencé à parler entre père, les langues se sont déliées, là ça allait beaucoup mieux parce que finalement on se retrouvait avec des gens qui étaient, comme nous, si je puis dire, et du coup c'était apaisant et rassurant pour moi ».

3.3.4. Evolution avant-après : les bénéfices du groupe et ce que les pères en retirent

Comme nous l'avons évoqué plus tôt, les groupes étant très différents, la réaction et la prise de conscience des pères étaient variables. Cependant, certains pères ont été marqués par ce groupe et ont changé leurs façons de vivre ou de penser leur paternité émergente. D'autres disent aussi avoir trouvé de nouvelles techniques d'aide et de soutien.

3.3.4.1. Un temps accordé pour penser sa paternité

La P.N.P. pour les pères se composait d'une seule séance pour trois groupes sur quatre : en comparant aux sept séances de préparation de la femme, ce temps accordé est assez minime, même s'il est à noter que la plupart font d'autres préparations, et se renseignent par d'autres biais.

Le groupe a été l'occasion pour certains pères de se donner du temps pour réfléchir à leur rôle. On peut prendre l'exemple de Damien, qui se posait des questions sur sa place par rapport à sa compagne :« La place par rapport à la femme, ça je trouve que c'est moins évident. Du coup, je dirais que c'est ça aussi apprendre à être père, tu vois c'est… Et le groupe, là dessus, ça m'a bien aidé… C'est une question déjà que je me posais, quel rôle je pouvais avoir, dans le sens quel utilité je pouvais

avoir vis à vis de ma femme. Et ça m'a vraiment conforté de... fin conforté et donné des idées, des pistes, le cours que j'ai eu avec le sage-femme »

Plus tard, Damien nous confie qu'il a pu discuter avec sa femme, et se positionner par rapport à elle :« Là, du coup, je sais que j'aurai un vrai rôle à jouer, on en a parlé ensemble et elle sait. Et du coup, je sais qu'elle, elle compte sur moi. Du coup, je sens vraiment que j'aurai un rôle (…) ce cours, c'était vraiment une révélation sur la place qu'on pouvait avoir même pendant la grossesse ».

Pour Jacques, ce groupe a permis de prendre un temps pour parler de l'enfant à naître. Il en parle avec humour : « Mais simplement le fait de parler du bébé, ça concrétise peut-être un peu le truc. Après, c'est pas flagrant non plus. Je suis pas rentré chez moi transformé en Super Nanny (rires) ».

Le travail de groupe permet donc une prise de conscience sur la place que le père peut avoir, voire amène un questionnement.

Enfin, Ignace semble, quant à lui, avoir des prémices de réflexion au sujet de la paternité, mais n'est pas encore rentré dans la démarche. Cependant, il prend conscience qu'il y a une réflexion à avoir sur ce sujet : « Donc oui, c'est peut-être ce qui va nous aider ensuite nous à nous poser cette question : en fait, qu'est ce qu'on veut que notre paternité soit, quel père on veut être avec notre enfant ? J'avoue que j'y ai pas encore réfléchi. Je me dis qu'il reste un peu de temps ».

3.3.4.2. Une source d'« *empowerment*[b] » ?

Le psychanalyste Sylvain Missonnier soutient que le fait de devenir père est une mise à l'épreuve personnelle(26). On peut donc imaginer l'importance d'avoir des lieux structurants pour faire face à cette épreuve. Le groupe de pères semble être un moyen de construction personnelle pour certains futurs pères .

Gontran a été aidé à trouver une place où il pouvait se sentir en confiance.

[b] Ici nous utilisons le terme que l'INPES utilise et définit comme étant « le fait de se mettre à l'écoute de la personne et de s'engager dans un dialogue qui l'aide à accéder à ses ressources »

« Ça m'a donné plus confiance… Moi, ce que j'ai retenu, ça m'a pas mal rassuré par rapport au rôle que je pouvais tenir et je vais reprendre la phrase qu'il a dit « C'est quoi être père ? C'est ne pas être mère » et, du coup, ça, j'en ai parlé tout de suite quand j'ai fait le debrief à Sabrina. Et du coup, on s'est dit que moi, je ferai mes trucs à ma manière, elle à sa manière, qu'il n'y aura pas de bonne ou de mauvaise manière, et voilà… ».

Pour Auguste, ce moment a été l'occasion de prendre du temps pour lui, pour pouvoir réfléchir sur la place qu'il voulait avoir.

« C'était plutôt pas mal, plutôt rassurant, et puis c'est aussi bien de faire le point parce que, malgré tout, le terme est pas dans si longtemps que ça, donc y a certaines décisions pour lesquelles je pense que c'est pas mal d'y avoir réfléchi avant. (…) Ça va avoir le mérite de me sentir moins inutile sur la question, comprendre au moins la fonction de support que j'essaye d'avoir ».

Auguste, par ailleurs, pense que le cours ne l'a pas fait plus se sentir père. Pour lui, la paternité « c'est plus une construction qu'un déclic », dans le sens que c'est un processus lent.

Jacques s'est senti aussi rassuré par le sentiment de n'être pas le seul dans son cas. « Ce qui m'a aidé, c'est de voir les efforts que les autres pères font envers leur compagne. Mais aussi simplement le fait qu'aussi en soi, le cours nous rend directement impliqué. Et ça nous permet de nous aider entre nous, de nous serrer les coudes ».

Fabien, quant à lui, a senti qu'il pouvait être acteur lors de l'accouchement de sa femme, et qu'il pouvait communiquer directement avec le personnel hospitalier, au lieu de passer l'intermédiaire de sa femme : « Parce que là j'ai beaucoup plus parlé, j'ai beaucoup plus demandé « bah ça c'est quoi… », je suis beaucoup plus allé vers les sages-femmes pour dire « est ce que ça c'est normal… ». Alors que on attend plus souvent que sa femme dise « c'est normal ça ? est-ce que tu peux aller chercher les sages-femmes pour » alors que là, de ma propre initiative, j'allais voir les sages femmes pour beaucoup plus communiquer. »

D'autres, au contraire, comme Balthazar et Charles, regrettent un groupe trop « scolaire », et trop axé sur l'accouchement :

« Je pense qu'on était quand même très très centré sur l'accouchement ce qui est utile mais, mais j'ai pas… sur le rôle même de, de père et voilà, sur ce que je disais, le retour à la maison et les choses comme ça, je pense que…j'ai l'impression que c'était pas l'objectif ».(Balthazar)

« On reste dans l'abstrait, dans le scolaire dans le… y a un truc qui doit arriver et comment est ce que je dois réagir mais ça reste dans le, plus répondre à un exercice, qu'une vrai chose à…voilà… Ça m'a pas aidé à visualiser plus… Je sais que ça arrive, mais je vois toujours une espèce d'ombre grise sur le truc en me disant bah, voilà je sais que ça arrive mais, finalement, je sais pas ce que je vais ressentir à ce moment là et comment je vais le gérer, j'en ai aucune idée ».(Charles)

Etienne, quant à lui, ne considère pas qu'un groupe puisse le faire avancer sur ce qu'il entend de la paternité :
« Et en fait, tout ce qui est groupe de père et préparation à la naissance d'une manière générale, ça prépare à la naissance, mais ça aide pas à devenir père, parce que pour moi, on est père à partir de la naissance jusqu'à…très loin. Donc oui, ça aide à comprendre la naissance et que faire lors de la naissance et pas plus ».

3.3.4.3. Une prise de conscience de ses faiblesses

Pour Gontran, ce groupe a eu un autre intérêt, celui de l'aider à comprendre d'où venait son anxiété, et de l'orienter vers la possibilité qu'il soit dans une période de dépression.« Je connaissais pas cette idée de dépression post natal pour les pères. Et en fait ça m'a parlé, quand il a évoqué les signes de dépression, je me suis dit :quand je suis pas dans le couple, c'est ce que je fais (bosser à fond, rentrer tard, à peine manger derrière l'ordi…) ».

Concernant l'évolution de leur paternité, l'avis est donc assez partagé. Le groupe a aidé certains, mais pour d'autres, il n'y a pas eu de prise de conscience particulière.

3.3.4.4. Les pères sortent globalement avec des nouveaux outils de soutien

Une minorité de pères (2/10) n'a pas trouvé d'intérêt au groupe en ce qui concernait l'aide à leur compagne, comme Auguste : « « accompagner mieux » non je sais pas, je pense pas que ça soit ça… ».

Balthazar, lui, évoque un autre cours, où il avait travaillé sur les techniques de soutien, en le comparant à celui auquel il avait assisté qui en contenait peu : « On a fait un cours de yoga et auquel on a assisté ma conjointe et moi, qui était sur les positions pour l'accouchement et ce qu'on peut faire pour aider notre conjointe. C'était vraiment très bien et très concret ».

En grande majorité, au regard des entretiens, les pères ont pris conscience de nouvelles manières pour aider leur compagne.

Charles a vu son rôle de père et de soutien envers sa compagne se développer : « Bah, ça m'aide vraiment à me placer, bah déjà maintenant et puis encore plus pour l'accouchement…après, je pense que quand t'es face à ta femme, fin quand elle est en travail, tu restes pas les bras croisés, naturellement, même si t'as pas eu de préparation, mais là, le fait…ça m'aide à me projeter là quand on en a parlé avec le sage femme là. Là du coup, je sais que j'aurai un vrai rôle à jouer ». Cette capacité à pouvoir aider rassure même Charles dans sa position : « après ce groupe, je dois dire que je me sens plutôt serein, parce que je sais que je peux faire quelque chose ».

Damien, lui, a été plus marqué par les exemples de positions pour aider pendant l'accouchement : « Sur l'échange avec le sage-femme, j'ai trouvé ça pas mal, parce qu'il fait voir, je dirais physiquement, comment soutenir la maman lors de l'accouchement ».

Fabien s'est senti un soutien pendant l'accouchement de sa compagne par le biais de la communication, sujet qui avait été abordé lors du groupe. « Donc il y a eu beaucoup plus de communication, voilà. Donc, à la sortie de ce cours, franchement, comme il a dit, il faut communiquer plus pour avoir un réel rôle lors de cet accouchement, pas juste une main tendue qu'on serre fort ».

Gontran a été marqué par un outil donné par le sage-femme : « le coup de, quand on rentre du boulot, prendre dix minutes avant pour soi, pour être pleinement opérationnel ensuite, je trouve ça génial. Moi, je me dis que ça, c'est un truc dont j'aurais vraiment besoin : en rentrant du boulot, poser mes godasses, me poser un peu, aller regarder deux trois conneries sur Facebook et après voilà, je sais que je suis prêt à m'occuper des deux ! ». Cet outil est en effet intéressant : il permet, en prenant un peu de temps pour soi, d'avoir une disponibilité d'esprit pour pouvoir au mieux aider ensuite.

Enfin, Ignace a été rassuré par les techniques dont il pouvait se servir, surtout en début de travail et pour l'accouchement. « Justement ,quand on a parlé de comment on peut soutenir sa femme pendant l'accouchement, ça, c'était la partie la plus utile je pense. Ça m'a redonné plus confiance dans certaines choses que je faisais déjà, et ça m'a donné quelques idées sur ce que je peux faire si des contractions arrivent tout d'un coup ».

On note globalement que les pères ont été satisfaits des différents groupes par rapport à ce thème, qui, nous l'avions vu plus tôt, leur tenait particulièrement à cœur. Cependant, on peut noter qu'un seul père a trouvé des nouvelles techniques de soutien pour la grossesse, les autres n'ont parlé que de la partie « accouchement ».

4. Discussion

4.1. Forces et limites

4.1.1. Forces de notre étude

Nous avons dégagé trois points forts majeurs de notre étude :

- D'une part, on peut noter l'originalité de la thématique ; en effet, il existe peu d'études concernant les pères pendant la grossesse. Plus particulièrement, nous avons constaté qu'il y avait peu de littérature se rapportant à ces groupes de pères
- D'autre part nous avons pu avoir la chance d'avoir un regard global sur ces groupes par la double approche qui était la nôtre, grâce aux observations de plusieurs centres et aux dix entretiens
- Enfin, en ce qui concerne les entretiens, leur force résidait dans leur caractère non directif : cela nous a permis de recueillir une grande quantité de données pour chaque individu, les hommes étant libres de donner la réponse qu'ils voulaient, n'étant pas limités dans leurs propos

4.1.2. Limites et biais

Notre étude ne se défait cependant pas de quelques limites :

- A cause de notre difficulté à trouver des pères qui acceptent de participer à l'étude, nous avons réalisé peu d'entretiens. La faible population, seulement dix personnes interrogées, ne peut donner lieu à une généralisation des données relevées
- Associée à cela, la diversité des lieux d'études est à considérer à la fois comme une force mais aussi une faiblesse, car elle ne permet pas de comparer sans biais l'intérêt du groupe en tant que tel
- Enfin, pour évaluer au mieux l'intérêt du groupe de pères, il aurait fallu faire un deuxième entretien après la naissance, afin de savoir s'il y avait un effet à long terme

Des biais sont aussi à prendre en compte dans la sélection : il y a un biais évident de volontariat. Les personnes qui ont accepté de répondre à mes questions pourraient avoir des caractéristiques différentes de celles qui n'ont pas donné suite à ma demande.

Enfin, la parole des pères a pu être limitée, du fait que je sois une femme.

4.2. Validation des hypothèses de recherche

Nous avions émis quatre hypothèses pour répondre à notre question de recherche. Grâce à l'analyse de nos entretiens et à nos observations, nous avons pu en partie y répondre.

4.2.1. Hypothèse 1 : Les pères ont une idée précise de ce qu'est leur rôle pendant la grossesse.

Nous avons mis en évidence que, quand on leur parle de paternité, les pères parlent en effet beaucoup de soutien à leur femme. Tous les pères de notre panel sentent qu'ils ont un rôle à jouer dans ce travail de soutien, qu'il soit informatif, moral, logistique ou encore de valorisation. Ils ne parlent que très rarement de leur futur enfant, ce qui peut paraître étonnant si l'on rappelle la définition de la paternité comme étant le lien entre l'enfant et le père.

Un des pères, Hector, avait voulu nous donner une explication de cette focalisation sur la mère : selon lui, c'est en soi un travail de préparation à s'occuper de l'enfant.

Ainsi, l'hypothèse de départ est validée : les pères ont une idée précise de leur rôle pendant la grossesse ; ils se sentent plus soutien de leur compagne et peu encore se sentent déjà pères pour leur enfant.

4.2.2. Hypothèse 2 : Pendant la grossesse, les pères ont besoin d'être accompagnés et

manquent de préparation et de soutien psychologique.

La deuxième hypothèse est partiellement validée. En effet, la plupart des pères ne disent pas avoir besoin d'aide psychologique, mais attendent plutôt des informations théoriques.

Cependant quelques pères nous montrent, chacun à leur manière, que la paternité peut être un terrain de travail :

- Soit parce qu'elle n'a pas été encore mise en question, comme pour Etienne et Charles, qui estiment que le sentiment de paternité et les responsabilités qui vont avec, arrive après l'accouchement
- Soit parce qu'elle est trop angoissante à envisager, en particulier pour Gontran et Ignace
- Soit, enfin, parce que, comme Hector, ils ont besoin d'entendre qu'il existe un côté positif à la paternité, et ont besoin d'être rassurés sur ce point

4.2.3. Hypothèse 3 : Les groupes de pères apportent un plus pour les pères.

Notre troisième hypothèse est validée.

Tout d'abord, le simple fait de l'existence de tels groupes est une valorisation de la place des pères. Les groupes de pères créent un lieu où le père ne se sent plus comme un élément « en plus », celui qui accompagne, mais devient un acteur à part entière. Il est le centre des préoccupations.

Par ailleurs, les groupes de pères ont aussi dans leur contenu une valeur ajoutée:

- Les pères se sentent plus à l'aise entre pères uniquement et se sentent davantage libres de poser certaines questions
- Le fait que le sage-femme soit un homme et un père dans la plupart des groupes a aussi une valeur ajoutée par la transmission qu'il peut faire. Les pères arrivent mieux à s'identifier à une personne du même sexe, qui a vécu les mêmes interrogations, les mêmes doutes

- Enfin dans un groupe sur quatre, la réunion de pères permet aussi de libérer la parole des pères, de les faire se rencontrer, de leur faire prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls dans leur situation.

Les groupes ont donc un bénéfice spécifique par rapport à toute autre préparation. Les pères y trouvent un intérêt qu'ils ne pourraient pas retrouver dans une préparation en couple.

4.2.4. Hypothèse 4 : Le groupe de père les aide dans leur « devenir père »

Notre dernière hypothèse est partiellement validée : en effet, si l'on rappelle que le devenir père tient à la fois au soutien à la mère et à la place du père par rapport à l'enfant, on peut dire :

- Concernant le soutien de leur compagne, les pères se sentent en majorité bien préparés. Ils ressortent avec des conseils pour la grossesse, des techniques pour aider la femme à gérer la douleur lors de l'accouchement, des informations pratiques sur le déroulement des différents événements
- Concernant le développement du rapport à l'enfant, selon les groupes, les pères sont plus ou moins satisfaits

4.3. Implications et perspectives

4.3.1. Vers un groupe plus adapté aux demandes des pères ?

La majorité des pères étaient satisfaits de leur groupe de pères. Cependant, beaucoup avaient des idées d'amélioration du groupe.

Les pères ont donc proposé une vision d'un groupe plus adapté à leurs besoins :

- « Le fait d'être assis autour d'une table, c'est pas forcément optimal comme format » (Auguste)

- « Moi, j'aimerais bien en savoir plus sur ce qui se passe après l'accouchement, et bon bah en suites de couches, mais surtout le retour à la maison » (Balthazar)
- « Peut être un petit peu plus parler de l'après » (Charles)
- « Peut être qu'il aurait fallu en faire deux, deux fois 1H30 ou deux fois 2h par exemple… Je pense que ça pourrait être une bonne formule » (Etienne)
- « Peut-être en proposer plus qu'une, ou peut être un peu plus interactif. (…) Peut être donc plus chercher l'interaction avec les papas. (…) Réellement aller nous chercher quoi, se sentir acteur. Parce qu'on va là bas pour se sentir acteur, mais dans la réunion en elle-même, faut montrer aussi, sentez-vous acteur dès maintenant. Posez vos questions, interrogations, anecdotes, faut y aller quoi. Nous par exemple, on était trois à être deux fois pères, genre « racontez nous un peu… » (Fabien)
- « Je pensais qu'on allait pouvoir se lever, tout ça… 19h-22h sans se lever, sans juste faire une pause quoi…digérer un petit peu. C'est un peu la densité du truc quoi… »(Gontran)
- « Une dizaine de minutes là-dessus, où on dit que ça va bien se passer rassurer tout le monde. (…) Une dizaine de minutes où on essaye de les aider un peu à se projeter et rassurer » (Hector)
- « Moi, j'ai trouvé aucune info sur le déroulement du groupe sur internet. Ça c'est vrai que ça ne motive pas forcement à venir. On se demande si on va pas tomber sur un groupe de hippies ou un truc du genre alcooliques anonymes (rires) » (Jacques)

En résumé, les pères auraient aimé un groupe plus informel et interactif, axé préférentiellement sur un après accouchement, et plus valorisant et rassurant, facilement accessible, et divisé en plusieurs séances. Deux pères notaient aussi le manque d'informations sur internet à propos de ces groupes.

Le manque d'échange était le point le plus à déplorer par ceux qui avaient assisté à des groupes où seul le professionnel de santé prenait la parole. Dans tous les axes d'amélioration, celui-ci semble être le plus important à développer. En effet, il fait parti des objectifs de l'INPES (favoriser l'expression, proposer une écoute) et permet aussi aux pères de créer un lien entre eux, de se défaire de leur sentiment de solitude.

Au vu de la diversité des groupes observés, nous pouvons nous interroger sur l'intérêt de trouver une méthode spécifique pour aider les pères dans leur cheminement. Il serait pertinent, pour aller plus loin dans notre étude, d'interroger les sages-femmes organisant des groupes de pères sur les objectifs pédagogiques qu'ils avaient par rapport à ces groupes de pères.

4.3.2. Et la sage-femme dans tout ça ? Rôle du maïeuticien, celui qui sait aider à« faire accoucher », rôle de l'homme sage-femme.

La sage femme aide à faire accoucher la femme et participe à faire advenir sa maternité. La maïeutique de la sage femme se veut principalement physique mais peut être aussi psychique : aider la femme à se sentir apte à être mère. On peut donc imaginer aisément qu'elle ait un rôle à jouer dans la préparation au devenir père.

On a vu tout au long de l'étude qu'il y avait, d'après les pères interrogés, une valeur ajoutée à être un homme sage-femme, dans ce cadre.

Certains expriment le besoin de s'identifier à un homme, d'autres qu'ils seront mieux compris par un homme plus proche de leur ressenti.

De plus, les hommes sage-femme font partie d'une minorité dans leur profession et sont peut-être aussi plus aptes à comprendre le sentiment d'exclusion que peuvent ressentir les pères.[27]

Conclusion

La place du père en maternité est de plus en plus reconnue aujourd'hui. En ce qui concerne la préparation à la naissance, les groupes de pères sont le témoin de cette volonté des soignants de valoriser et de reconnaître le rôle de ces pères.

La période de la grossesse est un moment privilégié pour se préparer à la paternité. Nous avons vu que devenir père est une épreuve en soi, et la présence d'un soutien pour s'occuper de cette paternité naissante est importante. Ainsi, les groupes de pères ont leur place dans cet accompagnement.

L'objectif de notre étude était d'évaluer ce qu'expérimentent les pères dans ces groupes.

Lors des entretiens, les pères n'exprimaient pas de besoins et d'attentes particulières mais étaient globalement tous satisfaits de leur participation à ces groupes.

Grâce aux entretiens et observations, nous avons pu dégager plusieurs intérêts à ces groupes. D'abord, ils valorisent la place du père. Ils permettent aussi aux pères de se retrouver entre eux et de se rassurer sur leurs compétences. C'est un espace qui leur est réservé et qui leur permet de prendre le temps de se poser des questions. Enfin, les professionnels de santé les aident à trouver des moyens pour accompagner leur compagne dans la grossesse.

Il serait intéressant de se pencher sur l'intérêt des groupes de pères, à la fois dans la prévention de la dépression paternelle et maternelle, même si, dans plusieurs études, on souligne que les groupes de préparation à la naissance ne préviennent pas des dépressions maternelles[28].

Il serait ainsi pertinent que ces groupes soient ajoutés au circuit de préparation classique, et qu'on étudie de façon approfondie les besoins des pères afin d'optimiser ce temps d'échange.

Enfin, organiser un groupe de père dans le post-partum répondrait au sentiment exprimé par certains hommes, qui ne se sentent pères qu'après l'accouchement, et cela d'autant plus que le père sera rapidement le seul interlocuteur de la mère du fait du raccourcissement des temps d'hospitalisation.

Bibliographie

1. Camus JL. Le devenir père. Merveilles et déconvenues. Inf. Soc. 2006;(132):26‑35.

2. Benoit A. Naître père, quelle émotion ! « Tu seras un homme mon fils ! »... Même si je pleure ? Spirale. 2005;33(1):77.

3. Moreau A. De l'homme au père : un passage à risque. Dialogue. no 152(2):9‑16.

4. Sirol F. La préoccupation paternelle primaire existe-t-elle? In: Lorsque la parentalité paraît [Internet]. Le fil rouge. Paris : Presses Universitaires de France ; 2009 [cité 25 févr. 2017]. p. 129‑40. Disponible sur:
http://www.cairn.info/resume.php?ID_ARTICLE=PUF_MORI_2009_01_0129

5. Sausse-Korff S. Au delà du roc du biologique : le père contemporain. In : Image du père dans la culture contemporaine. PUF. Paris ; 2008. p. 281‑9.

6. Bydlowski M. Je rêve un enfant - L'expérience intérieure de la maternité. In : Poches. Odile Jacob ; 2010. p. 186.

7. Naouri A. Le couple et l'enfant. Poche Odile Jacob. Odile Jacob ; 1995. 224 p.

8. Coum D. Paternités. Presses de l'EHESP. Rennes ; 2016. 140 p.

9. Bideau J, Houde O, Pedinieli J-L. L'homme en développement. PUF. Paris ; 2006.

10. Frascarolo F. Le père fait-il partie de la triade familiale ?In : La problématique paternelle. Toulouse :Erès ; 2001.

11. Lamb ME, TAMIS-LEMONDA CS. The role of the father [Internet]. New York :Wiley ; 1996 [cité 29 avr 2017]. Disponible sur :
http://www.academia.edu/download/36013850/Cap_1_Lamb.pdf

12. Paquette D. La relation père-enfant et l'ouverture au monde, SUMMARY. Enfance. 2004 ;56(2) :205‑25.

13. INPES. Grossesse et accueil de l'enfant - Fiches action : Le vécu de la grossesse par les hommes [Internet]. 2008 [cité 8 oct. 2016]. Disponible sur :
http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1310-3t.pdf

14. Winnicott D. La famille suffisamment bonne. Paris :Payot ; 1965. 160 p.

15. CAMUS JL. Un père pour grandir : Essai sur la paternité. Robert Laffont/bouquins/segher; 2011. 86 p.

16. Tardy CH. Social support measurement. Am J Community Psychol. 1 avr.1985 ;13(2) :187‑202.

17. RPC, Haute autorité de santé. Recommandations pour la pratique clinique. Préparation à la naissance et à la parentalité (PNP). nov.2005 ;

18. Luz R, George A, Vieux R, Spitz E. Antenatal derterminants of parental attachement and parenting alliance : how do mothers and fathers differ ? Infant Ment Health J [Internet]. 1 févr. 2017 [cité 23 févr. 2017] ; Disponible sur : https://onlinelibrary-wiley-com.frodon.univ-paris5.fr/doi/10.1002/imhj.21628/full

19. Da Costa D, Zelkowitz P, Dasgupta K, Sewitch M, Lowensteyn I, Cruz R, et al. Dads Get Sad Too Depressive Symptoms and Associated Factors in Expectant First-Time Fathers. Am J Mens Health. 2015 ;1557988315606963.

20. Gawlik S, Müller M, Hoffmann L, Dienes A, Wallwiener M, Sohn C, et al. Prevalence of paternal perinatal depressiveness and its link to partnership satisfaction and birth concerns. Arch Womens Ment Health. 1 févr.2014 ;17(1) :49‑56.

21. Leach LS, Poyser C, Cooklin AR, Giallo R. Prevalence and course of anxiety disorders (and symptom levels) in men across the perinatal period : A systematic review. J Affect Disord. janv.2016 ;190 :675‑86.

22. INPES. Grossesse et accueil de l'enfant : guide pour le professionnel de santé [Internet]. 2009[cité 8 avr. 2017]. Disponible sur : http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1310-1.pdf

23. Mazuy M, Barbieri M, Breton D, d'Albis H. L'évolution démographique récente de la France et ses tendances depuis 70 ans. Population. 2015 ;70(3) :417–486.

24. Glazier R, Elgar F, Goel V, Holzapfel S. Stress, social support, and emotional distress in a community sample of pregnant women. J Psychosom Obstet Gynecol. sept. 2004 ;25(3/4) :247‑55.

25. Truc G. La paternité en Maternité. Ethnol Fr. 3 oct.2007 ;36(2) :341‑9.

26. Missonnier S, Cesbron P. Neuf mois pour devenir parents. Fayard. France ; 2011. 237 p.

27. Cottard L. Homme et sage-femme : un choix, une pratique, une construction identitaire. Nouv Rev Psychosociologie. 2014 ;17(1) :97‑108.

28. Chabrol H, Callahan S, Séjourné N. Prévention et traitement de la dépression du post-partum. Devenir. août 2008 ;20(3) :211‑48.

Annexe I : Fiche action de l'INPES : le vécu de la grossesse par les hommes.

Favoriser l'expression/ proposer une écoute	Aborder avec le futur père la question de la paternité, encourager l'expression des projets et des préoccupations. *Comment vivez-vous cette grossesse ? En quoi est-elle différente de la première ? Quel genre de père pensez-vous que vous serez ?*
Aborder/évaluer une situation	Repérer un futur père en difficulté ou en souffrance psychologique, qui se désinvestit de son rôle parental, qui est particulièrement anxieux. *Comment avez-vous réagi à l'annonce de cette grossesse ?* *Comment vous sentez-vous avec cette naissance qui approche ?*
	Repérer les couples peu solides dans lesquels les difficultés conjugales peuvent avoir des répercussions sur l'équilibre de l'enfant.
Informer/expliquer	Informer les pères des transformations physiques et émotionnelles que va subir la femme, avant et après la grossesse (fatigue, changement de libido, moindre disponibilité, etc.).
	Informer sur les formes de soutien que peut solliciter le père.
	Informer le conjoint des possibilités qu'il a de prendre part activement à la grossesse. *Même si ce n'est pas vous qui portez l'enfant, plusieurs choses peuvent vous aider à prendre votre place pendant la grossesse, à créer et développer un lien avec votre enfant. Par exemple : accompagner votre compagne aux rendez-vous de grossesse, participer aux séances de PNP, parler au bébé, rejoindre des groupes de parole pour les futurs papas, etc.*
Accompagner la réflexion	Favoriser sa réflexion sur sa participation aux séances de PNP.
	Favoriser sa réflexion sur la prise du congé de paternité.
	L'aider à préciser ses souhaits en ce qui concerne l'accouchement (présence en salle d'accouchement, coupe du cordon).
	Envisager avec lui la possibilité de passer un bilan médical. *Avez-vous déjà réfléchi ou fait le point sur votre propre santé (vaccinations, consommation de tabac, d'alcool, dépistage de maladies infectieuses, par exemple VIH et hépatites) ?* *Qu'aimeriez-vous faire par rapport à ça ?*
	Aider le père à identifier les ressources dont il dispose. L'aider à se sentir confiant, le rassurer. *Vous êtes le meilleur père pour votre enfant.*
S'engager	Signifier la disponibilité des professionnels à tout moment, y compris en fin de grossesse et après la naissance de l'enfant.
Faire le lien avec les autres acteurs (professionnels, entourage)	Encourager le père à parler avec d'autres pères (de son entourage, dans des groupes de parole). *Avez-vous dans votre entourage (personnel ou professionnel) d'autres pères avec qui parler, partager vos expériences ?*
	Si besoin, faire du lien avec les structures de soutien à la parentalité ou avec un spécialiste de l'écoute.

Annexe II : Grille d'entretien

- Pour vous, « apprendre à devenir père » qu'est-ce que cela veut dire ?
- Comment pourriez-vous définir votre rôle pendant cette grossesse ?
- Quels sont les moments où vous vous êtes senti à votre place pendant cette grossesse ?
- Quels sont les moments où vous vous êtes senti inutiles pendant cette période ?
- Où puisez-vous les ressources pour vous préparer à être père ?
- Pourquoi avez vous décidé de participer à la préparation pour les pères ?
- Comment vous êtes-vous senti pendant le cours ?
- Globalement, est-ce que cette préparation répondait à vos attentes ?
- Quels sont les thèmes dans cette préparation qui vous préparent au devenir père ?
- Qu'est-ce qui, dans la préparation, vous aide à accompagner votre compagne ?
- Est-ce que cette séance vous a fait envisager différemment votre place de père ?
- Si on pouvait améliorer cette séance, que proposeriez-vous ?

Annexe III : Entretien avec Gontran

- Pour vous, « apprendre à devenir père » qu'est ce que cela veut dire, qu'est que la paternité ?

La paternité pour moi, c'est compliqué parce que… pour des raisons vraiment personnelles, pour le coup, parce que j'ai eu une mauvaise relation avec mon père. Ça s'est présenté comment ? J'ai rencontré quelqu'un de bien, il y a longtemps, il y a dix ans. On a eu du mal à rester ensemble et à se marier, parce que nous sommes un couple mixte culturellement : elle, elle est musulmane, moi, je suis complètement athée, donc elle, pour elle, prendre position par rapport à sa famille, ça a été beaucoup plus long que ce que j'imaginais. Et, pour moi, c'était un engagement sérieux, d'où le mariage, d'où tout ça et du coup, l'idée c'était que si elle, elle voulait avoir des enfants, j'allais l'accompagner. J'allais pas lui dire : écoute tu fais ce que tu veux, toi, tu veux des gamins, moi, j'en veux pas, c'est moi qui gagne… Donc non, c'était évident que j'allais l'accompagner, et j'allais pas la priver d'avoir des enfants. Voilà, donc c'est pas que je voulais en avoir. D'une certaine façon, mais l'idée me gênait pas non plus. C'était pas un but dans ma vie ni quoi que ce soit... Donc ça, c'est le contexte, c'est comment est arrivé le gamin.

Et c'est resté pour moi très abstrait, jusqu'à ce que je le sente bouger dans le ventre et pas avant. Même si le ventre était là, même si l'échographie était là, même si j'ai entendu le cœur battre, même si…tant que je l'ai pas senti bouger, je savais pas ce que c'était, pour moi c'était vraiment un truc abstrait.

A un moment, je sais pas ce qui s'est passé, mais dans ma tête, quand j'ai su que ça allait être un fils, j'ai pu me projeter en fait. A partir du moment où j'ai pu me rassurer, en fait… ouais dans la question « c'est quoi la paternité », la première réponse que je vous aurais donnée, c'était de l'angoisse. J'avais aucune idée de ce que c'est… heu peur d'être un mauvais père, peur que mon enfant soit un con… non mais voilà… peur que ce soit en permanence que des clashs, que de la tension, que du truc, je sais pas pourquoi mais… voilà surtout la peur d'être un parent toxique, peur d'être un mauvais père, mauvais parent… donc voilà quoi.

Je voulais surtout une fille aussi, parce que je pense que du coup, la séduction « ah mon papa chéri », ça m'aurait facilité le travail etcetera. Du moment que j'ai appris que ça allait être un garçon, j'ai eu peur d'être en compétition avec lui, des trucs psychologiques, quoi des trucs comme ça.

Et, à un moment, ça s'est réglé, parce que j'ai parlé à des copains qui ont des enfants, et je me suis dit : non mais ça se passe très bien, j'ai dix mille exemples de petits garçons qui sont adorables et les parents, ça se passe bien et y a pas de tension etcetera, donc voilà ; mais au départ, c'est surtout la peur qu'il y ait des problèmes des crises, des machins, voilà.

- Quels sont les moments où vous vous êtes sentis à votre place pendant cette grossesse ?

Là, en ce moment, je suis en mode « empathique accompagnant ». La gynécologue qu'on est allé voir en début de grossesse nous a mis en garde par rapport aux pics d'humeur, etcetera. Donc moi dans ma tête je m'étais dit, tu vas accompagner Sabrina dans ces mouvements, ça risque d'être un peu chaotique mais voilà… Donc, y eu des mini tensions, des trucs comme ça, j'ai pris sur moi et j'ai accompagné en plus ; Sabrina est psychologue de formation et elle a à peu près du recul sur elle, sauf par moments quand même… Donc on voit à peu près ce qui se passe, on est pas trop speed tous les deux donc, on laisse venir. Il y a eu quand même…j'ai eu deux rappels à l'ordre un peu sévères, on est un couple assez indépendant, et là, elle m'a fait clairement comprendre qu'elle avait besoin de sentir que j'étais là, que j'étais dans le foyer, que j'étais avec elle, donc…bon voilà, je suis moins sorti, elle me demande de rentrer plus tôt du boulot. Je sais que ça la rassure de voir que je suis là et que je parle de nous et que je parle du foyer, et que je dis « ça ira ma chérie », « d'accord pour la chambre du gamin » ...fin dans sa psychologie, ça c'est un changement, je sens qu'elle a besoin de sentir qu'elle va pas être toute seule avec un gamin et qu'elle pourra compter sur son mari. Donc j'essaye de lui démontrer que…fin, dans mon esprit, c'est clair que je suis investi dans le couple, mais j'ai besoin de plus faire de démonstration : « regarde, je suis investi dans le couple, lalalalala ! ».

- ## Quels sont les moments où vous vous êtes senti inutiles pendant cette période ?

Il n'y en a pas vraiment eu… Je passe toujours mon temps à essayer d'être rassurant: « t'inquiète pas ça va aller, ça va tenir… etcetera… ».

- ## Où puisez-vous les ressources pour vous préparer à être père ?

J'avais rien lu avant d'arriver à ce groupe. Je me disais : Je commencerai les bouquins quand ce sera le moment. Au moment du groupe de père, je me disais il y a encore le temps.

Il n'y avait pas vraiment d'urgence pour moi à se renseigner et Sabrina, mon épouse, m'avait dit « tiens, il y aura des formations pour les pères » donc je me disais, voilà, je vais attendre que ça se présente et voilà.

Et depuis le groupe de pères, je me renseigne pas tellement plus parce que les trucs abordés pendant le groupe, c'était tellement complet que du coup, en fait, on avait répondu à toutes mes questions. Avec ces trois heures de formation, franchement, je me pose pas trop de questions. En plus, je suis tranquille parce que je sais qu'il y aura d'autres cours après donc

- ## Pourquoi avez-vous décidé de participer à la préparation pour les pères ?

Sabrina m'a parlé de ce cours assez vite, je pense qu'elle était enceinte de cinq mois quand elle m'en a parlé. Très vite, elle m'a dit qu'il y avait des cours de préparation à la naissance pour les pères et donc, dans ma tête, elle m'a dit plusieurs fois : « oh y a ça tu veux y aller ? » « Oui oui » … Et au bout d'un moment c'est moi qui lui ai demandé « tu peux me confirmer l'heure la date etcetera... ? » Non non, j'étais vraiment motivé.

Ma principale motivation, c'est que je voulais savoir ce qui allait se passer pendant l'accouchement. Je voulais savoir ce qui allait se passer, ce que j'allais pouvoir faire… Et tout a été répondu. Pour moi, c'était vraiment pour la partie accouchement, la partie psychologique physiologique…toutes les questions un peu gore qu'un garçon peut se poser… Et le coté post-natal était vraiment bienvenu aussi. Je ne connaissais pas cette idée de dépression post-natale pour les pères. Et en fait ça m'a parlé, quand il a évoqué les signes de dépressions, je me suis dit quand je suis pas dans le couple, c'est ce que je fais : bosser à fond, rentrer tard, a peine manger derrière l'ordi...

J'ai perdu mon père fin juin, de vieillesse et tout le mois qui a suivi, j'ai bossé comme un damné, et je pense que j'étais en train de faire une mini dépression.

Et puis, je me trouvais aussi dans une situation un peu d'angoisse, comme je vous ai dit avec cette grossesse. Le fait de changer de grade, moi qui suis un peu un éternel adolescent, ça fait aussi changer de grade toute la famille autour et on est plus l'enfant de son père mais on devient un père soi-même, c'est assez effrayant. Tout ce jeu de changement de rang, ça perturbe psychologiquement. Et j'ai l'impression qu'en ce moment, c'est peut-être la grossesse, ou le fait d'avoir vu mon père mourir, et tout, mais tout mon âge me remonte à la gueule c'est assez particulier. Après, je suis sûr de mon couple, j'ai pas du tout envie d'entamer des relations extraconjugales mais la séduction fait partie de son…enfin, j'aime bien quoi…J'aime bien plaire etc...

- ## Comment vous êtes-vous senti pendant le cours ?

J'ai apprécié le côté entre hommes. Au départ, je me sentais tout petit dans mes chaussures en arrivant. Je me suis rendu compte aussi à quelle point la notion de paternité était intime, c'est à dire qu'au départ, j'étais vraiment gêné qu'il y ait que des pères avec moi, et je me disais : « mais c'est mon intimité à moi, c'est pas un statut social ». La paternité c'est quelque chose de tellement intime, que j'étais un peu gêné de partager des trucs… Heureusement le sage-femme a eu le talent de nous mettre vraiment à l'aise, en faisant le tour de table au début… Et après, finalement j'ai trouvé que c'était riche qu'on soit tous là.

Et puis le fait que la sage femme soit un homme, je me suis dit ok il sait de quoi il parle, il connaît notre solitude. C'est vraiment ça la sensation… En fait, ce cours…en parlant avec vous, ça me revient, ça a mis fin à ma sensation de solitude par rapport à la grossesse de mon épouse. Je me sentais complétement

seul, même si j'étais là « ça va chérie ? t'es fatiguée ? d'accord tiens un verre d'eau » mais dans… tout d'un coup, j'ai vraiment vu un rôle actif advenir.

Je suis sorti de là vraiment boosté, vraiment en confiance.

Sinon, pendant le cours, c'est assez ambivalent je dois dire mais… je me sentais pris en otage en fait. Parce que j'avais l'impression que c'était un peu un one man show du sage-femme, un spectacle. Alors aucun problème parce que tout s'est très bien passé, et c'était des choses très intéressantes, très intelligente, très pro. Des anecdotes très frappantes… Donc du coup, je me sentais pas très libre d'intervenir. Un peu pris d'otage par la parole. Mais bon, tant que le fond était intéressant, y a pas de problème.

Trois heures, c'était assez intense ; je regrette qu'il y ait pas eu de pauses, j'aurais dû penser à ramener au moins une pomme, parce que c'était un peu longuet, j'avais la dalle et tout.

- ## Globalement est ce que cette préparation répondait à vos attentes ?

Et ben, je sais pas, tout le cours m'a énormément rassuré. Il a réussi à me donner énormément confiance à ce qui allait se passer. Toutes les questions que les hommes se posent par rapport à un corps qui n'est pas le nôtre, qu'on ne connaît pas : la trajectoire du bébé, la trajectoire et la traversée qu'il va faire, je suis complètement rassuré par rapport à ça, rassuré par rapport au personnel médical. Ce cours m'a permis de surtout voir quel rôle, moi, j'allais pouvoir tenir en fait. Parce qu'avant, j'avais aucune idée de ce à quoi j'allais pouvoir servir. A part dire à mon épouse : « fais bien ce que le docteur te dit » ou « fais un effort ma chérie » (rires)

J'ai apprécié aussi qu'on attire notre attention en post-natal, sur toutes les difficultés conjugales, suite aux hormones, suite au choc fin… ça c'est quelque chose que j'ai largement observé autour de moi ; j'ai vu des jeunes femmes qui avaient un premier enfant, et j'ai pu voir tous les clashs que ça faisait avec la belle famille, avec le mec etcetera…

J'ai plus confiance pour la suite, plus confiance pour l'avenir. Et je me sens légitime dans cette confiance en plus et c'est ça aussi qui a changé dans mon attitude.

- ## Quels sont les thèmes dans cette préparation qui vous préparent au devenir père ?

En fait, ce cours m'a conforté dans toutes les intuitions que j'avais eu en fait. Par exemple, j'avais décidé quasiment dès le début, de prendre 2 mois de congé paternité. Pour moi, c'état une évidence. Je l'avais dit à Sabrina. Elle m'avait dit « ah bon t'es sur... ? ». Fin moi, j'allais pas la laisser seule galérer à longueur de journée avec le bébé ; donc pour moi, c'était évident que j'allais m'arrêter deux mois, peut être aussi pour réparer mon propre passé. Je pense que dans mon souvenir, mon père…il s'est pas énormément occupé de nous, et moi je voulais vraiment bien accueillir mon fils, lui montrer que j'étais là et que…du coup, peut-être que c'est pour des mauvaises raisons que je prends deux mois… je sais pas… pour compenser quelque chose.

- ## Qu'est-ce qui dans la préparation vous aide à accompagner votre compagne ?

Ça m'a donné plus confiance… Moi, ce que j'ai retenu, ça m'a pas mal rassuré par rapport au rôle que je pouvais tenir ; et je vais reprendre la phrase qu'il a dit « C'est quoi être père ? C'est ne pas être mère » et du coup ça j'en ai parlé tout de suite, quand j'ai fait le debrief à Sabrina. Et du coup, on s'est dit que moi, je ferai mes trucs à ma manière, elle à sa manière, qu'il n'y aura pas de bonne ou de mauvaise manière, et voilà… toutes ces techniques pour sauver le couple s'il a besoin d'être sauvé. Par exemple le coup de, quand on rentre du boulot, prendre dix minutes avant pour soi, pour être pleinement opérationnel ensuite, je trouve ça génial. Moi je me dis que ça c'est un truc dont j'aurais vraiment besoin : en rentrant du boulot, poser mes godasses, me poser un peu, aller regarder deux trois conneries sur Facebook et après voilà, je sais que je suis prêt à m'occuper des deux.

- Est-ce que cette séance vous a fait envisager différemment votre place de père ?

Un peu, dans tous les conseils post-natals ça m'a bien aidé. Ça m'a donné envie d'acheter des bouquins pour plus me renseigner. D'ailleurs, on nous a offert un livre avec Sabrina où ils dépeignaient un peu une image de mère toute puissante, avec limite pas de mention du père… Et c'est là qu'on s'est aussi rendu compte qu'on était d'accord tous les deux qu'on envisageait de se partager les tâches à peu près cinquante cinquante.

- Si on pouvait améliorer cette séance, qu'est ce que vous pourriez proposer ?

Juste moi, il aurait suffi qu'on me dise pensez à prendre un truc à grignoter une bouteille d'eau, juste ça…. Je pensais qu'on allait pouvoir se lever, tout ça… 19h-22h sans se lever, sans juste faire une pause quoi…digérer un petit peu. C'est un peu la densité du truc quoi…

Annexe IV : Entretien avec Hector

Pour vous, « apprendre à devenir père » qu'est ce que cela veut dire ?

Apprendre à devenir père qu'est ce que cela veut dire…hum…c'est un changement… comment dire? Très inconnu ou en fait on comprend qu'il va se passer beaucoup de choses et ouais... comment dire…j'ai plutôt un tempérament qui aime bien savoir comment ça va se passer, donc c'est assez déroutant, c'est à dire que c'est dur de se rassurer… Et en fait, j'attendais du cours des pères que ça me rassure… C'était ça ; que ça m'aide à me projeter, à me dire ça va bien se passer. Je sais, au fond de moi que ça va bien se passer, mais je suis une personne qui aime beaucoup avoir du concret pour se rassurer, et donc... ouais, c'est ce que je recherchais en fait…Je sais pas si ça répond à la question. Ça m'aide dans mon cheminement moi, de savoir comment vont se passer les choses.

Apprendre à devenir père, c'est aussi apprendre à voir le côté positif de la paternité, qu'on me rassure là dessus. Parce que, pour le moment, j'en rigole avec des collègues, mais, pour le moment être père, c'est juste une succession de petits problèmes qui...comment on va faire pour la crèche, l'accouchement, ça peut mal se passer, tous les trucs comme ça oui, bon bah (rire crispé), à part comprendre qu'il y a beaucoup de choses à faire, et que ça va changer notre vie et tout ça, le côté on va être père, je me dis que je vais le découvrir le jour ou l'enfant va être la. Mais ouais y a pas grand monde qui le dit ouvertement… Oui c'est génial d'être papa… Après tout le monde nous cache peut-être le bon côté pour qu'on le découvre après, c'est peut-être ça, il y a peut-être un complot je sais pas (rire). Ça manque un peu cette partie… après bon, mon tempérament cherche ça aussi, c'est peut-être pas ce que cherchent les autres personnes donc… Seulement ouais…

Devenir père, c'est une expérience très intéressante de lâcher prise. On sait que ça va être sympa mais on sait pas comment. C'est ça qui est sympa, mais ça prend du temps à le comprendre en fait et je pense que c'est facile de se perdre. On a juste besoin d'être guidé parfois.

Comment vous pourriez définir votre rôle pendant cette grossesse ?

Mon rôle de père, c'est aider à ce que ça se passe bien pour ma compagne… comment dire…faire le projet avec elle… donc quand on l'a commencé et que on a décidé d'être parent donc c'est continuer à avancer avec elle sur le projet sachant qu'on est…la partie difficile c'est qu'on est beaucoup… on est acteur passif c'est à dire qu'on regarde sa compagne en train d'avoir la grossesse, toutes les choses, on l'aide à préparer mais y a pas de…c'est beaucoup de patience en fait et de calme et de…comment dire…oui de bon sens et de sang froid en fait.. C'est ça qu'on apprend, c'est ça que j'ai appris et je…ce que ça m'apprend là, je pense que ça va être plus ou moins pareil avec un enfant, ça va être du calme si on peut et du bon sens en fait. Je pense pas que ce soit plus compliqué que ça après c'est des choses qu'on apprend sur le tas en fait. Mais c'est très dur de se dire que…en fait c'est tellement médicalisé, ça a l'air tellement compliqué que en fait c'est très dur de se rattacher à des choses qui sont en fait très simples. C'est pas facile du tout. C'est ce que j'ai trouvé. Donc après en fait, d'être père maintenant c'est apprendre à s'occuper de la mère de l'enfant, parce que c'est elle qui est plus dans le process ,et ça veut dire commencer à apprendre à s'occuper du futur enfant, c'est ça que je comprends. Le fait de prendre des responsabilités, de se dire que ça va être… pas trop non…la responsabilité, elle est déjà faite en fait, à partir du moment où on a décidé de le faire. La partie responsabilité, c'est naturel quoi ; c'est pas ça y est mince on y va on y va pas, non, c'est fait don ça veut dire qu'on a déjà pris la décision. C'est plus comment ça va se passer c'est ça qui est dur. C'est ça qu'on apprend à être père je pense. Je sais pas on verra bien…

Quels sont les moments où vous vous êtes senti à votre place pendant cette grossesse ?

Je me suis pas senti du tout inutile sur le pratique, parce que je fais beaucoup de choses pour essayer de la soulager. Par contre sur le… ses problèmes à elle, bah oui, globalement ça va mais quand ça la gène, quand c'est compliqué ou quand ça va pas…c'est là où on a pas grand chose à faire.

Tout ce qui est pratique… ouais et comment dire après je pense que plus ça avance plus je comprends que le… mon soutien mon rôle il est en fait d'être tout le temps là. Etre là tout le temps que ce soit pour des petites choses ou des grandes quand il y a besoin quoi. Je pense que c'est…de plus en plus je

pense que c'est comme ça…c'est à dire le fait d'être présent régulièrement et souvent et ça suffit, ça fait beaucoup. Après je vous dit à part le pratique d'aider à préparer, monter la chambre, trucs comme ça. Ou faire la valise de bébé bon voilà c'est important mais surtout je pense c'est régulièrement d'être là.

Quels sont les moments où vous vous êtes senti inutiles pendant cette période ?

Il y en a tous les jours, quand sa compagne est mal à l'aise ou souffre, où elle est fatiguée, enfin elle est mal à l'aise ou elle souffre. Elle est fatiguée, on se sent inutile au départ et après on comprend vite qu'on peut faire plein de choses à sa place donc ça ça aide.

Où puisez-vous les ressources pour vous préparer à être père ?

Les amis, et les collègues qui ont des enfants, au café le matin, c'est le sujet qui revient, qui revient souvent quand…sur ces sujets là qui me manquent en fait… Le pratique aussi est ce qu'il vaut mieux avoir ça, ou acheter ça.

Pourquoi avez-vous décidé de participer à la préparation pour les pères ?

Envie d'apprendre, besoin de… besoin de comprendre comment ça va se passer ! Après généralement, ça m'intéresse. On avait déjà commencé le…c'est mon ami qui avait voulu s'inscrire. De moi, je pense je me serai jamais inscrit. Parce que je m'étais jamais posé la question. Après quand on est rentré dans le processus il y avait le cours de pères, donc ça m'intéressait pour discuter ou je me suis dit bah tiens, il y a un moment ou on va pas parler que de mon amie, on va parler de moi donc ça peut être sympa. Moi de toute façon, une fois qu'on était parti à s'inscrire, moi je suis pour faire tous les cours possibles. Moi plus j'ai d'informations après plus ça m'aide donc…

Comment vous êtes vous senti pendant le cours ?

Ba le fait d'être qu'entre père, je pense que ça apporte un plus. Ça permet de, je pense qu'il y a globalement… peut être pas personnellement mais globalement ça…on va avoir plus tendance à poser des questions qui ne vont se rapporter qu'au père. Si on les fait en couple, je pense que ça va pas être pareil. Par exemple la mort du nourrisson. Après y en a un qui a abordé la sexualité, pas sur qu'il l'aurait fait s'il y avait sa compagne. C'était plus simple de les aborder toutes ces questions.

Globalement est ce que cette préparation répondait à vos attentes ?

C'était bizarre… Comment dire…Le groupe de père, en fait je me suis dit… hum, c'est peut-être moi je sais pas, le groupe de père je m'étais dit, ça va être un groupe à nous, on va discuter du fait d'être papa. Je pense que je m'attendais à un truc plus psychologique que pratique en fait. Je m'étais dit, dans ma recherche de on va savoir ce que c'est d'être papa, il va y avoir plusieurs pères qui vont dire, bah ça fait quoi d'être papa, ça change en quoi, est-ce que c'est un bon moment ou pas est-ce que c'est… tout ça et en fait on a pas du tout touché à ça. Ça a été le côté médical d'être père, c'était très bien, mais c'était expliqué les détails ben voilà quand « votre femme sur la fin, ça va être difficile donc il faut la soutenir, il faut lui dire qu'elle est belle, il faut garder le moral, le moral c'est important ; quand elle va accoucher elle va avoir besoin de vous donc il faut que vous soyez là ; à l'accouchement faites comme ça ou aidez là ou il y a des choses… voilà c'était vraiment du pratique : quand le bébé va être là, il faut l'allonger comme ça, il faut pas.. La mort du nourrisson et tout ça. On a discuté de tout ça, et en fait j'ai trouvé ça très dans le… plus ou moins pareil que les… c'était une version du cours des aides médicales un peu allégé ou du cours bébé, c'était un mix un peu de tout ça ; donc c'était bien, parce qu'au final les cours je les ai répétés plusieurs fois, mais sur la partie d' « être père » en sois... Et à la fin du cours on a demandé s'il y avait des questions je lui ai posé la question je lui ai dit « est ce qu'il y a des bons côtés à être pères quoi... ». Je l'ai dit en rigolant mais je suis sorti c'est la question que… Quand je discute avec des amis, ils me disent oui tu vas voir, quand c'est ton enfant c'est pas pareil, ça va te changer la vie, ça c'est des trucs qui m'aident à me projeter. Le cours de papa, je suis sorti… Après ça m'a…comment dire…ça m'a fait réaliser des choses pour

pouvoir aider ma compagne, sa grossesse la soutenir, c'est vrai que c'est des choses qui sont très importantes, je le reconnais. Mais sur la partie personnelle d'être père… non ça m'a manqué quoi.

Au final, ça m'aide hein… je veux pas dire que le cours a été…a pas été bien du tout… le cours a été très bien. Mais il manquait une partie que je cherchais, c'est ça.

Quels sont les thèmes dans cette préparation qui vous préparent au devenir père ?

Bah il y avait pas vraiment comme je dis. Après on peut dire que la partie psychologique du père est moins importante que celle de la mère. Mais ça c'était le cas il y a cinquante, soixante ans, quand le père avait vraiment le rôle de père, où il part à la chasse et il va ramener de la nourriture, et revient à la maison, et c'est la femme qui s'occupe des enfants. Maintenant, on est beaucoup plus dans chacun son travail et plus ou moins des tâches qui sont égales dans le couple, parce qu'on veut l'égalité homme-femme, moi je la veux. Pour cette partie, je pense que ça devient important pour le père de savoir comment se projeter par rapport à l'enfant, et c'est presque aussi important que la mère, donc c'est un peu à ça que je m'attendais. Parce que j'ai bien l'intention de m'impliquer dans l'apprentissage et de m'occuper de l'enfant quoi. Y a peut-être des pères qui sont complètement « c'est elle qui va gérer », mais j'ai l'impression que c'est quand même de moins en moins le cas.

Qu'est-ce qui dans la préparation vous aide à accompagner votre compagne ?

Bah c'est la première explication que j'avais détaillée des étapes vraiment de l'accouchement, comment ça va se passer, comment va être là, enfin… Ça c'était très bien ! Tous les détails techniques pratiques, très bien. Comment ça va se faire quand l'enfant arrive. Comment s'en occuper…

Est-ce que cette séance vous a fait envisager différemment votre place de père ?

J'ai compris que je pouvais encore faire d'autres choses pour soutenir mon amie. Je pensais en faire suffisamment, en fait j'ai compris que je pouvais en faire encore plus sans trop forcer quoi : des tâches journalières de routine quoi. Je pense ça m'a aidé à m'impliquer plus au jour le jour.

Si on pouvait améliorer cette séance, qu'est ce que vous pourriez proposer ?

Partie psychologique à améliorer pour les papas parce que ça il y avait pas. Parler des bons côtés c'est ça qui…comment dire…on comprend très bien ce qui va arriver mais on…J'attends pas qu'on me confirme pourquoi on l'a fait mais qu'on me dise vous inquiétez pas, ça va bien se passer. Même ça c'était pas, c'est pas ce qui sort naturellement. Ça va bien se passer vous allez voir, c'est un moment sympa, vous allez être avec votre enfant vous allez voir des trucs…je sais pas une dizaine de minutes là-dessus ou on dit que ça va bien se passer rassurer tout le monde.

On aurait commencé là-dessus, par nous dire, vous allez voir ça va bien sa passer, plutôt que nous dire bon alors l'accouchement c'est…on est parti de suite dans les risques et les situations qu'il peut y avoir, les césariennes les trucs comme ça. En fait, une fois que vous êtes dans tous ces points-là, la mort du nourrisson arrive rapidement, donc ça va être tous ces points-là. Il manque toute une partie ou on enlève le côté médical, et on dit être papa vous allez voir que…je ne sais pas si les sages-femmes l'ont ça peut-être pas. C'est peut-être quelque chose que je cherche, qui n'est pas dans ce type de formation j'en sais rien.

Y a des choses sympas, y a le peau-à-peau par exemple, y a… je pense qu'il y a pleins de trucs qui sont sympa, que vous voyez ou que vous allez voir quand vous êtes sage-femme pour les pères. Et ça, j'ai pas trop d'explication. Une petite partie positive pour… Parce que ça se voit, vous arrivez, vous avez un groupe de papa qui sont tous aussi stressés les uns que les autres, qui se demandent ce qui va leur arriver, qui se disent, bon bah, on va avoir une explication c'est cool donc voilà, je me dis que ça aurait été sympa d'avoir, ouais, une dizaine de minutes, pas forcément tout le cours, sachant que le cours devient pratique à force, mais une dizaine de minutes où on essaye de les aider un peu à se projeter et rassurer. Ce que je vais chercher ailleurs et y a peut-être d'autres personnes qui vont le chercher ailleurs.

Titre et Résumé

Notre étude part d'un constat : les pères traversent pendant la grossesse une période difficile et peuvent avoir besoin d'aide. Les groupes de préparation à la naissance pour pères répondraient à ce besoin. Nous avons ainsi réalisé une étude qualitative multicentrique à l'aide de dix entretiens non directifs de pères y ayant participé. Les pères interrogés n'ont pas d'attentes et de besoins à priori mais ils en tirent un bénéfice, car c'est un lieu qui leur permet de trouver des techniques de soutien, d'avoir plus d'informations sur la grossesse et l'accouchement, d'être rassurés sur leurs compétences, et de se sentir moins seuls. Un regret cependant pour certains d'entre eux : ne pas avoir bénéficié d'un temps de partage pour échanger sur leurs expériences réciproques. En conclusion, la participation à un groupe de pères semble avoir un effet globalement positif sur le « devenir père » des hommes interrogés. Il serait intéressant d'interroger de plus grands effectifs, pour pouvoir généraliser les données.

Mots-clés : paternité, préparation à la naissance et à la parentalité, groupe de pères

Title and Abstract

Our work is motivated by the observation that soon-to-be fathers find the process of pregnancy difficult and are sometimes in need of help. Paternal preparation groups work to respond to this need. In an effort to understand their experiences, we conduct a qualitative, multicentric study in which we conduct ten open-ended interviews with fathers who participated in such a group during their spouse's pregnancy. The fathers do not begin the programs with specific needs or expectation but find them helpful as a place to learn support techniques, gain more information about pregnancy and childbirth, to be reassured of their own understanding and to feel less lonely. Some of the fathers, however, regret not having time to share their personal experiences of the process with those who would understand them the best. In conclusion, participation in such a paternal support group seems to have a generally positive effect on the 'future fatherhood' of the men interviewed for this study. In the future it would be interesting to expand the scope of the interviews with hope of generalizing our findings.

Keywords: fatherhood, father groups, birth and parenthood preparation classes.