



HAL
open science

Le vécu de la grossesse par les pères : analyse de l'évolution du sentiment de paternité

Manon Calappi

► **To cite this version:**

Manon Calappi. Le vécu de la grossesse par les pères : analyse de l'évolution du sentiment de paternité. Pédiatrie. 2018. dumas-01945470

HAL Id: dumas-01945470

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01945470>

Submitted on 5 Dec 2018

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.



AIX MARSEILLE UNIVERSITE

Ecole Universitaire de Maïeutique Marseille Méditerranée

**LE VECU DE LA GROSSESSE PAR LES
PERES :
Analyse de l'évolution du sentiment de
paternité**

Présenté et publiquement soutenu

Le 17 avril 2018

Par :

CALAPPI Manon

Née le 15 juin 1994

Pour l'obtention du Diplôme d'Etat de Sage-Femme

Année universitaire 2017/2018

Membres du jury :

- FREMONDIERE Pierre, sage-femme enseignant
- TACIACK Sophie, sage-femme praticienne
- ZAKARIAN Carole, sage-femme enseignante, directrice de l'Ecole de Maïeutique Marseille Méditerranée (directrice de mémoire)

AIX MARSEILLE UNIVERSITE

Ecole Universitaire de Maïeutique Marseille Méditerranée

LE VECU DE LA GROSSESSE PAR LES PERES :

Analyse de l'évolution du sentiment de paternité

CALAPPI Manon

Née le 15 juin 1994

Mémoire présenté pour l'obtention du Diplôme d'état de Sage-Femme

Année universitaire 2017-2018

Validation 1^{ère} session 2018 :	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Mention :	Félicitations du Jury	<input type="checkbox"/>
	Très bien	<input type="checkbox"/>
	Bien	<input type="checkbox"/>
	Assez bien	<input type="checkbox"/>
	Passable	<input type="checkbox"/>
Validation 2^{ème} session 2017 :	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Mention :		

Visa et tampon de l'école

REMERCIEMENTS

- A Carole Zakarian, sage-femme enseignante et directrice de mémoire, pour son temps, sa patience et ses conseils précieux sans lesquels la réalisation de ce mémoire aurait été impossible,
- A Océane Leibundgut, sage-femme praticienne, sans qui le recrutement des participants à l'étude aurait été difficile et pour son soutien sans faille,
- A Laurie Maury-Zabéo, sage-femme praticienne, pour ses bons conseils et son apport riche en bibliographie,
- A toute l'équipe enseignante de l'EU3M, pour l'encadrement et le soutien dont elle a su faire preuve,
- A mes parents et à mon petit frère, sans qui ces années d'études auraient été difficiles et sans qui je n'aurais pas pu faire tout ce chemin,
- A mon chéri, dont le soutien sans faille et l'humour m'ont été si précieux pendant toute la durée de mes études,
- A ma grand-mère, qui a toujours été présente et d'un précieux soutien dans mes choix de vie,
- A Laurie, mon acolyte et ma copilote, pour toutes ces années d'études, ces révisions intensives, ces fous rires et ces moments inoubliables,
- A Kévin, pour son grand secours lors de la traduction du résumé en anglais,
- A mes amies Fiona, Sophie, Laura et Marine pour tous les bons moments partagés au cours de nos études,
- A ma promotion d'étudiantes sages-femmes, avec qui j'ai partagé toutes ces années,
- **Et enfin un grand merci à tous les hommes ayant participé à la réalisation de ce mémoire, pour leur dévouement, leur intérêt porté sur le sujet, leur gentillesse et leur patience**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
1 Définitions	4
1.1 Définitions de la paternité	4
1.2 Définitions de la maternité.....	4
2 Motivations personnelles ayant concouru à la rédaction de ce mémoire	5
3 Evolution de la paternité en France au fil de l'histoire	5
4 Un abord de la paternité différent en fonction des origines culturelles ?	7
5 La paternité : un processus long de maturation psychique.....	7
MATERIEL ET METHODE	9
1 Question de recherche et objectifs	9
2 Population étudiée.....	9
2.1 Critères d'inclusion	9
2.2 Critères de non inclusion	10
2.3 Critères d'exclusion	10
3 Lieu de l'étude	10
4 Durée de l'étude.....	10
5 Déroulement des entretiens et de l'analyse	10
6 Présentation des grilles d'entretien.....	10
RESULTATS	11
1 Présentation des hommes ayant participé à l'étude	11
1.1 Présentation des primipères	11
1.2 Présentation des multipères.....	11
2 Analyse du vécu de la grossesse.....	12
2.1 Vécu de l'annonce de la grossesse	12
2.2 Vécu global de la grossesse chez les primipères.....	12
2.3 Vécu global de la grossesse chez les multipères.....	13
2.4 Vécu des échographies obstétricales par les pères et évolution du statut de la grossesse au cours des différents trimestres.....	13

2.5	Evolution des attitudes et de la projection quant au post-accouchement au cours de la grossesse	15
2.6	Place de la communication autour de la grossesse.....	15
2.7	Sentiments des pères en devenir face à l'approche de la naissance	16
3	Les inquiétudes et appréhensions ressenties par les pères au cours de la grossesse ..	16
3.1	Inquiétudes exprimées au premier trimestre de la grossesse	16
3.2	Inquiétudes exprimées au deuxième trimestre de la grossesse	17
3.3	Inquiétudes exprimées au troisième trimestre de la grossesse	17
4	Attentes des futurs pères en termes de préparation à la naissance et à la parentalité (PNP).....	18
5	Futurs pères et paternité	18

ANALYSE ET DISCUSSION.....

1	Limites et biais de l'étude	20
1.1	Limites et difficultés rencontrées au cours de la réalisation de l'étude	20
1.2	Biais de l'étude.....	20
1.3	Spécificité de l'étude	21
1.4	Points forts de l'étude.....	21
2	Vécu de l'annonce de la grossesse et de ses prémices par les pères	22
3	Vécu et place des échographies obstétricales au cours de la grossesse : vers un mécanisme d'acceptation et de concrétisation de la grossesse	22
3.1	L'échographie du premier trimestre : la grande favorite ?.....	22
3.2	Place et vécu de l'échographie fœtale en trois dimensions.....	23
3.3	Influence du professionnel échographiste dans le vécu de la grossesse.....	24
3.4	Importance du sexe fœtal dans l'appréhension de la vie future par les pères.....	25
3.5	Place de l'échographie dans le vécu de la grossesse en bref.....	26
4	Evolution des attitudes et du ressenti des pères au cours de la grossesse.....	26
4.1	Le « mystère » de la couvade du père.....	27
4.2	La projection quant au post-accouchement.....	28
5	Importance de la communication dans le vécu de la grossesse.....	29
5.1	La communication au sein du couple : une manière détournée pour les hommes de vivre la grossesse	29
5.2	Entourage et communication autour de la grossesse.....	30
5.3	Le désir de communication des hommes avec le fœtus : un moyen d'accéder à la paternité ?.....	31

6	Attentes des futurs pères en termes de préparation à la naissance et à la parentalité (PNP).....	33
6.1	Histoire et objectifs de la PNP	33
6.2	Attentes des pères en termes de PNP	34
6.3	Sentiment et degré de satisfaction des pères suite à leur participation aux cours de préparation à la naissance et à la parentalité	35
6.4	L'apport de la PNP chez les pères en devenir en bref	36
7	Le vécu de la grossesse par les pères : une période jalonnée d'inquiétudes ?	37
7.1	Inquiétudes exprimées au premier trimestre	37
7.2	Inquiétudes exprimées au deuxième trimestre	37
7.3	Inquiétudes exprimées au troisième trimestre	38
7.4	Les inquiétudes paternelles au fil de la grossesse en bref	39
8	Perception de la paternité par les pères en devenir : vers une nouvelle définition de la paternité... ..	39
9	Sentiments des pères en devenir face à l'approche de la naissance	40
10	Autres faits abordés au cours des entretiens.....	41
10.1	Pères en devenir et allaitement maternel	41
10.2	Pères en devenir et congé paternité.....	42
	CONCLUSION.....	44
	BIBLIOGRAPHIE.....	46

INTRODUCTION

1 Définitions

1.1 Définitions de la paternité

Paternité :

- Etat, qualité, sentiments de père, lien juridique entre le père et son enfant [1]
- Etat, qualité d'un père, lien juridique unissant un père et son enfant [2]
- Fait d'être père, état, qualité de père. Lien juridique qui unit le père à son enfant [3]

Les différentes sources consultées donnent une définition assez vague de la paternité, et toutes les définitions semblent rejoindre le fait que la paternité se résume en un lien juridique entre un père et un enfant. Alors, qu'en est-il de la maternité ?

1.2 Définitions de la maternité

Maternité :

- Etat, qualité de mère, fait de mettre un enfant au monde, lien de droit entre une mère et son enfant [4]
- Etablissement ou service hospitalier où s'effectuent les accouchements [4]
- Fait d'être mère. Clinique ou secteur hospitalier où s'effectuent la surveillance de la grossesse et l'accouchement [5]
- Le fait d'être mère, les droits, devoirs sentiments et attitudes liés à cette fonction. Rapports privilégiés d'amour et de tendresse entre une mère et son ou ses enfants. [6]

Les définitions de la maternité retrouvées au sein des sources identiques font apparaître des notions touchant plus volontiers au versant affectif entre une mère et son enfant : « amour », « tendresse », « mettre un enfant au monde »... En outre, l'établissement de naissance de l'enfant porte lui aussi le nom de « maternité ».

Dans une société où l'égalité homme-femme semble être un idéal d'actualité, n'est-il pas dépassé de continuer à définir de manière différente le lien qui unit un père à son enfant et celui qui unit une mère à ce même enfant ?

2 Motivations personnelles ayant concouru à la rédaction de ce mémoire

Depuis le début de mes études de sage-femme, la place du père pendant la grossesse m'a beaucoup interpellée. En effet, lors de consultations prénatales, les professionnels de la périnatalité ont tendance à s'adresser quasi exclusivement à la future mère... chose tout à fait compréhensible puisque que c'est elle qui porte l'enfant à naître et qui va lui donner naissance. Mais porte-t-elle et vit-elle vraiment la grossesse seule ?

De plus, la salle d'accouchement a été pour moi le théâtre de scènes mettant les futurs pères dans l'ombre et les exposant à de nombreuses inquiétudes et à des doutes certains auxquels il ne leur est pas toujours donné des réponses.

Pour tous ces pères que j'ai senti désespérés et inquiets sans forcément pouvoir le verbaliser, j'ai décidé de me pencher sur le sujet du vécu de la grossesse par les hommes. Mes premières recherches se sont portées sur les définitions de la paternité et de la maternité, qui présentent, comme décrit précédemment, des différences notables, inscrivant la mère dans un lien fusionnel avec son enfant, et le père davantage dans un lien juridique.

Quel est donc le vécu d'une grossesse du côté des pères ? Est-il similaire ou différent entre les pères ayant déjà des enfants et ceux qui n'en n'ont pas ? A quelles inquiétudes peuvent-ils donc faire face ? Comment pourrait-on, dans la limite de leurs possibilités, leurs envies et leurs besoins, les préparer à ce fameux jour de l'accès à la paternité, qui sans doute sera un des jours les plus mémorables de leur vie ?

3 Evolution de la paternité en France au fil de l'histoire

Au fil des siècles, nous sommes passés de la puissance paternelle à une notion d'autorité parentale née en 1970, que l'on peut définir d'après Marie Vogel « en termes de tâches pratiques (occupation) et de charge mentale (préoccupation, disponibilité) » [7]

Au cours de l'histoire, des remaniements considérables ont touché cette fonction complexe qu'est la paternité. Alors comment s'est construit le modèle contemporain de la paternité en France ?

Sous **l'Empire Romain**, le rôle du père était de décider de l'avenir de l'enfant : il pouvait le garder, le supprimer ou le vendre comme esclave. S'il décidait de garder l'enfant, il se devait de lui inculquer les valeurs du culte et le savoir. [8]

Puis, sous l'influence du **Christianisme** au II^e siècle, l'empereur Constantin abrogeait par une loi le droit de vie et de mort du père sur ses enfants.

Pendant le **Moyen Age** (Vème – XVème siècles), la paternité trouvait son origine dans la religion : l'homme ne pouvait être qualifié de père que dans le mariage, puisque seul le mariage légitimait l'acte sexuel. L'époux devenait donc obligatoirement le père légitime. [9]

La **Renaissance** (XVIème – XVIIIème siècles) a signé la fin des mœurs religieuses concernant la paternité. D'après Christiane Olivier, « c'est la première fois que la paternité est vue comme éducative » [10]. L'éducation donnée par le père devait permettre à l'enfant d'acquérir un héritage moral, spirituel, affectif et culturel. A cette époque, était considéré comme un mauvais père un père dépourvu de qualités humaines. Jusqu'au XVIIème siècle, l'autorité parentale était représentée uniquement par le père jusqu'à ce qu'un arrêté vienne abroger ce principe en 1673. [9]

La **Révolution Française**, quant à elle, a signé le début de la diminution du pouvoir des pères et du modèle patriarcal de la famille : la notion d'amour paternel fait son apparition à cette époque, au-delà de la notion d'éducation.

A l'époque de l'**Industrialisation**, l'apparition de l'école primaire obligatoire en 1883 a créé une déstabilisation du pouvoir paternel : le père n'était plus le seul détenteur du pouvoir d'éducation sur ses enfants. Le père demeurait néanmoins le chef de famille et restait toujours le détenteur principal de l'autorité parentale.

Après la **Seconde Guerre Mondiale** et dans les années 1950, père et mère occupaient respectivement des places très différentes : le père devait subvenir aux besoins de la famille, tandis que la mère était résolue à demeurer gardienne du foyer. Suite à cela, les mouvements d'émancipation des femmes, leur entrée massive dans le marché du travail et leur accès à la contraception et à l'interruption volontaire de grossesse ont fondamentalement changé les mœurs : la place du père a subi de nombreux remaniements et les hommes se sont interrogés sur le sens des changements dans la société contemporaine suite à l'apparition de l'émancipation féminine. [9]

Aujourd'hui, de plus en plus de pères souhaitent et revendiquent une présence accrue dans la vie de leur enfant et que soit reconnue leur place singulière au sein de la famille. Toutefois, ce nouveau contexte social apparaît comme complexe pour les pères, qui peuvent parfois se sentir démunis pour exercer leur rôle de père comme ils le souhaiteraient. [11] Dans son ouvrage « La crise de la famille », Evelyne Sullerot souligne que **de nos jours**, dans 85% des cas de séparation, les enfants sont confiés à la mère et seulement dans 10% des cas au père. Ces chiffres révèlent donc la difficulté pour certains pères à acquérir leur place au sein de la société contemporaine alors qu'auparavant, celle-ci semblait être définie avant même la naissance de l'enfant et s'inscrivait dans les mœurs traditionnelles. [12]

4 Un abord de la paternité différent en fonction des origines culturelles ?

Une question importante à aborder au sein de ce mémoire était de savoir si la vision et la pratique de la paternité étaient universelles ou différaient en fonction des origines culturelles des individus.

Il a été précédemment décrite l'évolution de la paternité en France, notamment grâce à l'influence du Christianisme, qui a peu à peu fait disparaître le modèle patriarcal pour laisser place à un modèle familial plus contemporain, dans lequel les femmes ont acquis un certain nombre de droits et se sont progressivement émancipées, exposant ainsi les pères à une paternité remaniée.

Une étude a rapporté que dans certains pays comme la Russie, l'Inde ou encore l'Afrique du Sud, le rôle et la place du père ont subi beaucoup moins de remaniements qu'en France. Il s'agit de pays dans lesquels d'autres membres de la famille, comme la grand-mère, sont très présents dans l'éducation des enfants.

A l'inverse, cette même étude a révélé qu'aux Etats-unis, au Brésil et en Australie, les pères ont un rôle prépondérant dans le développement social et affectif des enfants, ainsi que dans leur éducation. [13]

Dans le but de parer aux préjugés et du fait de la grande diversité des cultures, ainsi que de la complexité de la fonction paternelle dans les différentes entités culturelles, l'étude menée au sein de ce mémoire s'intéressera exclusivement à des pères originaires de France métropolitaine.

5 La paternité : un processus long de maturation psychique

L'envie de devenir père s'installe de manière progressive chez un homme. Le désir d'enfant chez l'homme est le résultat d'une maturation psychique longue, qui s'est installée le plus souvent depuis plusieurs années. Vouloir renoncer à une part d'enfance et choisir de passer à l'âge adulte, reproduire le schéma familial vécu dans l'enfance avec ses propres parents, ou au contraire le rendre différent, souhaiter combler une absence, tout particulièrement l'absence de son propre père ou encore désirer faire plaisir à sa compagne... sont tout autant de raisons qui peuvent motiver un homme à vouloir devenir père. [14]

Dans la psychanalyse freudienne, le désir d'enfant chez l'homme serait l'expression de la volonté de récompenser sa propre mère dans un système d'échange : sa mère lui ayant donné naissance, l'homme lui offre la vie d'un petit être qui lui ressemble. Toujours selon Freud, ce désir d'enfant chez l'homme résulterait d'une évolution psychique du désir de

grossesse du petit garçon, qui veut imiter la procréativité de sa mère vers l'âge de 2-3 ans, et qui renonce finalement à ce fantasme en choisissant le rôle de géniteur au moment de l'adolescence. [14]

De nombreux sentiments, à la fois positifs et négatifs, viennent s'immiscer dans le psychisme du futur père, et lorsque les éléments positifs sont majoritaires, l'envie d'être père devient prépondérante. Au cours de ce mémoire, nous allons voir que tout au long de la grossesse, les sentiments des pères évoluent, preuve que la paternité est le résultat d'un long et réel processus psychique qui semble se poursuivre au-delà de la naissance de l'enfant.

MATERIEL ET METHODE

1 Question de recherche et objectifs

L'objectif principal de ce mémoire a été de décrire et d'analyser le vécu des pères tout au long de la grossesse. Les objectifs secondaires ont consisté à identifier les inquiétudes et les appréhensions des pères en devenir et leurs attentes en termes de préparation à la naissance et à la parentalité.

Afin de répondre à ces objectifs, la question de recherche mise en évidence a été la suivante :

« De quelle manière progressent les représentations et le vécu de la paternité chez un père en devenir pendant la grossesse ? »

Dans le but de remplir ces objectifs, la méthode qualitative phénoménologique basée sur des entretiens semi-directifs a été retenue, l'objectif de cette méthode étant de « comprendre un phénomène, d'en saisir l'essence du point de vue des personnes qui en font ou en ont fait l'expérience ». [15]

2 Population étudiée

Pour une meilleure représentation de la population, le choix des participants s'est fait selon le modèle suivant :

- Quatre primipères, c'est-à-dire quatre hommes allant être pères pour la première fois
- Quatre multipères, c'est-à-dire quatre hommes ayant déjà un ou plusieurs enfants

Afin d'analyser l'évolution du vécu de la grossesse par les hommes, il est apparu judicieux d'effectuer un entretien semi-directif par trimestre de grossesse, soit 3 entretiens pour chaque père après 12, 22 et 32 semaines d'aménorrhée.

S'agissant d'une étude basée sur le modèle qualitatif, la taille de la population étudiée n'avait pas été choisie avant le début de la réalisation des entretiens. La saturation des données au cours des différents entretiens menés a permis de définir l'effectif de quatre primipères et quatre multipères, soit huit hommes interrogés au total sur 3 entretiens pour un total de 24 entretiens.

2.1 Critères d'inclusion

Les participants à l'étude étaient tous des hommes dont la compagne était en cours de grossesse. Dans un souci d'équité, les primipères et les multipères ont été choisis en effectifs égaux (4 dans chaque catégorie).

2.2 Critères de non inclusion

N'ont pas été inclus dans l'étude les hommes dont la conjointe présentait une grossesse pathologique ayant nécessité une hospitalisation longue ou lorsqu'une pathologie fœtale était connue. En effet, dans ces situations, une influence évidente de la pathologie a lieu sur le vécu de la grossesse par les deux parents.

2.3 Critères d'exclusion

Ont été exclus de cette étude :

- Les couples séparés avant la naissance de l'enfant,
- Les couples dont le fœtus a perdu la vie en cours de grossesse,
- Les couples pour lesquels le fœtus présentait une pathologie lourde découverte en cours de grossesse.

3 Lieu de l'étude

Les entretiens semi-directifs ont été menés selon la disponibilité et le souhait des participants, soit à leur domicile, soit dans un lieu public calme. Les entretiens se sont tous déroulés en l'absence de leur compagne afin d'éviter que leur discours ne soit influencé par la présence de la conjointe.

4 Durée de l'étude

Cette étude s'est déroulée de février 2017 à novembre 2017, soit sur une période de 10 mois. L'analyse des entretiens, quant à elle, s'est déroulée de novembre 2017 à mars 2018.

5 Déroulement des entretiens et de l'analyse

Cette analyse a débuté par la réalisation des entretiens semi-directifs qui ont été enregistrés à l'aide d'un enregistreur vocal et dactylographiés au fur et à mesure puis analysés dans l'ordre chronologique. Par cette démarche des thèmes et des mots-clés ont été dégagés qui ont permis la réalisation de tableaux présentés dans la section « résultats » de l'étude.

La recherche bibliographique a clôturé l'étude, suite à l'analyse des entretiens, et a permis de mettre en lien les données de la littérature et celles recueillies au cours des entretiens semi-directifs.

6 Présentation des grilles d'entretien

Voir annexe 1

RESULTATS

1 Présentation des hommes ayant participé à l'étude

1.1 Présentation des primipères

Prénom	Entretiens						Conditions d'entretien
	1 ^{er} trimestre		2 ^{eme} trimestre		3 ^{eme} trimestre		
	Terme	Durée	Terme	Durée	Terme	Durée	
Adrien	14 SA* + 2	11 min	27 SA+ 3	14 min	36 SA+ 5	25 min	Domicile
Anthony	14 SA + 4	15 min	26 SA+ 2	23 min	37 SA+ 4	33 min	Lieu public
Benoît	13 SA + 5	22 min	25 SA+ 5	17 min	35 SA	31 min	Domicile
Damien	14 SA + 2	9 min	27 SA+ 6	12 min	36 SA	9 min	Domicile

Tableau I. Caractéristiques des primipères ayant participé à l'étude

1.2 Présentation des multipères

Prénom	Nombre d'enfants et âge	Entretiens						Conditions d'entretien
		1 ^{er} trimestre		2 ^{eme} trimestre		3 ^{eme} trimestre		
		Terme	Durée	Terme	Durée	Terme	Durée	
Alexis	1 fille 2 ans	13 SA+ 2	12 min	28 SA+ 1	14 min	37 SA+ 5	20 min	Domicile
Gaël	1 garçon 2 ans	15 SA+ 4	11 min	27 SA+ 2	16 min	38 SA+ 4	10 min	Domicile
Romain	1 garçon 18 mois	15 SA	9 min	23 SA+ 1	13 min	36 SA+ 2	17 min	Domicile
Vincent	1 fille 18 mois	12 SA+ 4	22 min	27 SA+ 5	25 min	37 SA+ 4	22 min	Domicile

Tableau II. Caractéristiques des multipères ayant participé à l'étude

*SA = Semaines d'aménorrhée

Les pères interrogés se trouvaient dans la tranche d'âge 26 – 33 ans.

Dans les tableaux de résultats ci-après, afin de faciliter la lecture, les primipères seront mentionnés en **vert** et les multipères en **bleu**.

2 Analyse du vécu de la grossesse

2.1 Vécu de l'annonce de la grossesse

Pères	Grossesse		Sentiment à l'annonce de la grossesse
	Désirée	Inopinée	
Adrien			Embarrassé face à une grossesse imprévue, puis content après prise de recul
Anthony			Très heureux, désir de cette grossesse du fait de son âge (32 ans)
Benoît			Très heureux, grand désir de cette grossesse du fait de son âge (32 ans)
Damien			Heureux mais souhaite conserver de la distance face à cette grossesse au début
Alexis			Surpris de la vitesse d'apparition de la gravidité, heureux
Gaël			Surpris de la vitesse d'apparition de la gravidité, heureux, souhaite néanmoins conserver de la distance face à cette grossesse
Romain			Très heureux
Vincent			Beaucoup d'émotions positives à l'annonce de la grossesse mais souhaite conserver de la distance depuis un épisode de saignements en tout début de grossesse

Tableau III. Vécu de l'annonce de la grossesse

2.2 Vécu global de la grossesse chez les primipères

Pères	Vécu global de la grossesse		Statut de la grossesse						Changements physiques chez la conjointe aident à la concrétisation de la grossesse
	Bon	Mauvais	1 ^{er} trimestre		2 ^{ème} trimestre		3 ^{ème} trimestre		
			Abstraite	Concrète	Abstraite	Concrète	Abstraite	Concrète	
Adrien									
Anthony									
Benoît									
Damien									

Tableau IV. Vécu global de la grossesse chez les primipères

2.3 Vécu global de la grossesse chez les multipères

Pères	Vécu global de la grossesse		Vécu différent de la première grossesse (moins d'implication dans la grossesse)	Statut de la grossesse						Changements physiques chez la conjointe aident à la concrétisation de la grossesse
	Bon	Mauvais		1 ^{er} trimestre		2 ^{ème} trimestre		3 ^{ème} trimestre		
				Abstraite	Concrète	Abstraite	Concrète	Abstraite	Concrète	
Alexis										
Gaël										
Romain										
Vincent										

Tableau V. Vécu global de la grossesse chez les multipères

2.4 Vécu des échographies obstétricales par les pères et évolution du statut de la grossesse au cours des différents trimestres

Pères	1 ^{er} trimestre		2 ^{ème} trimestre		3 ^{ème} trimestre	
	Vécu de l'échographie	Aide à la concrétisation de la grossesse	Vécu de l'échographie	Vécu de l'annonce du sexe de l'enfant	Vécu de l'échographie	Sentiment face à l'échographie 3D
Adrien	« Choc, vraiment réel »	Oui	« Nombreuses mesures »	Fille → content mais voudrait un garçon parmi ses enfants	« Sympa »	Sympa
Anthony	« Emouvant, émerveillement »	Oui	« Moins d'émerveillement, Nombreuses mesures »	Fille → content mais aurait préféré un garçon au 1 ^{er} abord	« Déception, mauvaise vision »	Trop bien
Benoît	« Magique, virtuel, abstrait, stressant »	Oui	« Plus rassuré, focalisé sur l'annonce du sexe de l'enfant »	Fille → déception dans un 1 ^{er} temps, puis content	« Stress, choses réelles »	Non faite
Damien	« Bien, rassurant »	Non	« Frustration, déception, mauvaise vision »	Garçon → très content car désirait un garçon	« Stress, frustration, mauvaise vision, rassurant »	Non faite → déception car l'attendait
Alexis	« Peu émouvant, images médicales et techniques »	Non	« Peu émouvant, questions techniques, distance face à l'image »	Inconnu, désir de ne pas connaître le sexe	« Peu marquante, déconnexion »	Non faite
Gaël	« Emouvant, magique, beau moment »	Oui	« Déception, mauvaise vision, nombreuses mesures, rassurant »	Fille → très content car désirait une fille après avoir eu un garçon	« Mauvaise vision, nombreuses mesures, questions techniques »	Sympa
Romain	« Intéressant, rassurant »	Non	« Déconnexion, long »	Inconnu, désir de ne pas connaître le sexe	« Long, plaisir de voir le fœtus »	Non convaincu de l'innocuité des ondes
Vincent	« Génial, curiosité »	Non	« Nombreuses mesures, questions techniques »	Inconnu, désir de ne pas connaître le sexe	« Long, plaisir de voir le fœtus »	Etonnement → ressemblance avec aînée

Tableau VI. Vécu des échographies obstétricales par les pères et évolution du statut de la grossesse au cours des différents trimestres

2.5 Evolution des attitudes et de la projection quant au post-accouchement au cours de la grossesse

Pères	Bienveillance et précautions envers sa compagne			Projection quant au post-accouchement		
	1 ^{er} trimestre	2 ^{eme} trimestre	3 ^{eme} trimestre	1 ^{er} trimestre	2 ^{eme} trimestre	3 ^{eme} trimestre
Adrien	++	+	+	+	+	+++
Anthony	++	+	++	+	+/-	++
Benoît	++	+	+	-	-	++
Damien	++	+	+	-	+	+/-
Alexis	+/-	+	+	++	++	++
Gaël	+/-	+	+	-	+	++
Romain	++	++	+	-	+	++
Vincent	++	+	++	-	+/-	+

Tableau VII. Evolution des attitudes et de la projection quant au post-accouchement au cours de la grossesse

2.6 Place de la communication autour de la grossesse

Pères	Communication au sein du couple	Communication au sein de l'entourage familial	Communication au sein de l'entourage amical
Adrien	+++	+	+
Anthony	+++	++	+++
Benoît	++	++	+
Damien	+++	++	++
Alexis	+/-	+	+/-
Gaël	+/-	+/-	+/-
Romain	+/-	++	++
Vincent	+/-	++	-

Tableau VIII. Communication autour de la grossesse

2.7 Sentiments des pères en devenir face à l'approche de la naissance

Pères	Importance de la préparation matérielle autour de la naissance	Impatience, hâte	Stress, peur	Besoin de profiter de sa compagne
Adrien				
Anthony				
Benoît				
Damien				
Alexis				
Gaël				
Romain				
Vincent				

Tableau IX. Sentiments des pères en devenir face à l'approche de la naissance

5 3 Les inquiétudes et appréhensions ressenties par les pères au cours de la grossesse

3.1 Inquiétudes exprimées au premier trimestre de la grossesse

Pères	Fait marquant*	Inquiétudes liées à l'enfant à naître				Inquiétudes liées à la compagne		Aucune
		Echographie 1 ^{er} trimestre	Soins néonataux	Santé de l'enfant	Mort subite du nourrisson	Santé de la compagne	Couple	
Adrien								
Anthony								
Benoît								
Damien								
Alexis								
Gaël								
Romain								
Vincent								

Tableau X. Les différentes inquiétudes exprimées au premier trimestre de la grossesse

*Fait marquant = survenue d'un évènement indésirable au cours de la grossesse ayant modifié son vécu, abordé dans la partie analyse et discussion

3.2 Inquiétudes exprimées au deuxième trimestre de la grossesse

Pères	Inquiétudes liées à l'enfant à naître			Inquiétudes liées à la compagne		Inquiétudes liées à l'accouchement et à l'avenir		Aucune
	Echographie 2 ^{ème} trimestre	Santé de l'enfant	Mort subite du nourrisson	Santé de la compagne	Couple	Accouchement	Acceptation de l'enfant par l'aîné	
Adrien								
Anthony								
Benoît								
Damien								
Alexis								
Gaël								
Romain								
Vincent								

Tableau XI. Les différentes inquiétudes exprimées au deuxième trimestre de la grossesse

3.3 Inquiétudes exprimées au troisième trimestre de la grossesse

Pères	Fait marquant*	Echographie du 3 ^{ème} trimestre	Couple	Accouchement	Retour à domicile	Réactions de l'aîné
Adrien						
Anthony						
Benoît						
Damien						
Alexis						
Gaël						
Romain						
Vincent						

Tableau XII. Les différentes inquiétudes exprimées au troisième trimestre de la grossesse

*Fait marquant = survenue d'un évènement indésirable au cours de la grossesse ayant modifié son vécu, abordé dans la partie analyse et discussion

10 **4 Attentes des futurs pères en termes de préparation à la naissance et à la parentalité (PNP)**

Pères	Motifs de consultation en maternité	Aider sa compagne à la gestion de la douleur	Déroulement de l'accouchement en salle de naissance	Eventualités stressantes (césarienne en urgence, extractions instrumentales ...)	Conseils quant au retour à domicile avec l'aîné	Préparation spécifique (sophrologie, haptonomie...)
Adrien						
Anthony						
Benoît						
Damien						
Alexis						
Gaël						
Romain						
Vincent						

Tableau XIII. Les attentes des futurs pères en termes de préparation à la naissance et à la parentalité

5 Futurs pères et paternité

Voici les caractéristiques principales évoquées par les pères lorsque la question de la définition de la paternité leur est posée :

Pères	Affection	Education, encadrement et guidance	Gratifiant, enrichissant	Complémentaire de la maternité	Responsabilité
Adrien					
Anthony					
Benoît					
Damien					
Alexis					
Gaël					
Romain					
Vincent					

Tableau XIV. Caractéristiques de la paternité selon les pères interrogés

Sont mentionnés ci-après les adjectifs énumérés par les pères lorsque la question suivante leur est posée : quel genre de père pensez-vous que vous allez être ?

Pères	« Papa poule »	Présent	Attentionné, attentif	Facilement attendrissable	Adaptable	Strict, exigeant	Différent selon l'enfant	Pas de différence entre les enfants
Adrien								
Anthony								
Benoît								
Damien								
Alexis								
Gaël								
Romain								
Vincent								

Tableau XV. Adjectifs caractérisant le genre de père que les participants pensent devenir

ANALYSE ET DISCUSSION

1 Limites et biais de l'étude

1.1 Limites et difficultés rencontrées au cours de la réalisation de l'étude

La première difficulté a été de trouver des participants à l'étude. En effet, l'analyse du vécu de la grossesse par les pères s'étant déroulée sur l'ensemble de la grossesse, il était difficile pour certains d'accepter de participer à trois entretiens différents. Les femmes participant le plus souvent seules aux consultations prénatales, la présentation de l'étude s'est déroulée au préalable auprès d'elles afin qu'elles acceptent d'en parler à leur conjoint, ce qui a souvent induit une contrainte de temps supplémentaire pour rentrer en contact avec les pères. Une autre difficulté rencontrée a été celle d'identifier le même nombre de multipères et de primipères volontaires.

De plus, les entretiens s'étant déroulés, pour la majeure partie d'entre eux, au domicile des participants et en l'absence de leur conjointe, les contraintes d'emploi du temps et d'horaires tardifs ont été omniprésents au cours de la réalisation de l'étude.

En outre, du fait de la multiplicité des entretiens, il a été parfois difficile de les retranscrire dans les temps. Etant donné la richesse des thèmes abordés lors des entretiens, l'analyse et la mise en forme des résultats se sont avérées relativement complexes.

Il est par ailleurs important de souligner que la recherche de la bibliographie ayant servi à la réalisation de ce mémoire a été quelque peu fastidieuse. En effet, de nombreuses études sociologiques font référence à la notion de paternité et de parentalité, mais très peu d'études fiables ont été recensées concernant le vécu de la grossesse par les hommes.

1.2 Biais de l'étude

Les participants à l'étude ayant été sélectionnés sur la base du volontariat, un **biais de sélection** apparaît inévitablement. En effet, il s'agit d'hommes ayant eu envie de partager leur expérience de la grossesse et leur vécu, sans aucun sentiment d'obligation, et qui avaient de ce fait un bon vécu global de la grossesse. De même, seulement huit hommes ont été interrogés, dont les conditions socio-économiques étaient plutôt favorables, ce qui induit que l'étude n'est pas assurément représentative de la population générale.

Dans cette étude qualitative, le **biais de subjectivité** a été évité au maximum, mais il est apparu parfois difficile de faire l'analyse en toute objectivité, du fait d'avoir appris à faire

connaissance avec les futurs pères au fil des entretiens et d'avoir appréhendé plus ou moins leur personnalité.

1.3 Spécificité de l'étude

Afin de ne pas influencer les entretiens, la recherche bibliographique n'a été effectuée qu'en aval des rencontres, et la constitution des grilles d'évaluation s'est étendue au fil des rencontres avec les pères en devenir, c'est pourquoi quelques thèmes n'ont pas été abordés avec certains pères, tandis qu'ils l'ont été avec d'autres.

1.4 Points forts de l'étude

Dans les quelques études retrouvées portant sur la paternité en général, le vécu de la grossesse par les pères n'a jamais été étudié tel qu'il l'a été à l'occasion du présent mémoire, ce qui pourra peut-être inspirer d'autres sujets de mémoire ou d'analyse sur la paternité.

Au cours de l'analyse qui suivra, une récapitulation des sous-thèmes dégagés dans la partie « résultats » sera effectuée, avec mise en confrontation des résultats obtenus avec la littérature actuelle afin d'enrichir les données de l'analyse des résultats.

15 **2 Vécu de l'annonce de la grossesse et de ses prémices par les pères**

Il apparaît, au cours de l'étude menée, une différence de vécu en fonction du désir d'enfant par le couple. Adrien, pour qui la grossesse de sa compagne est arrivée de manière inopinée, a rencontré plus de difficultés à l'accepter. Cela sous-entend donc qu'une nouvelle est probablement acceptée plus facilement si l'évènement a été prévu et que l'annonce d'une grossesse inopinée amène le futur père à un remaniement psychique qui semble plus long car non anticipé en amont de la grossesse.

D'autre part, certains pères en devenir, comme Damien, Vincent et Gaël, ont tendance à mettre de la distance face à la grossesse : ils voient en ce mécanisme un moyen de se protéger face au chagrin d'une éventuelle perte de l'embryon. Damien et Anthony, quant à eux, ont verbalisé clairement leur besoin de conservation de l'intimité de la grossesse : ils n'ont souhaité annoncer l'évènement à leur entourage qu'une fois les changements physiques devenus observables chez leur compagne.

En effet, ces mécanismes semblent plutôt rationnels dans le sens où l'issue de la grossesse est plus incertaine au cours du premier trimestre qu'ensuite ; cette précision étant généralement évoquée par les professionnels de la périnatalité auprès des futurs parents. Par ailleurs, pour beaucoup d'entre eux, l'état de grossesse n'est souvent pas un fait avéré avant la réalisation de la première échographie qui permet de mettre une image réelle sur ce concept encore très abstrait qu'est le début de grossesse. Alors, quelle est la véritable place allouée par les parents aux échographies obstétricales ?

3 Vécu et place des échographies obstétricales au cours de la grossesse : vers un mécanisme d'acceptation et de concrétisation de la grossesse

20 **3.1 L'échographie du premier trimestre : la grande favorite ?**

En matière de suivi de grossesse, l'examen échographique mis en place depuis les années 1970 a pour but premier de s'assurer de l'évolution physiologique d'une grossesse, et de dépister une éventuelle anomalie. Mais au-delà de sa fonction de dépistage, l'échographie obstétricale permet aux futurs parents d'avoir une image concrète du fœtus. Or, il n'est pas indifférent d'accéder aux images d'un être en devenir... On pourrait se demander si l'échographie a une incidence sur la représentation imaginaire du futur enfant, et si celle-ci pourrait concourir à la concrétisation de la grossesse et de l'image du futur enfant...

Au cours de l'étude, les pères en devenir ont tous été interrogés sur leur vécu des images échographiques et l'intégralité des répondants a assisté à l'ensemble des échographies

obstétricales réalisées. Pour ces futurs pères, l'échographie semble avoir occupé une place privilégiée au sein du vécu de la grossesse, et la plupart d'entre eux ont même abordé le sujet de l'échographie spontanément, sans même que la question ne leur soit posée. Alors, que pensent les pères des échographies ? Leur permettent-elles de concrétiser la grossesse et représentent-elles une source de réconfort auprès d'eux, ou au contraire, sont-elles sources d'inquiétudes ?

Dans les résultats présentés précédemment, il apparaît clairement que l'échographie de datation, effectuée aux alentours de 12 semaines d'aménorrhée (SA), est de loin la plus appréciée des échographies. En effet, la découverte imagée du fœtus qui ne se manifeste, à ce stade de la grossesse, ni par des changements physiques observables chez la future mère ni par des mouvements perceptibles lors d'un contact physique avec le ventre, semble correspondre à une véritable prise de conscience chez les pères en devenir.

Cette échographie s'avère être une attestation par l'image de la grossesse. Comme le démontre une étude réalisée en 2005, la première image échographique arrive de façon plutôt brutale devant les futurs parents, pouvant ainsi influencer les représentations fantasmatiques de l'enfant à venir. L'image apporte une « preuve » que le fœtus existe. L'échographie, et notamment la première, introduit une dimension réelle à la grossesse. [16] Certains auteurs considèrent même la première échographie comme « une vraie inauguration, celle d'un être distinct qui s'impose dans l'univers du début de la grossesse » [17].

Néanmoins, cette première échographie a été source d'appréhensions pour certains pères : Adrien et Benoît ont redouté l'annonce d'une malformation ou d'une anomalie détectée chez le fœtus lors de cette échographie.

Les échographies morphologiques et de croissance, faites respectivement aux alentours des 22 et 32 semaines d'aménorrhée, semblent être moins appréciées par les pères en devenir, qui évoquent notamment une certaine longueur de l'examen, ainsi qu'une moins bonne vision du fœtus en comparaison à la première échographie. L'étude réalisée en 2005 semble confirmer ces sentiments : celle-ci rapporte la déception éprouvée à l'égard des échographies effectuées en milieu ou fin de grossesse car la sonde échographique ne montre plus que des images parcellaires et moins contrastées du fœtus. [16]

3.2 Place et vécu de l'échographie fœtale en trois dimensions

Depuis l'avènement de l'échographie en trois dimensions ces dernières années, l'image du fœtus devient beaucoup plus précise. Certains pères comme Damien l'attendaient avec impatience. Pour Vincent, la réalisation de cette échographie a permis de trouver une

ressemblance marquante du fœtus avec sa fille aînée. En revanche, Romain se montre plus réservé quant à la réalisation de cette échographie, n'étant pas persuadé de l'innocuité des ondes.

Pour la plupart des pères, cet examen leur a permis de mettre un vrai visage sur le fœtus et de se rapprocher du visage réel de l'enfant à la naissance... L'imagerie 3D étant considérée par les parents comme une image réelle de l'enfant à naître, cette pratique ne risque-t-elle pas de créer une fausse représentation de l'enfant aux parents ? N'auront-ils pas tendance à se projeter avec l'enfant rencontré par le biais des images échographiques, et à finalement être surpris par la réalité physique de l'enfant à la naissance ?

3.3 Influence du professionnel échographiste dans le vécu de la grossesse

Le rôle de l'échographiste, quant à lui, est souvent cité au cours des entretiens. En effet, celui-ci semble jouer un rôle primordial dans le vécu de l'échographie et l'exposition au stress. Bon nombre de pères interrogés ont apprécié de pouvoir poser des questions à l'échographiste et la qualité des explications données a semblé être un élément important.

Lors de son dernier entretien, Anthony a d'ailleurs soulevé le poids du silence lors du déroulement de l'examen échographique : en effet, l'échographiste étant demeuré silencieux pendant une partie de l'examen, les doutes et angoisses se sont installés puis ont été évacués lorsque le professionnel a posé des mots rassurants sur les éléments qu'il tentait de visualiser.

Une étude a d'ailleurs été réalisée à ce sujet et révèle que l'échographiste est devenu la personne sur laquelle reposent les espoirs parentaux. Les parents attachent une importance particulière à la qualité de leurs échanges avec le praticien. Cette étude est même allée jusqu'à prouver que « le comportement de l'échographiste pouvait agir sur les représentations de l'enfant imaginaire par les parents en devenir. » [18]

En effet, les préoccupations des futurs parents et celles de l'échographiste ne sont pas les mêmes : pour le professionnel, l'examen échographique est un examen médical, inscrit dans une démarche de dépistage d'anomalies qui, pour être écartées, nécessitent un certain degré de concentration et des plans de coupe particuliers, ne prêtant pas forcément au dialogue avec les parents. A l'inverse, du côté des parents, l'échographie représente un événement avant tout affectif, de rencontre avec le fœtus, ce qui explique le décalage parfois ressenti entre parents en devenir et professionnel échographiste.

3.4 Importance du sexe fœtal dans l'appréhension de la vie future par les pères

L'annonce du sexe fœtal semble être une étape capitale pour la majorité des primipères, qui pour l'intégralité d'entre eux, anticipaient plus aisément leur paternité future avec la naissance d'un garçon. En effet, au cours de l'entretien du deuxième trimestre, Benoît a confié que l'annonce du sexe fœtal au cours de cette échographie lui était primordiale : « [...] j'étais focalisé sur le sexe. Constructivement, ce n'était pas la chose la plus importante mais pour moi, ça avait de l'importance. » (L. 40-42) Benoît s'étant projeté avec un enfant de sexe masculin, la déception d'apprendre qu'il s'agissait d'une fille s'est fait ressentir, avant de laisser place à une positivité plus avérée et à l'acceptation de la nouvelle.

Pour Benoît, Anthony et Adrien, qui sont sur le point de devenir pères d'enfants de sexe féminin, il était plus facile de se projeter en tant que pères d'un garçon. Benoît pense aux activités futures qu'il aurait pu partager avec un fils : « je me voyais déjà aller au stade vélodrome, faire des trucs de garçons entre père et fils » (L. 22-23) tandis qu'Anthony et Adrien, eux, appréhendent déjà l'adolescence de leur future fille : « j'ai des appréhensions avec une fille quand elle grandira et qu'elle deviendra adolescente, là j'aurai pas intérêt à me mêler, il vaut mieux que je laisse tout à la maman » (L. 40-42) déclare Adrien. Tout comme lui, Anthony confie : « [...] C'est à l'adolescence que ça doit changer. [...] Quand je vois l'actualité, je me fais plus de soucis d'avoir une fille qu'un garçon. Je pense qu'un garçon est moins soumis à des dangers extérieurs qu'une fille. » (L. 90-92)

Ces propos amènent à la réflexion suivante : même si les pères ne ressentent pas la grossesse physiquement et semblent la vivre de manière très différente par rapport à leur conjointe, ceux-ci sont enclins, dès les débuts de la grossesse, à de nombreuses questions ainsi qu'à une projection évidente dans la vie future avec leur enfant.

Cette annonce du sexe fœtal trouve moins d'importance chez les multipères qui, pour trois d'entre eux ont décidé, en concertation avec leur compagne, de ne pas connaître le sexe du futur enfant avant sa naissance. Ces derniers ont annoncé avec « fatalisme » que connaître le sexe de leur enfant avant la naissance ne leur apportait rien dans la mesure où celui-ci est quoi qu'il en soit définitif. Alexis confie d'ailleurs lors de son dernier entretien qu'il lui paraîtrait plus simple d'avoir de nouveau une fille : « j'ai quand même tendance à me dire maintenant que ce serait plus simple si le bébé à venir était une fille parce que je connais puisque notre aînée est une fille. Maintenant je connais la logique de filles. » (L.74-76)

L'annonce du sexe fœtal semble donc être plus importante pour les primipères, et leur permet ainsi une projection plus évidente dans leur paternité future. Les multipères interrogés ayant déjà l'expérience d'un premier enfant, quant à eux, n'abordent pas la question du sexe fœtal comme un élément d'importance capitale.

3.5 Place de l'échographie dans le vécu de la grossesse en bref

Au-delà de constituer un élément médical essentiel de dépistage, l'échographie obstétricale correspond avant tout, pour les parents, à une forme de concrétisation de la grossesse par l'image, et notamment pour les futurs pères qui ne ressentent pas les effets de la gravidité sur leur propre corps. L'échographie obstétricale semble également correspondre à un élément d'aide à la projection pour les pères en devenir qui n'ont pas encore d'enfants, notamment par le biais de l'annonce du sexe fœtal. Cette hypothèse a été confirmée par René Frydman et Christine Schilte, qui précisent dans leur ouvrage, que 70% des parents désirent connaître le sexe de leur futur enfant, et que les hommes sont en général plus curieux de le découvrir avant la naissance afin de s'appropriier le fœtus et de se projeter un peu plus dans l'avenir. [14]

Bien que l'échographie leur permette d'imager le fœtus, l'étude a néanmoins montré que la grossesse n'en reste pas moins abstraite chez l'intégralité des primipères, qui pour la plupart confient que la naissance de leur enfant signera probablement la concrétisation et l'aboutissement de la grossesse.

Chez les multipères, le sujet de la concrétisation semble être moins unanime. Chez Alexis et Vincent, qui ont déjà vécu une première grossesse, la concrétisation semble être présente depuis l'annonce de la gravidité. Contrairement à eux, Gaël et Romain attendent la naissance comme une réelle concrétisation.

En outre, la plupart des pères s'accordent à dire que l'échographie représente un moyen d'être rassuré sur l'état de santé du futur enfant. Damien va jusqu'à confier qu'il aimerait assister à plus d'échographies au cours de la grossesse afin de s'enquérir plus régulièrement de la santé du fœtus.

4 Evolution des attitudes et du ressenti des pères au cours de la grossesse

La réalisation de cette étude a mis l'accent sur les points suivants.

Les futurs pères tiennent à témoigner d'une attention particulière envers leur compagne, attention qui semble être omniprésente sur la durée intégrale de la grossesse. La totalité des pères interrogés confie une volonté d'être plus présent pour sa conjointe et d'apporter son aide dans les tâches du quotidien. Ceci est-il une manifestation psychique de la volonté de commencer à créer son propre « cocon » familial ? Est-ce une façon détournée, en étant attentif à leur compagne, de prendre soin de leur futur enfant ?

A l'opposé, certains multipères comme Alexis et Gaël, qui ne vivent pas de la même façon la grossesse en cours par rapport à la précédente, confient se sentir moins concernés par la gravité de leur compagne, et de ce fait, ne pas faire plus attention à elles. En effet, le poids du quotidien semble jouer un rôle important dans ce comportement : activité professionnelle intense et présence d'un aîné occupant beaucoup de temps aux pères sont des raisons évoquées à la moindre considération pour la grossesse.

Au fil des entretiens auprès des multipères, un constat étonnant a fait surface : les pères semblent vouloir se rapprocher de leur aîné afin que leur compagne prenne du temps pour sa grossesse et se rapproche, elle, de l'enfant à venir. Par là, ne tentent-ils pas de rassurer l'aîné sur la place qu'il a et qu'il conservera au sein de la famille ?

De plus, au cours des entretiens, Adrien, Anthony, Benoît et Romain ont déclaré avoir pris conscience de manière progressive des bouleversements qui allaient intervenir dans leur vie avec l'impression que leurs responsabilités allaient augmenter de manière sensible. Adrien, à qui son métier n'apportait pas entièrement satisfaction, a puisé dans la grossesse un intérêt matériel pour son travail. Benoît et Anthony, eux, confient avoir développé leur sens des responsabilités au cours de la grossesse. Quant à Romain, il considère que l'arrivée d'un nouvel enfant dans la famille l'exposera à plus de responsabilités.

4.1 Le « mystère » de la couvade du père

Dès les premiers entretiens, Benoît confie ressentir un besoin d'indépendance et de liberté depuis le début de la grossesse. En effet, certains pères peuvent se sentir paniqués à l'idée des responsabilités à venir vis-à-vis du l'enfant à naître, « à tel point qu'ils pourraient avoir envie de retrouver l'insouciance de leur vie d'avant. » [19] Pour lui, il est important que chaque membre du couple ait son intimité et ses propres activités : « *Je m'autorise à sortir seul. Je pense que c'est important de vivre sa vie un peu et de ne pas être seulement le futur papa qui prépare les choses...* » (L. 10-13). En outre, le début de grossesse s'est avéré, pour Benoît, être révélateur d'un besoin de faire du sport afin d'éviter une couvade.

A l'opposé, Anthony a cessé toute activité sportive depuis le début de la grossesse et confie avoir pris du poids régulièrement. De son avis, il a vécu une véritable couvade... Alors, la couvade paternelle existe-t-elle vraiment ? Quelles en sont les réelles manifestations ?

« Le syndrome de la couvade, également appelée « grossesse nerveuse de l'homme », est un état symptomatique repéré chez le compagnon ou la compagne de la femme enceinte »

[20]

Ce syndrome de la couvade, qui touche 10 à 30 % des hommes selon les études, semble se manifester par des maux comparables à ceux des maux de la grossesse : nausées, manque d'appétit, douleurs lombaires, prise de poids... La majorité des futurs pères ne font pas le lien entre ces manifestations et leur paternité à venir, mais la couvade est une des preuves irréfutables que l'accès à la paternité induit de profonds remaniements psychiques. Ces manifestations peuvent témoigner de l'importance que donnent les hommes à leur futur rôle de père. [14] D'après l'étude réalisée par Hélène Le Cornu, sage-femme, les phénomènes psychosomatiques de la couvade du père appartiennent au domaine de la « normalité » et sont considérés comme des dysfonctionnements et non comme des manifestations psychiatriques, mais peuvent néanmoins se compliquer et dériver vers les pathologies psychiatriques de type névrotiques ou psychotiques. [21]

Pour les psychiatres et les psychanalystes, les manifestations de la couvade sont les témoins d'un certain nombre de conflits intérieurs chez les pères :

- Conflit avec la future mère, dont le père en devenir jalouse la puissance créatrice et le fait de mettre au monde un enfant
- Conflit avec soi-même, qui traduit une crainte de la part de féminité que tout homme porte en lui
- Conflit de rôle dans le couple, puisque le futur père maternelle son épouse alors que c'est elle qui le maternait auparavant
- Conflit avec l'enfant à venir, avec qui le futur père va devoir partager sa compagne
- Conflit oedipien avec son propre père, qui veut que le jeune garçon désire la mort de son père pour prendre sa place auprès de sa mère [14], [22]

Les études réalisées au sujet de la couvade démontrent que ces symptômes apparaissent davantage chez les primipères. En effet, au cours de la réalisation de ce mémoire, il apparaît que la question de la couvade n'est abordée que par les primipères, et par aucun des multipères.

4.2 La projection quant au post-accouchement

Au premier trimestre, la majorité des pères interrogés ont verbalisé leurs difficultés à se projeter dans la grossesse et l'avenir, comme c'est le cas pour Damien, Vincent et Gaël qui voient en ce mécanisme un moyen de protection face à une perte éventuelle de la grossesse.

Cependant, pour l'intégralité des pères, la projection quant au post-accouchement semble être à son apogée au cours du troisième trimestre de la grossesse. Par exemple, Adrien et

Benoît projettent déjà une limitation des visites de l'entourage à la maternité. Anthony, quant à lui, aborde son désir de peau-à-peau avec son enfant. Romain et Gaël pensent déjà à ce à quoi ressemblera la vie de famille après l'accueil du nouveau-né.

Comme chez les femmes, l'accès à la paternité étant le fruit de nombreux remaniements psychiques chez les hommes, ce mémoire a donc mis l'accent sur l'importance de la durée de la grossesse dans les mécanismes de projection quant à la vie future chez les pères en devenir. On constate effectivement que le début de la grossesse est très abstrait pour les pères et que l'échographie, par l'accès à une image concrète, aide à l'appréhension de la future vie de famille.

Au fur et à mesure de l'avancement de la grossesse, les pères s'interrogent et modifient naturellement leur comportement et leur façon de penser, dans l'optique de l'accueil de l'enfant. Dans son dernier entretien, Benoît met d'ailleurs l'accent sur ce comportement instinctif : « *Quand on aborde [avec ma compagne] des sujets avec d'autres personnes par exemple, on fait plus bloc commun. Avant, on aurait eu tendance à aborder le sujet différemment, chacun de notre côté, et là on se regroupe plus entre nous [...]. C'est un peu comme si on se préparait en douceur à être une famille avec une maman, un papa, un enfant. C'est comme si on préparait notre petit cocon.* » (L. 95-99)

5 Importance de la communication dans le vécu de la grossesse

Dans cette étude, il apparaît une différence significative de communication autour de la grossesse entre les primipères et les multipères.

5.1 La communication au sein du couple : une manière détournée pour les hommes de vivre la grossesse

« Les hommes viennent de Mars et les femmes viennent de Vénus »...[23] Cet adage célèbre fait avant tout référence à la communication. En effet, au sein d'un couple hétérosexuel, le langage affectif est propre à chacun des sexes. [23] D'après une étude réalisée, les styles émotionnels sont liés à l'identité sexuée bien plus fortement que ce qu'on peut l'imaginer. [24] L'arrivée d'un enfant dans un couple suscite de profonds remaniements, c'est pourquoi la communication conjugale était un thème important à aborder afin d'étudier le vécu de la grossesse par les pères.

Au cours de l'étude, les primipères confient à l'unanimité que le sujet de la grossesse est omniprésent au sein du couple. Au cours de son deuxième entretien, Damien confie : « *Avec ma compagne, on parle tout le temps de la grossesse ! Il y a un peu tout qui tourne autour de ça [...]* » (L. 8-9). Pour ces pères qui n'ont jamais eu d'enfant, la communication avec leur compagne s'avère primordiale afin qu'ils ressentent eux aussi la grossesse et se

l'approprient à leur manière. En effet, le passage d'une vie à deux à une vie à trois change inévitablement la nature et les liens du couple. L'homme doit apprivoiser son futur rôle de père et la préparation mentale à laquelle il s'expose passe par la communication autour de la grossesse avec sa conjointe, ainsi que par la préparation matérielle à la naissance. Ne peut-on également considérer qu'il est aussi une façon pour le couple de passer du stade d'enfant de leur parent à celui de parent de leur enfant ?

En revanche, ce besoin de communication autour de la grossesse est beaucoup moins présent du côté des multipères, voire épisodique. Pour eux, le quotidien avec leur premier enfant et leur activité professionnelle ne leur permet pas d'aborder le sujet de la grossesse aussi souvent que pour la précédente. Au cours du deuxième trimestre, Alexis confie : « *en ce moment dans le couple il y a des moments un peu plus difficiles. [...] Je pense vraiment qu'on a exagéré, on a voulu faire trop de choses en même temps et on n'a pas pris de temps d'assez penser à nous [...]* ». (L. 34-38) De même, Vincent remarque : « *on arrive à partager des petits moments ensemble mais pas aussi souvent qu'avant. Avec l'aînée, c'est un peu compliqué.* » (L. 54-57) On peut donc penser qu'ayant déjà vécu une première grossesse, ces pères ont l'expérience d'une première adaptation à la paternité et ressentent moins le besoin de communiquer autour de cet événement si particulier qu'est la grossesse. En outre, leur passage de l'état d'enfant à celui de parent a déjà eu lieu.

5.2 Entourage et communication autour de la grossesse

Suite à l'annonce d'une grossesse, des remaniements dans les rôles familiaux sont inéluctables : les parents des futurs parents vont devenir grands-parents, les frères et sœurs des futurs parents deviendront oncles et tantes, leurs enfants seront cousins... Tout autant de remaniements qui exposent la famille à ce sujet de discussion récurrent qu'est la grossesse.

Romain voit en ces discussions familiales un plaisir de partage et d'expériences. A l'inverse, pour Benoît et Anthony, les conseils de l'entourage familial au sujet de la grossesse et de leur paternité future sont suivis avec parcimonie. Ils confient être vigilants à ne pas se faire « polluer » verbalement par leur entourage.

Pour tous les répondants, les discussions avec l'entourage amical autour de la grossesse vont bon train. La plupart des futurs pères soulignent néanmoins que les discussions se déroulent avec des amis ayant déjà des enfants, ou avec ceux dont le projet est d'avoir un enfant dans un futur proche.

Romain et Benoît confient que les discussions autour de la grossesse ont surtout lieu en présence de femmes, et que lors des réunions amicales masculines, l'évocation de la grossesse et de la future paternité se fait plus discrète.

Alors pourquoi les hommes entre eux ne communiquent que très peu à ce sujet ? Est-ce une sorte de pudeur d'homme ou est-ce parce que la grossesse est abstraite pour eux ? Aucun élément probant n'a été retrouvé dans la littérature concernant ce phénomène, mais on peut néanmoins émettre quelques hypothèses :

- Les femmes ont tendance à plus se confier entre elles que les hommes afin de partager leurs expériences personnelles,
- Les hommes, et souvent les plus anxieux, voient en leurs moments de partage avec d'autres hommes, un dérivatif, un moyen de se détacher de la grossesse, et de partager d'autres sujets de conversation,
- Les hommes présentent une certaine pudeur affective et ont tendance à vouloir interioriser leurs sentiments

5.3 Le désir de communication des hommes avec le fœtus : un moyen d'accéder à la paternité ?

Au fil des entretiens, les pères interrogés se sont fréquemment confiés sur leur rapport aux changements physiques de leur compagne. Pour certains d'entre eux, le besoin de communication avec le fœtus s'est fait ressentir très tôt au cours de la grossesse, et pour d'autres, il a été plus difficile d'apprivoiser le nouveau corps de leur compagne et d'accepter de rentrer en relation avec le fœtus.

C'est le plus souvent lors du troisième trimestre que les futurs pères ressentent le plus de plaisir à rentrer en contact avec le fœtus. Par exemple, Benoît confiait lors de son entretien du deuxième trimestre : « *Ma compagne me dit souvent 'regarde, elle bouge, touche mon ventre !' mais j'ai encore un peu de mal à communiquer avec le bébé [...]. Pour faire plaisir à ma femme je mets la main sur le ventre, je sens quelques coups de pieds, mais je ne suis pas encore très enthousiaste et je n'arrive pas encore à être complètement gaga [...]* » (L. 54-57). Tandis que pour son dernier entretien, son point de vue avait radicalement changé : « *[...] le ventre de la maman a bien grossi, je me sens plus à l'aise avec ça. [...] là maintenant c'est plus réel, plus sensoriel. C'est plus intéressant que le deuxième trimestre pour moi.* » (L. 19-22). De la même façon, lors du dernier trimestre, Anthony confie : « *En plus quand je touche le ventre je sens vraiment que c'est un humain quoi !* » (L. 17-18)

Pour les multipères qui ont déjà vécu une grossesse, les changements physiques chez leur compagne semblent beaucoup plus faciles à apprivoiser, et certains d'entre eux abordent

leur communication avec le fœtus dès le deuxième trimestre. C'est par exemple le cas d'Alexis qui confie : « [...] *je préfère sentir bouger le bébé à travers le ventre de ma compagne ou le voir même bouger à travers son ventre...* » (L. 50-52). Gaël lui aussi a commencé à rentrer en contact avec le fœtus lors du deuxième trimestre, tout comme Romain et Vincent qui déclare même : « *j'aime bien écouter le ventre, sentir les mouvements du bébé mais pour l'instant je n'entends pas les battements du cœur [...] j'ai hâte d'entendre quelque chose parce que pour la première grossesse ça m'avait vraiment fait quelque chose quoi !* »(L. 44-47)

Il semblerait donc que les multipères aient tendance à se rapprocher plus rapidement du fœtus et à apprivoiser plus facilement les changements physiques chez leur compagne, contrairement aux primipères qui ne semblent à l'aise dans la communication père-fœtus qu'au troisième trimestre de la grossesse, lorsque les changements physiques chez leur compagne deviennent prépondérants. Ce phénomène pourrait aussi s'expliquer par la raison suivante : les multipères ayant moins de communication avec leur compagne que lors de la première grossesse, peut-être les moments privilégiés partagés à essayer de percevoir les mouvements actifs du fœtus leur permettent-ils de se rapprocher de leur compagne, et par la même occasion de la grossesse ?

Il est d'ailleurs intéressant de se pencher dans cette partie sur la question de l'haptonomie. Lors de leur entretien du deuxième trimestre, Alexis et Vincent, qui avaient fait de l'haptonomie pour la première grossesse, ont exprimé leur regret de ne pouvoir en refaire pour la grossesse en cours.

D'après Frans Veldman, l'haptonomie est définie comme « l'ensemble de pratiques cherchant à intensifier les bienfaits de l'accompagnement thérapeutique par une attention particulière accordée à la relation, dans laquelle le toucher, notamment, prend une place particulière. Son champ d'application principal concerne son utilisation comme soin psychologique durant la maternité, de la grossesse aux soins du petit enfant en passant par les soins obstétricaux. » [25]

D'après le Centre International de Recherche et de Développement de l'Haptonomie, la présence du père au cours de l'accompagnement prénatal en haptonomie est essentielle :

- Pour prendre au plus tôt sa place dans la relation triangulaire affective mère-enfant-père
- Pour représenter un soutien sans faille à la future mère qui porte la grossesse
- Pour apprendre jouer son rôle dans la découverte du monde extérieur lors de la naissance de l'enfant [26]

Chaque accompagnement est individuel et s'adapte au couple et à la situation du couple. Par les gestes du père et de la mère sur l'abdomen maternel, une communication s'établit entre les parents et le fœtus. Ainsi, une relation père-enfant naît au fil des séances. Lors de ces séances, le père aurait même un avantage sur la mère, car le fœtus serait plus sensible aux intonations de la voix grave de son père. La préparation à la naissance par l'haptonomie serait donc un moyen efficace, pour les pères en devenir, de rentrer en contact avec la grossesse et le fœtus dès les premiers mois, les séances d'haptonomie devant idéalement débiter dès les prémices de la grossesse.

On pourrait donc se demander quelles sont les attentes des pères en termes de préparation à la naissance et à la parentalité (PNP) et leur satisfaction quant à ces cours... C'est l'objet du chapitre suivant.

6 Attentes des futurs pères en termes de préparation à la naissance et à la parentalité (PNP)

6.1 Histoire et objectifs de la PNP

Historiquement, la préparation à la naissance était centrée sur la prise en charge de la douleur et s'est orientée au fur et à mesure vers un accompagnement global du couple. [27]

Les objectifs généraux de la PNP présentés dans les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) sont les suivants :

- Créer des liens sécurisants avec un réseau de professionnels prêts et coordonnés autour de la femme enceinte
- Accompagner la femme ou **le couple** dans ses choix et ses décisions concernant sa santé, la grossesse, les modalités d'accouchement, la durée du séjour en maternité
- Donner les connaissances essentielles à l'alimentation du nouveau-né et encourager l'allaitement maternel
- Encourager, à chaque étape de la grossesse, l'adoption par la mère et **le père** de styles de vie sains, pour leur santé et celle de l'enfant
- Renforcer la confiance en soi chez la femme ou **le couple** face à la grossesse, la naissance et les soins au nouveau-né
- S'assurer d'un soutien affectif pour la femme pendant la grossesse, à la naissance et au retour à domicile
- Soutenir la construction harmonieuse des liens familiaux en préparant **le couple** à l'accueil de l'enfant dans la famille et à l'association de la vie de couple à la fonction de parent

- Participer à la promotion de la santé du nouveau-né et du nourrisson en termes d'alimentation, de sécurité et de développement psychomoteur
- Participer à la prévention des troubles de la relation mère-enfant et à la prévention de la dépression du post-partum
- Encourager les échanges et le partage d'expérience à partir des préoccupations des parents avant et après la naissance [27]

Il apparaît donc clairement que les cours de PNP ne s'adressent pas seulement aux femmes enceintes, mais aussi à leur conjoint. D'après l'enquête nationale périnatale réalisée en 2016, les cours de PNP sont plus souvent suivis par les primipares, et les femmes sont plus nombreuses à y participer en 2016 (78%) qu'en 2010 (74%)...[28]. En revanche, le taux de participation des futurs pères aux séances de PNP n'est mentionné dans aucune des études menées jusqu'ici ... Alors, les hommes participent-ils tous à la PNP ? Quels sont les aspects de la PNP appréciés ou au contraire non appréciés par les futurs pères ?

6.2 Attentes des pères en termes de PNP

Dans le cadre de la présente étude, chacun des hommes interrogés a participé à au moins un cours de PNP. Aucun d'entre eux n'a assisté à tous les cours.

Lors de l'entretien du deuxième trimestre, les primipères Damien et Benoît confient ne pas vraiment ressentir le besoin de participer aux cours de préparation à la naissance, et que leur motivation principale se trouve dans l'accompagnement et le soutien à leur compagne, à laquelle ils souhaitent faire plaisir en assistant aux cours.

Ayant déjà assisté à des cours de préparation à la naissance et à la parentalité au cours de la première grossesse, les multipères Alexis, Gaël et Romain, eux, ne ressentent pas le besoin de participer à nouveau à des cours et disent se souvenir de beaucoup d'éléments appris lors de la première grossesse. Vincent, lui, estime se souvenir de beaucoup de choses mais n'est pas contre une « piqûre de rappel » concernant certains sujets.

Après interrogation, les attentes les plus souvent relayées par les pères sont la capacité à aider leur compagne dans la gestion de la douleur des contractions utérines et de l'accouchement, ainsi qu'à se projeter dans le déroulement de l'accouchement en salle de naissance. Ces attentes semblent confirmées par les résultats du mémoire réalisé par Estelle Moriaux en 2009 sur les séances d'accompagnement à la paternité. En effet, d'après ses recherches, l'arrivée à la maternité et le travail et l'accouchement font partie des thèmes à aborder en cours de PNP les plus recherchés par les pères en devenir. [29]

6.3 Sentiment et degré de satisfaction des pères suite à leur participation aux cours de préparation à la naissance et à la parentalité

Damien, qui a participé à deux cours sur deux heures, a apprécié le volume horaire et a pris beaucoup de plaisir à être présent pour sa compagne. Il déclare également avoir apprécié de pouvoir poser toutes ses questions à la sage-femme dispensatrice des cours.

Adrien, qui lui aussi a participé à deux cours, a apprécié l'abord des problèmes éventuels pouvant survenir à l'accouchement. Il se sent mieux armé quant à l'approche de la naissance et la préparation a apporté des réponses à des questions qu'il ne se posait pas. Pour lui, le déroulement des cours en petit comité lui a permis de s'ouvrir et de poser toutes les questions qui demeuraient en lui à la sage-femme, chose qu'il n'aurait pas pu faire si les cours s'étaient déroulés en groupe d'après lui. Il précise que pour les enfants à venir, sa participation aux cours ne sera sûrement pas utile.

Benoît se sent satisfait de sa participation aux cours de PNP. Il a apprécié le fait que la sage-femme lui laisse le choix des thèmes à aborder. Benoît a également participé à la visite de la maternité de naissance, ce qui, pour lui, fait partie intégrante de la préparation à la naissance et apporte un côté rassurant.

Anthony, qui avait pour projet de participer à l'intégralité des cours dispensés et qui n'a finalement pas pu assister à tous les cours, a apprécié le fait de pouvoir poser des questions à la sage-femme et d'être en comité restreint. L'abord des maux de la grossesse et des massages périnéaux n'était, pour lui, pas adapté à la présence des pères et aurait pu se faire en son absence. En revanche, le cours sur l'anatomie de la grossesse et de la femme enceinte lui a été profitable et lui a permis de comprendre beaucoup de choses.

Pour Alexis, qui regrette de ne pas avoir pu faire des cours d'haptonomie comme pour la première grossesse, la préparation à la naissance repose surtout sur la préparation matérielle et organisationnelle : ameublement de la chambre du futur enfant, réservation d'une place en crèche, prévision du congé paternité... Il n'a participé qu'à un cours de sophrologie mais s'intéresse beaucoup aux cours suivis par sa compagne. De plus, pour lui, la visite de la maternité d'accouchement constitue un élément essentiel de la préparation à la naissance.

Pour Gaël, qui n'avait participé à aucun cours lors de notre dernier entretien, va se rendre à un cours afin d'accompagner sa conjointe. Il dit avoir été très content des cours lors de la première grossesse et se souvenir de leur contenu. Ayant assisté à l'intégralité de la PNP lors de la première grossesse, il suggère de préciser aux futurs pères et mères les rôles de chaque acteur de santé en maternité, qui selon lui n'étaient pas très bien définis et qui ont porté à confusion lors du premier accouchement. Un élément important pour Gaël demeure dans le vécu du retour à domicile avec le nouveau-né pour l'aîné... D'après lui, il s'agit d'un

sujet qui pourrait être abordé en cours de PNP afin que les parents puissent appréhender au mieux le retour à domicile avec un deuxième enfant.

Pour Romain, sa participation aux cours de PNP lui a permis de se rapprocher de la grossesse et de sa compagne. En effet, les responsabilités et activités quotidiennes étant très présentes au sein de son couple, Romain a vu dans les cours de préparation un moment privilégié pour se rapprocher de sa compagne.

Lors de notre dernier entretien, Vincent n'avait pas encore participé aux cours de préparation qu'il devait faire. Concernant cette grossesse, il confie se sentir plus distant quant à la préparation. Pour lui comme pour Benoît, la visite de la maternité est très importante dans le processus de préparation à la naissance.

6.4 L'apport de la PNP chez les pères en devenir en bref

Bien que certains aient été réticents à l'idée de suivre des cours de PNP, les futurs pères sont globalement tous satisfaits d'y avoir participé. Les cours auxquels ils ont assisté ont tous été dispensés par des sages-femmes. Comme indiqué plus haut, les motifs principaux de participation aux cours sont les suivants :

- Aide à la gestion de la douleur des contractions utérines et de l'accouchement,
- Déroulement de l'accouchement en salle de naissance.

Un des aspects les plus appréciés a été celui de pouvoir échanger avec la sage-femme sur tous les questionnements demeurant autour de la naissance et de la parentalité, et la liberté de participer aux cours de leur choix, sur un volume horaire qui leur convenait. De plus, pour certains des pères, la visite de la maternité fait partie intégrante de la préparation à la naissance.

Au-delà de pouvoir bénéficier de connaissances nouvelles autour du domaine de la grossesse et de la naissance, il apparaît que les cours de PNP sont particulièrement appréciés par les pères en devenir car ils représentent l'occasion d'échanger et d'interagir avec la sage-femme, mais aussi avec leur conjointe.

De nos jours, certaines sages-femmes proposent des cours de PNP dédiés uniquement aux futurs pères, d'autres accueillent plusieurs couples simultanément pour favoriser les échanges, et certaines restent plus traditionnelles dans leurs approches, ne recevant qu'un couple à la fois... il apparaît dès lors légitime de savoir si certaines formes de cours sont plus appréciées que d'autres, et si oui, pour quelles raisons. Ceci pourrait faire l'objet d'un futur mémoire...

7 Le vécu de la grossesse par les pères : une période jalonnée d'inquiétudes ?

L'annonce d'une grossesse peut être un évènement bouleversant dans la vie d'une femme, comme dans celle d'un homme. Devenir parent impose un changement de vie radical et l'accès à des responsabilités ignorées auparavant et souvent craintes a priori. Tous ces remaniements peuvent être sources d'interrogations, voire même d'inquiétudes. Il était donc important d'étudier les appréhensions des futurs pères au cours de la grossesse, afin de pouvoir mieux analyser leur vécu.

7.1 Inquiétudes exprimées au premier trimestre

Dans la section résultats, il apparaît que les primipères sont globalement plus inquiets concernant l'enfant à naître : Adrien et Benoît redoutent l'annonce d'une malformation ou d'un problème détecté lors de l'échographie du premier trimestre. Anthony, lui, se pose la question de la santé du futur enfant. Damien pense souvent à la mort subite du nourrisson.

Les multipères, quant à eux, expriment plus d'inquiétudes concernant leur compagne. Gaël et Romain souhaiteraient que leurs compagnes se ménagent.

Pour Damien et Vincent, la survenue de métrorragies (annoncée par la mention « fait marquant » dans la section résultats) chez leur compagne en début de grossesse a modifié leur vécu et leur a fait redouter la perte de la grossesse.

Pour Anthony et Gaël, des questions et appréhensions surviennent concernant leur couple : pour Anthony, comment le passage d'un couple à une famille à 3 va-t-il se dérouler ? Vont-ils savoir préserver leur couple après 12 ans de vie commune ? Pour Gaël, l'arrivée d'un deuxième enfant alors que le premier est encore jeune est source d'inquiétudes d'ordre à la fois matériel et affectif (crainte de jalousie de la part de l'aîné).

7.2 Inquiétudes exprimées au deuxième trimestre

Au deuxième trimestre, l'étude montre que l'inquiétude principale relevée chez quatre pères sur huit est la bonne santé de l'enfant à venir. Pour Adrien, l'échographie du deuxième trimestre a été accompagnée de stress, de peur de l'annonce d'une anomalie détectée chez le fœtus.

Chez les primipères Adrien et Anthony, l'approche de l'accouchement est sujette à interrogations et à la survenue d'inquiétudes. Anthony redoute le fait de voir sa compagne souffrir sans pouvoir la soulager. En effet, la médiatisation de l'accouchement dans des

émissions de télévision lui a apporté un sentiment d'impuissance face à la douleur de la paturition. Adrien, quant à lui, compare le stress vécu au passage d'un examen de diplôme.

Chez les multipères Alexis et Romain, la santé de leur compagne est une priorité : professionnellement très actives, celles-ci ne pensent pas assez à elles d'après leur conjoint respectif.

Pour Gaël, comme pour Damien au premier trimestre, l'angoisse de la mort subite du nourrisson fait son apparition à ce stade de la grossesse. Il la qualifie même de crainte permanente. Il aborde également le sujet de l'aîné et se questionne sur le fait d'être capable d'arriver à s'organiser avec deux enfants en bas âge. Il redoute que l'aîné rencontre des difficultés à trouver sa place dans cette nouvelle famille et soit enclin à faire régulièrement des crises de jalousie.

7.3 Inquiétudes exprimées au troisième trimestre

L'inquiétude principalement retrouvée chez les pères au troisième trimestre de la grossesse est le retour à domicile après la naissance de l'enfant. Pour Adrien, qui redoutait au trimestre dernier l'accouchement et qui a été rassuré à ce sujet par sa participation aux cours de PNP, est anxieux à l'idée de s'occuper d'un enfant. Pour Anthony, l'idée du retour à domicile laisse à interrogations : va-t-il arriver à s'adapter au caractère de l'enfant, va-t-il savoir lui prodiguer les soins nécessaires ?

Alexis et Gaël, quant à eux, appréhendent les nuits écourtées et le manque de sommeil suite au retour à domicile avec le nouveau-né. Romain s'inquiète de la place qu'il va occuper dans cette nouvelle famille et de l'organisation autour des deux enfants après leur retour à domicile.

Au cours de ce trimestre, Alexis a été inquiété par l'apparition de contractions utérines trop précoces chez sa compagne (fait marquant).

Vincent, quant à lui, redoute que sa compagne doive subir une césarienne, comme pour sa première grossesse (fait marquant).

La quasi-totalité des primipères sont inquiets quant à leur couple. A l'inverse d'Anthony qui verbalise clairement cette inquiétude, Benoît et Damien confient leur besoin et leur envie de « profiter des derniers instants » avec leur compagne... Serait-ce donc une façon détournée pour eux d'exprimer leur inquiétude quant à l'avenir concernant la communication au sein de leur couple ? La naissance représenterait-elle un deuil de la vie de couple pour laisser place à une vie de famille ?

7.4 Les inquiétudes paternelles au fil de la grossesse en bref

Les appréhensions des pères en devenir évoluent au fil de la grossesse. Si au cours des deux premiers trimestres, les inquiétudes s'orientent plus souvent vers la santé de la mère et du fœtus, le troisième trimestre fait surgir des interrogations quant au retour à domicile et à l'organisation future de la nouvelle famille.

Les multipères, qui ont déjà vécu une première expérience de parentalité, n'ont aucune inquiétude quant au devenir de leur couple, contrairement aux primipères pour lesquels l'avenir du couple demeure l'une des principales appréhensions.

Il apparaît également que la survenue d'un évènement indésirable en cours de grossesse de type métrorragies, contractions utérines avant terme, surveillance échographique rapprochée... est inéluctablement pourvoyeuse d'inquiétudes nouvelles, entraînant ainsi une modification du vécu de la grossesse par les pères en devenir.

L'analyse de ces inquiétudes pourrait être un atout à la mise en place d'un cours de PNP destiné aux pères, balayant l'intégralité des appréhensions relevées au cours des entretiens, en permettant ainsi à ces pères de vivre plus sereinement la grossesse. Il apparaîtrait donc judicieux de commencer un cours de PNP en demandant aux parents de confier leurs appréhensions afin de les prendre en compte, et dans la mesure du possible, de les apaiser.

8 Perception de la paternité par les pères en devenir : vers une nouvelle définition de la paternité...

Dans l'étude menée, pour l'intégralité des pères interrogés, la grossesse est dissociée de la paternité. Pour la plupart d'entre eux, leur rôle est d'accompagner leur conjointe au cours de la grossesse.

Lorsque les pères en devenir sont interrogés sur leur vision de la paternité, question soulevant beaucoup d'hésitations chez la plupart d'entre eux, ils n'en donnent pas une définition précise mais parlent d'un certain nombre d'éléments qui sont, d'après eux, essentiels pour parler de paternité. Les éléments cités par les pères s'avèrent être très différents de ceux qui ont été retrouvés dans la littérature citée en introduction.

Après analyse des réponses données par les hommes interrogés, une définition globale de la paternité, basée sur les résultats des entretiens et la réflexivité personnelle, pourrait être la suivante :

« Démarche avant tout intellectuelle s'inscrivant dans une logique d'évolutivité. Démarche abstraite pendant la grossesse et consistant en l'accompagnement de la conjointe. Après la naissance, état associant les notions d'affection, d'éducation, de guidance et de

responsabilité permettant ainsi un échange gratifiant et enrichissant entre un enfant et son père, leur permettant de créer un lien particulier s'inscrivant dans une complémentarité de la maternité. »

Lorsque la question du genre de père qu'ils vont devenir est posée, la caractéristique principale retrouvée chez les primipères est le fait d'être facilement attendrissable. Cette caractéristique ne se retrouve chez aucun des multipères. En revanche, ceux-ci soulignent leur volonté de s'adapter au caractère de l'enfant à venir et de savoir partager leur temps entre leurs enfants.

Les pères en devenir s'interrogent donc déjà sur la paternité au cours de la grossesse. Cette notion apparaît comme évolutive et semble s'adapter au caractère de l'enfant, au nombre d'enfants ainsi qu'à leur âge.

Caroline Anouilh, dans un récit en mémoire pour son père, décrivait le vécu de la paternité par son père par la citation suivante : « Educateur farfelu qui aurait souhaité nous faire élever à domicile pour mieux surveiller nos progrès, homme mûr et néanmoins naïf, saisi d'étonnement à chaque étape de notre évolution, Papa vécut sa paternité avec un émerveillement inquiet. » [30] Comme dans la définition élaborée précédemment, de nombreuses notions apparaissent telles que les notions d'éducation, de surveillance, de naïveté et d'évolution. Par l'utilisation de l'oxymore « émerveillement inquiet », Caroline Anouilh semble toucher du doigt la complexité de cette aventure d'une vie qu'est la paternité.

9 Sentiments des pères en devenir face à l'approche de la naissance

Quelques jours avant l'accouchement, les pères ont confié leur sentiment face à l'approche de la naissance de leur enfant.

Pour la grande majorité des pères, la préparation matérielle semble être importante et fait partie intégrante de l'accueil du nouveau-né. La plupart d'entre eux se sentent rassurés par cette préparation matérielle (meubles, chambre nouveau-né, habits, voiture...).

Pour Adrien et Anthony, un sentiment ambivalent mêlant hâte et peur face à la naissance se fait ressentir.

Pour la majorité des primipères, l'importance de profiter des derniers instants en couple avec sa compagne est verbalisée. Ceci cache probablement l'appréhension de l'arrivée d'un enfant dans le couple et semble correspondre, pour ces futurs pères, au deuil de leur vie de couple.

Il a donc été relevé, tout au long de ce mémoire, que le vécu de la grossesse par les pères est soumis à de nombreuses variations et jalonné de nombreux sentiments, et que la grossesse gagne en concrétisation sur toute sa durée, jusqu'à devenir « palpable » en fin de grossesse, comme le confie Benoît lors de son dernier entretien.

10 Autres faits abordés au cours des entretiens (voir tableaux de résultats présentés en annexe 2)

10.1 Pères en devenir et allaitement maternel

Au cours des entretiens, la question de l'alimentation du futur enfant a fait son apparition spontanément. En effet, lors des entretiens du troisième trimestre, les pères ont abordé cette question naturellement. Pour l'intégralité des huit hommes interrogés, le mode d'alimentation prévu est l'allaitement maternel. Lorsque la question leur est posée de savoir s'il s'agit d'un choix conjugal ou un choix venant de leur compagne, seulement Adrien et Vincent ont décidé en couple du mode d'alimentation futur de l'enfant.

Pour les six autres hommes interrogés, le choix de l'allaitement maternel a été fait par la compagne. Dans son entretien, Benoît précise : « *J'ai laissé le choix à ma compagne. [...] C'est bien parce que c'est son choix. [...] en réalité je ne me suis jamais trop posé la question. Je vais un peu plus me charger de la voiture et ma compagne du mode d'alimentation.* » (L. 157-162) Gaël déclare quant à lui : « *C'est son choix moi je respecte. C'est juste que j'aurai pas à me lever à trois heures du matin pour préparer un biberon quoi !* » (L. 54-55)

Il est alors apparu intéressant de demander à ces pères en devenir quels étaient les avantages et les inconvénients de l'allaitement maternel selon eux. L'avantage prépondérant retrouvé est le bienfait naturel de l'allaitement maternel pour l'enfant. L'inconvénient principal relevé est l'absence de participation des pères à l'alimentation de l'enfant. Sur le ton de l'humour, chez trois des pères interrogés, un des avantages relevés est de ne pas devoir se lever la nuit pour nourrir l'enfant.

L'étude révèle donc que ces pères en devenir ne sont pas encore conscients du rôle primordial qu'ils pourraient jouer dans l'allaitement maternel...

Suite à de nombreuses recherches effectuées dans le domaine de la physiologie, de la biologie et de la pédiatrie sur l'adaptation nutritionnelle du lait maternel aux besoins du nouveau-né, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a lancé la promotion de l'allaitement

maternel dans les six premiers mois de vie de l'enfant. Mais ce geste qu'est l'allaitement maternel ne s'en tient pas seulement à la science, d'après Marie Aimée Hays, qui précise que l'allaitement maternel implique « non seulement la biologie et les comportements, mais aussi les émotions, les représentations et les fantasmes ». [31]

Dans l'allaitement maternel, le père peut tout à fait accepter et apprécier la proximité de la mère avec son enfant, mais peut aussi se sentir exclu du processus d'alimentation. Et effectivement, au cours de l'étude menée, quatre pères sur huit rapportent que le principal inconvénient trouvé à l'allaitement maternel est leur absence de participation à l'alimentation de l'enfant.

D'après un article paru sur le site de la Leche League France, dans l'allaitement maternel, le premier rôle d'un père est de soutenir moralement la mère. Il peut également être le protecteur de la dyade mère-enfant dans l'allaitement, et faire barrière aux nombreux avis et suggestions donnés à la mère par l'entourage, qui pourraient venir entraver sa capacité à l'allaitement maternel. De plus, le père peut créer un lien privilégié avec son enfant en dehors du lien d'alimentation : en effet, bien d'autres activités peuvent être gratifiantes pour le couple père-enfant : soins de puériculture, câlins, éveil au monde environnant, consolation... [32]

Dans cette étude, aucun des pères interrogés n'a participé à un cours de préparation à la naissance et à la parentalité concernant l'allaitement maternel... Mais ne serait-il pas judicieux, si l'allaitement maternel est choisi par le couple, que le futur père acquière la notion de ce que représente l'allaitement ? De la place qu'il pourra jouer dans l'allaitement auprès de sa compagne, et du lien privilégié qu'il pourra quand même construire avec son enfant en dehors de l'alimentation ?

10.2 Pères en devenir et congé paternité

Comme la question du mode d'alimentation de l'enfant à venir, le congé paternité fait partie des sujets qui ont été abordés spontanément par les pères lors de l'entretien du troisième trimestre.

La plupart des pères déclarent avoir prévu de prendre le congé paternité.

Anthony, qui pratique une profession libérale, ne prendra pas de congé à cet effet mais se rendra plus disponible pendant les premières semaines afin d'être présent et de pouvoir aider sa compagne.

Pour la plupart des pères, la prise de ce congé paternité sera l'occasion d'apprendre à connaître l'enfant et d'accompagner leur compagne dans les premières semaines qui suivent

l'accouchement. Pour Adrien et Benoît, qui vivent tous deux éloignés de leur famille, ce congé paternité sera l'occasion de présenter leur enfant à l'entourage familial.

En France, le congé paternité et d'accueil de l'enfant est un droit ouvert à tout salarié d'une entreprise. Le congé paternité et d'accueil de l'enfant est d'une durée maximale de 11 jours consécutifs au plus (samedi, dimanche et jours fériés compris) pour la naissance d'un seul enfant. Ce congé s'ajoute aux 3 jours d'absence autorisés prévus par le Code du Travail et le salaire est amputé à un taux forfaitaire de 21%. Il doit impérativement être pris dans les 4 mois qui suivent la naissance de l'enfant. **[33]**

Comme l'a soulevé Romain dans son dernier entretien : « [...] *si ma compagne ne s'en sort pas, je pense qu'il faudra qu'on trouve une organisation différente parce que c'est pas en 10 jours de congé paternité que je vais tout régler* » (L. 98-100). Cela sous-entend que le congé paternité est peut-être trop court pour apprivoiser cette nouvelle vie de famille, ce nouveau-né et pour permettre à la conjointe de pouvoir appréhender au mieux les tâches seule, en l'absence de son conjoint. C'est ce que confirment Adrien, Benoît, Alexis, Gaël et Vincent qui déclarent tous avoir posé des semaines de vacances en plus de leur congé paternité afin de pouvoir être plus présents à domicile, aider leur compagne et présenter leur enfant à la famille lointaine.

Alors, qu'en est-il chez nos voisins européens de ces congés paternité ?

En Norvège, depuis 2012, le congé paternité est de 14 semaines pendant lesquelles le salaire reste inchangé. En Finlande, le père est autorisé à poser 54 jours de congé paternité. En Italie et en Grèce, seulement deux jours de congé paternité payés sont alloués aux jeunes pères. Quant à l'Allemagne, sa politique actuelle n'est pas en faveur de l'allocation d'un congé paternité... **[34]**

Il apparaît alors que la France se trouve dans une situation plutôt favorable en comparaison à ses voisins comme la Grèce, l'Italie ou encore l'Allemagne. En revanche, nous sommes encore loin du modèle prôné par les pays du Nord de l'Europe, notamment la Norvège et la Finlande.

En France, l'instauration du congé paternité, aussi controversé soit-il puisqu'une pétition est actuellement en cours pour son allongement, n'en demeure pas moins une avancée considérable qui participe à intégrer le père dans cette dyade mère-enfant afin de la transformer progressivement en triade mère-enfant-père.

CONCLUSION

Le vécu de la grossesse par les pères est influencé par de nombreux facteurs comme leur relation avec leur compagne, leur envie de devenir père, leur participation aux échographies obstétricales, leurs différentes inquiétudes ou encore la préparation à la naissance qu'ils ont ou non suivie ...

L'accès à la paternité se révèle être un processus long, qui suscite de nombreuses interrogations et remises en question ...

Tout au long de ce mémoire, il a été constaté une différence de vécu entre les multipères et les primipères. Les multipères, dont le rôle de tuteur est déjà avéré, manifestent moins d'appréhensions quant à l'avenir et se focalisent beaucoup sur leur(s) aîné(s). Ils vivent de manière plus détachée et plus sereine la nouvelle grossesse. Les primipères, eux, sont enclins à beaucoup plus d'interrogations et d'inquiétudes, surtout concernant leur vie de couple avec l'arrivée d'un enfant...

Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité semblent apporter un support utile et rassurant quant à la grossesse et à l'accouchement, en revanche, le retour à domicile demeure une appréhension pour l'intégralité des pères. Pour les multipères, parce qu'ils devront apprendre à partager leur temps entre plusieurs enfants et à être un bon père pour des enfants aux caractères parfois très différents. Pour les primipères, parce que leur couple va être mis à l'épreuve lors de l'accueil de leur enfant et qu'ils méconnaissent encore la réelle signification de la parentalité.

Malgré l'établissement d'une définition globale de la paternité au sein de ce mémoire, il apparaît néanmoins qu'il existe autant de visions de la paternité que de pères. A chacun son abord de la paternité, à chacun son rôle défini, l'important d'après les pères en devenir est de savoir entretenir avec leur enfant un échange enrichissant et gratifiant.

A une époque où le modèle familial contemporain dans lequel le rôle du père reste encore à définir, les pères semblent pour autant s'intéresser à la grossesse plus qu'on ne pourrait le croire. Couvade paternelle, participation active aux cours de préparation à la naissance, présence aux échographies obstétricales ... Les nouveaux pères sont présents dans beaucoup de domaines, et avant tout auprès de leur compagne qu'ils attentionnent tout particulièrement. Ces comportements sont en fait révélateurs d'une envie de se rapprocher de l'enfant à naître, mais aussi de commencer à construire la future paternité.

Tous ces processus de préparation à la paternité conduisent les pères en devenir vers une forme de paternité engagée, c'est-à-dire vers un modèle de père interagissant directement

avec son enfant, accessible à son enfant et se préoccupant activement du bien-être et de la santé de celui-ci. **[35]**

Les recherches ont permis de prouver l'importance de l'engagement paternel à l'égard de l'enfant. Le père engagé facilite l'adaptation de son enfant au monde extérieur, favorise son développement social, cognitif et émotionnel, lui permet de développer son identité sexuelle de manière autonome et confiante et permet de diminuer l'incidence des troubles comportementaux et dépressifs par rapport à des enfants dont le père est absent. **[35]**

Le rôle paternel est donc un rôle complexe dont la mise en place commence pendant la grossesse, s'inscrivant dans une logique d'évolutivité en fonction des événements et du tempérament de l'enfant, auquel les pères semblent finalement peu préparés et dans lequel les sages-femmes pourraient jouer un rôle capital, tant avant la naissance que plus tard ...

BIBLIOGRAPHIE

- [1] Dictionnaire « Larousse », définition du mot « paternité », disponible à l'adresse www.larousse.fr/dictionnaires/francais/paternite, consulté le 21/02/2017
- [2] Dictionnaire « Reverso », définition du mot « paternité », disponible à l'adresse dictionnaire.reverso.net/francais-definition/paternite, consulté le 21/02/2017
- [3] Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales, définition du mot « paternité », disponible à l'adresse www.cnrtl.fr/definition/paternite, consulté le 21/02/2017
- [4] Dictionnaire « Larousse », définition du mot « maternité », disponible à l'adresse www.larousse.fr/dictionnaires/francais/maternite, consulté le 21/02/2017
- [5] Dictionnaire « Reverso », définition du mot « maternité », disponible à l'adresse dictionnaire.reverso.net/francais-definition/maternite, consulté le 21/02/2017
- [6] Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales, définition du mot « maternité », disponible à l'adresse www.cnrtl.fr/definition/maternite, consulté le 21/02/2017
- [7] Vogel M., « Le travail parental : représentations et pratiques », *Informations sociales* n°154, 2009. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-informations-sociales-2009-4-page-4.htm>, consulté le 16/01/2018
- [8] Veyne P., « La famille et l'amour sous le Haut-Empire romain », *Annales. Economies, Sociétés, Civilisations*. N°1, 1978, pp. 35-63. Disponible à l'adresse : http://www.persee.fr/doc/ahess_0395-2649_1978_num_33_1_293904, consulté le 16/01/2018
- [9] Verjus A., « La paternité au fil de l'Histoire », *Informations sociales* n°176, 2013/2, p. 14-22. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-informations-sociales-2013-2-page-14.htm>, consulté le 16/01/2018
- [10] Olivier C., *Les fils d'Oreste ou la question du père*, Flammarion, 1994, consulté le 26/12/2017
- [11] Dulac G., « L'aide et le soutien aux pères en rupture d'unions : aider les pères séparés aussi ! », *Défi Jeunesse*, Février 2006. Disponible à l'adresse : <http://www.rvpaternite.org/sites/default/files/documents/2006-defi-jeunesse.pdf>, consulté le 16/01/2018
- [12] Sullerot E., *La crise de famille*, Fayard, 2000

- [13] Chaudhary N., Tuli M., Sharda S, *Les pères*, [Thèse chercheur universitaire], University of Delhi, Inde, octobre 2015. Disponible à l'adresse : <http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/textes-experts/fr/4533/les-peres.pdf>, consulté le 17/01/2018
- [14] Frydman R., Schilte C., *Devenir père*, Marabout éducation, 2004
- [15] Balzing M.P., Nina C., *Le mémoire de fin d'études : Méthodologie, rédaction, soutenance et évaluation*, 2016-2017
- [16] Merg D., Bader C., « Le vécu parental de l'image échographique du fœtus », *Revue des sciences sociales* n°34, 2005, consulté le 19/01/2018
- [17] Sarramon M.F., Grandjean H., *Le fœtus et son image : un exposé pour comprendre, un essai pour réfléchir*, Flammarion, 1998
- [18] Wulveryk C., Brzychcy C., Corbillon A., « Le vécu de l'échographie par les couples : étude de son impact sur leurs représentations de l'enfant à naître », *Revue de médecine périnatale* volume 6, 2014, p. 258-264. Disponible à l'adresse : <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12611-014-0296-2#citeas>, consulté le 22/01/2018
- [19] Lhermet F., *Papa où t'es*, SciencesPsy, mars/avril/mai 2017, n°9, p. 124-127
- [20] Ross L., « Des pères ressentent aussi des symptômes de la grossesse », *Naître et Grandir*. Disponible à l'adresse : <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/fiche.aspx?doc=grossesse-pere-symptomes-syndrome-couvade> , consulté le 02/02/2018
- [21] Le Cornu H., *Le syndrome de la Couvade [résumé mémoire sage-femme]*, école de sages-femmes de Lille, 2008. Consulté le 02/02/2018
- [22] Laporal R., *La couvade ou le père bouleversé*, Erès 1001 BB, 2015
- [23] Gray J., *Les hommes viennent de Mars les femmes viennent de Vénus*, J'ai Lu, 2011
- [24] LearningSeed, *Gender and Communication*, 2009. Disponible à l'adresse : http://www.focusintl.com/GD137-%20Gender_and_communication_guide.pdf, consulté le 06/02/2018
- [25] Centre International de Recherche et de Développement de l'Haptonomie (CIRDH), « Présentation générale ». Disponible à l'adresse :

<http://www.haptonomie.org/fr/presentation-generale/contenu-en-attente.html> , consulté le 12/02/2018

[26] Centre international de Recherche et de Développement de l'Haptonomie (CIRDH), « modalités de l'accompagnement pré et postnatal ». Disponible à l'adresse : <http://www.haptonomie.org/fr/espace-public/modalites-de-l-accompagnement-pre-et-postnatal.html>, consulté le 12/02/2018

[27] HAS, « Recommandations professionnelles : préparation à la naissance et à la parentalité (PNP) », novembre 2005. Disponible à l'adresse : https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/preparation_naissance_recos.pdf, consulté le 12/02/2018

[28] INSERM, DREES, « Enquête Nationale Périnatale : synthèse du rapport 2016 », octobre 2017. Disponible à l'adresse : <http://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/synthese-enp2017.pdf>, consulté le 13/02/2017

[29] Moriaux E., *Les séances d'accompagnement à la paternité : une avancée pour le devenir des futurs pères en préparation à la naissance* [mémoire sage-femme], école de sages-femmes de Lille, 2009. Consulté le 13/02/2018

[30] Anouilh C., *Drôle de père*, éditions Michel Lafon, 1990

[31] Hays M.A., « Place du père dans l'allaitement », *La psychiatrie de l'enfant* n°51, 2008/2, p. 515-576. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-la-psychiatrie-de-l-enfant-2008-2-page-515.htm>, consulté le 14/02/2018

[32] Lemaire E., « DA 44 : paroles de pères : rôle du père dans l'allaitement », La Leche League France, 2000. Disponible à l'adresse : <https://www.lllfrance.org/1189-da-44-paroles-de-pere-role-du-pere-dans-lallaitement>, consulté le 15/02/2018

[33] Ameli.fr, « Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant », 21 avril 2017. Disponible à l'adresse : <https://www.ameli.fr/bouches-du-rhone/assure/droits-demarches/famille/maternite-paternite-adoption/conge-paternite-accueil-enfant>, consulté le 16/02/2018

[34] Condomines A., « Congé paternité : ça se passe comment chez nos voisins européens ? », 2017. Disponible à l'adresse : <https://www.lci.fr/societe/conge-paternite-duree-indemnisation-salaire-ca-se-passe-comment-dans-les-autres-pays-europe-2069170.html>, consulté le 16/02/2018

[35] Bolté C., Devault A., St-Denis M., Gaudet J., *Sur le terrain des pères*, « *Projets de soutien et de valorisation du rôle paternel* », avril 2001. Disponible à l'adresse : http://www.crop.ch/images/coordination/pdf/paternite/2002_Terrain_des_peres.pdf, consulté le 25/02/2018

ANNEXES

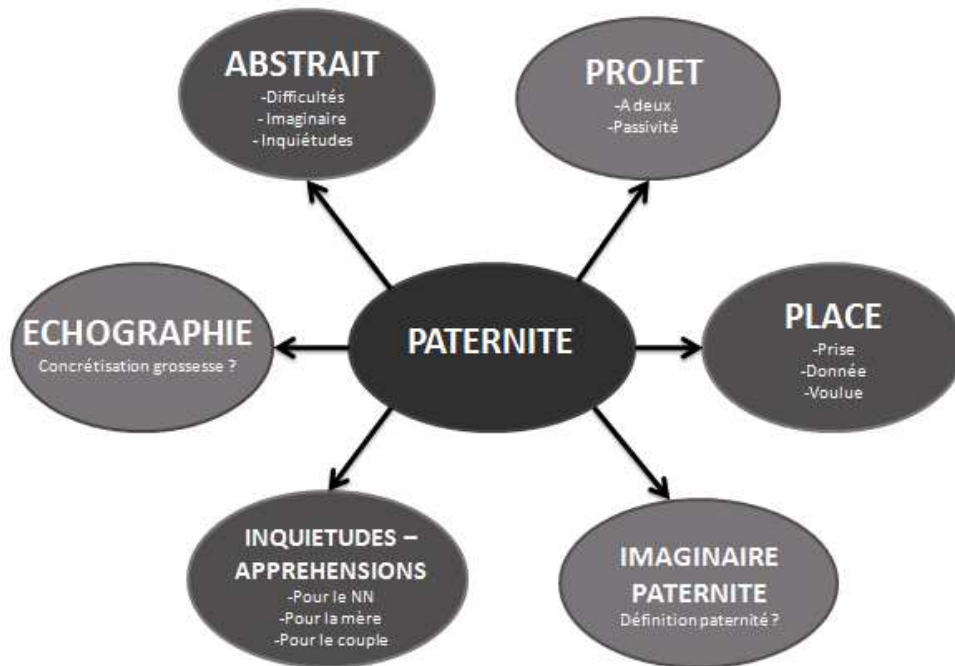
Annexe 1 : Grilles d'entretiens

Annexe 2 : Résultats complémentaires

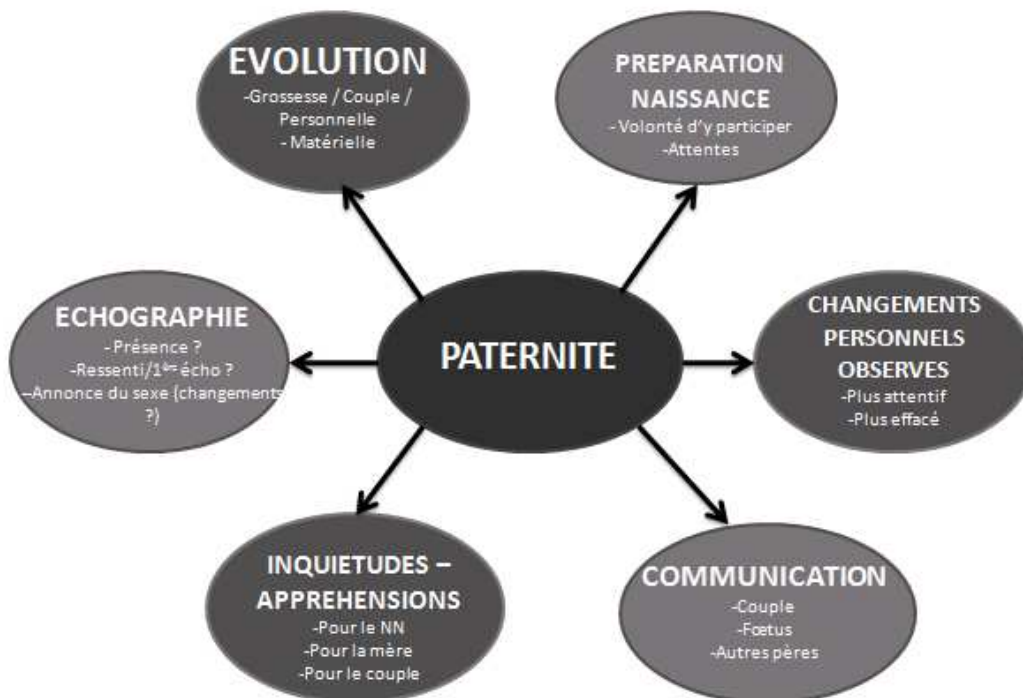
Annexe 3 : Entretiens réalisés dactylographiés

Annexe 1 : Grilles d'entretien

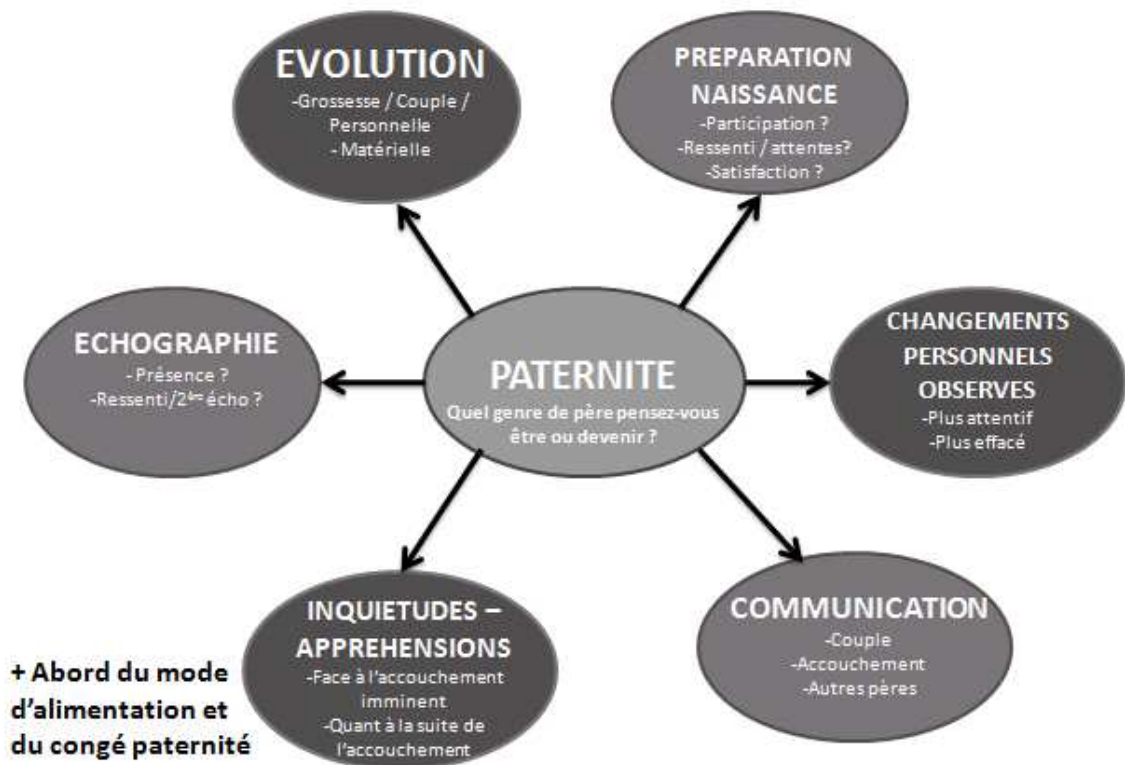
GRILLE D'ENTRETIEN 1^{er} TRIMESTRE



GRILLE D'ENTRETIEN 2^{eme} TRIMESTRE



GRILLE D'ENTRETIEN 3^{eme} TRIMESTRE



Annexe 2 : Résultats complémentaires

Thèmes abordés quant au post-partum au cours des entretiens

1) Le mode d'alimentation de l'enfant

Pères	Mode d'alimentation choisi		Choix par...	
	Allaitement maternel	Allaitement artificiel	Couple	Compagne
Adrien				
Anthony				
Benoît				
Damien				
Alexis				
Gaël				
Romain				
Vincent				

Tableau I. Choix du mode d'alimentation du futur enfant

2) Avantages et inconvénients de l'allaitement maternel selon les pères interrogés

Pères	Avantages trouvés à l'allaitement maternel			Inconvénients trouvés à l'allaitement maternel	
	Choix de la compagne = bon choix	Lait maternel = Bienfait pour l'enfant, côté naturel de l'allaitement	Ne pas se lever la nuit	Ne pas participer à l'alimentation de l'enfant	Côté intime de l'allaitement maternel
Adrien					
Anthony					
Benoît					
Damien					
Alexis					
Gaël					
Romain					
Vincent					

Tableau II. Avantages et inconvénients de l'allaitement maternel selon les pères

3) La question du congé paternité

Pères	Prise du congé paternité	Pas de congé paternité	Thème non abordé
Adrien			
Anthony			
Benoît			
Damien			
Alexis			
Gaël			
Romain			
Vincent			

Tableau III. Le congé paternité

Annexe 3 : Entretiens réalisés dactylographiés

ENTRETIENS ADRIEN

Adrien (Primipère) - Premier trimestre

5 Planification de la grossesse

« Ce n'était pas planifié, la grossesse n'était pas désirée dans l'immédiat mais ça s'est fait et au final ma première réaction était 'mince ça arrive maintenant'. J'aime bien les choses cadrées, j'avais dit oui à un enfant mais pas tout de suite, je voulais attendre encore un ou deux ans et au final c'est arrivé. Je ne voulais pas demander à ma compagne d'avorter. C'est vrai qu'au début, puisque j'aime bien tout planifier, c'était un peu délicat mais ça a duré une journée, le temps que je prenne du recul et finalement je suis très content, c'est une bonne surprise. Une fois que la nouvelle était rentrée dans la tête, j'ai été très heureux de savoir que j'allais devenir papa ! »

15 Première échographie

« A la première échographie, on voit vraiment la forme d'un bébé et ça fait un choc, on se rend compte que c'est vraiment réel. La première échographie a rendu les choses plus concrètes. Comme on est pas enceinte nous les pères, c'est difficile de se donner une idée réelle des choses. De toute façon, je pense que tant qu'on n'a pas vu le bébé on percute pas encore vraiment. Je pense que ça restera quand même abstrait jusqu'à la naissance. »

Inquiétudes et appréhensions liées à la grossesse

« Je pense que mes inquiétudes arriveront plus tard. Mon inquiétude est de savoir bien s'occuper d'un bébé, c'est un premier il faut que j'apprenne on apprend tous hein ! Et une autre inquiétude a été au niveau des échographies. La première j'étais très content de la faire, j'étais content de pouvoir voir le bébé c'était cool et en plus on voyait vraiment bien à l'écran. Par contre je stresse pour la deuxième. J'ai peur qu'il y ait un problème. Sur la première échographie j'avais eu un peu peur de la partie trisomie. »

30 Place depuis le début de la grossesse

« Dans la famille, je suis le petit dernier et rien n'a changé parce que je pense qu'ils n'ont toujours pas compris. Dans l'entourage ma place n'a pas trop changé non plus parce que je suis quelqu'un de sérieux à la base. Je n'ai pas l'impression de voir un changement. Avec mes amis c'est pareil, je n'ai pas observé de changement, je vais être papa mais ça ne change rien pour eux. Il n'y a que ma mère et mes sœurs qui ne comprennent pas encore

que je vais être papa je crois (rires). C'est un peu toutes des mamans poules, ma sœur ainée ça va mais celle du milieu est un peu plus embêtante, elle aime bien me dicter un peu ce qu'il faudrait faire mais bon je calme les ardeurs parce que dans notre couple on est deux et on n'a pas besoin d'être trois personnes pour prendre une décision. »

40

Qu'est-ce que c'est pour vous la paternité ?

« Houlala c'est compliqué de répondre... Le père est quelqu'un qui encadre, il doit être là pour protéger sa famille, savoir subvenir aux besoins de cette famille, même si les mères peuvent le faire, pour moi ça reste comme ça, c'est le père qui doit savoir être la personne protectrice et ferme. Il ne faut pas non plus être un dictateur mais savoir mettre les points sur les i tout en ayant de l'affection pour ses enfants. Pour l'instant pour moi je ne suis pas papa. Je le deviendrai réellement quand ma fille sera là. »

45

Adrien (primipère) - Deuxième trimestre

Vécu de la grossesse

« Dans l'ensemble tout se passe bien. C'est nouveau pour moi car c'est la première fois que je vais être papa. En fait, on comprend pas vraiment au début, on commence vraiment à réaliser quand le bébé bouge dans le ventre. Là je commence à comprendre parce qu'on a commencé à mettre la chambre en place. Puis au début, il n'y a pas le ventre qui prend forme donc on s'aperçoit pas vraiment de la grossesse. »

10 Inquiétudes et appréhensions

« Là je commence un peu à angoisser pour l'accouchement parce que ça va arriver vite ! On a beau nous dire comment ça va être, ça reste de l'inconnu, je ne l'ai jamais vécu. Je sais qu'il ne faut pas que je stresse et que quand ça va arriver il faudra que je sois là pour l'emmener à la maternité et être à sa disposition. Tout cela reste flou malgré tout ce qu'on nous dit, comment c'est organisé, les choses sont claires, ça reste angoissant. C'est comme passer un diplôme, on a un examen blanc avant où on nous informe de ce qu'il faut faire et de tout ce qui va se passer mais il n'y a que pendant l'examen qu'on se rend compte vraiment de la situation (rires). Mais bon je ne suis pas le seul à devenir père donc ça va bien se passer ! »

20

Echographie du deuxième trimestre

Sur la deuxième échographie, j'avais pas mal d'inquiétudes parce que j'avais peur qu'ils détectent un problème ou quoique ce soit d'autre. Donc là quand j'y suis allé, j'étais moins rassuré, j'avais plus la boule au ventre qu'autre chose, et je me suis dit que s'il y avait un truc qui allait pas, ça allait être une bonne claque dans la figure. C'est un moment que je n'ai pas forcément apprécié, je n'étais vraiment pas rassuré. J'attendais vraiment de voir s'il n'y avait pas de problèmes parce que ça n'arrive pas qu'aux autres, ça peut arriver à n'importe qui. Pour cette deuxième échographie j'étais vraiment plus dans l'appréhension d'une problématique même si jusqu'ici il n'y avait eu aucun problème. Après j'ai été très soulagé quand le gynécologue a dit que tout se passait bien et que le bébé allait très bien.

A l'échographie du deuxième trimestre on a appris le sexe du bébé, c'est une fille ! Je suis content mais il va falloir assurer pour en faire plusieurs tant qu'il n'y a pas de garçon quand même ! (rires). Je suis content d'avoir une fille mais tant qu'on aura pas de garçon on va continuer !! C'est bon je suis lancé là, maintenant que je vais être père on va réessayer, pas tout de suite quand même. Y'a pas de recette pour avoir un garçon mais bon... après je vais avoir une fille, je suis très content.

Je pense que je serai très différent en fonction de si je dois éduquer une fille ou un garçon. Avec une fille je pense que je me ferai berné très facilement (rires). Elle aura peut-être plus de facilités à m'avoir par les sentiments alors qu'avec un garçon je serai sûrement plus dur quand il grandira. Après j'ai des appréhensions avec une fille quand elle grandira et qu'elle deviendra adolescente là j'aurai pas intérêt à me mêler, il vaut mieux que je laisse tout à la maman (rires). Sinon, si je m'en mêle sur certains points je vais craquer.

Dans tous les cas je pense que je serais plus dur avec un garçon mais après on ne peut pas savoir, des fois on pense une chose et au final c'est parfois l'inverse qui se produit. Tout cela viendra en fonction du tempérament de l'enfant. on peut très bien avoir un enfant au caractère très facile avec qui tout se passera bien et inversement si l'enfant est un peu dur ça va vite me réveiller. Je suis très gentil mais il ne faut pas exagérer (rires). »

Communication

« Il n'y a aucun changement, on est toujours aussi bien. Ma compagne est un peu fatiguée mais sinon tout va bien. On parle beaucoup parce que sur certains points, nous sommes en désaccord mais puisqu'on discute ça s'arrange, on trouve des solutions, des compromis et ça permet de bien avancer. La communication est très importante parce qu'en plus on est un jeune couple, je pense que si on parle pas ça risque d'envenimer les choses. Il vaut mieux tout dire et rétablir les choses entre nous, même sur l'éducation future de nos enfants. S'il y a une chose sur laquelle nous ne sommes pas d'accord, je ne veux pas que l'on se contredise devant nos enfants, on règlera la chose entre nous. Comme tout parent, on essaiera de faire le mieux possible, on ne sera pas parfait mais on fera au maximum. C'est un engagement à vie d'être parent, il n'y a pas de retour en arrière ! (rires)

Dans le couple, on parle très souvent de la grossesse, ce qu'on veut préparer, faire. On parle de tout. Je veux savoir comment elle se sent, je suis attentif à elle. On essaie de beaucoup discuter et de prendre des moments où je touche son ventre, je lui parle, je trouve ça important, je profite à fond de ce que je peux profiter ! Je le vis pleinement à ma façon mais je voudrais pas être enceinte ! (rires). Je vis très bien d'être à ma place de futur papa, je n'aimerais pas être à la place de ma compagne, et j'estime vivre pleinement la grossesse : on fait les choses ensemble, on prend les décisions ensemble comme par exemple la décoration de la chambre, chacun s'occupe des choses qui lui plaisent. Ma compagne s'occupe d'acheter et de trier les vêtements par exemple, ça me branche pas trop de le faire même si j'aime bien regarder. Je m'occupe d'autres choses, j'ai fait le lit, les meubles... »

70

Préparation à la naissance et à la parentalité

« On n'a pas encore commencé. Je dois aller à un cours, apparemment pour les premiers cours sur l'anatomie et les maux de la grossesse c'était pas forcément intéressant que je

sois là et en plus sur ce que ma compagne m'a dit, honnêtement heureusement que je
75 n'étais pas là parce que je n'ai aucun intérêt à savoir tout cela. Après pour les prochains
cours je tiens à être là pour savoir comment l'aider le jour J et savoir quoi faire le moment
venu.

J'attends de cette préparation de pouvoir l'accompagner dans ce qu'il faut faire :
l'accompagner dans la douleur, les contractions, ne pas être simple spectateur de ce qui va
80 se passer. Je ne veux pas être là à regarder, dans ce cas là autant que je me mette dans une
salle d'attente et que je ne fasse rien. Maintenant en tant que pères on a la chance de
pouvoir participer et faire des choses donc autant en profiter. Je resterai vraiment aux côtés
de la maman car je sais qu'il y en a qui vont plus loin qui vont filmer et tout, moi c'est pas
mon truc (rires). J'aimerais bien couper le cordon aussi, même si je tombe dans les pommes
85 après je sais pas (rires). Il n'y a pas de raison mais j'ai un ami qui est devenu papa et dans
l'émotion il est devenu pâle, on lui a demandé de s'asseoir.

J'attends aussi de cette préparation qu'elle m'apprenne comment se passe un
accouchement, ce qui va se passer dans la salle d'accouchement, et savoir aider ma
compagne dans la respiration et la masser. Pour ce qui est de savoir quand partir à la
90 maternité, je fais confiance à ma compagne, je pense que c'est elle qui saura. Il n'y a rien à
faire, ce n'est pas moi qui décide. Ce sera en fonction d'elle, je ne suis pas dans son corps.
Je sais que si elle perd les eaux c'est une alerte, y'a plus de solution il faut y aller (rires). Je
ferai confiance à ma compagne, elle sait ce qu'on lui a dit, elle se connaît donc je ne
m'inquiète pas. »

95

Changements personnels observés

« Je m'en rends pas compte, je ne sais pas si je change ou pas réellement. Sur certains
points je pense que oui, notamment au niveau professionnel. En fait j'ai un nouveau travail
dans la région dans lequel je ne me sentais pas forcément bien avant la grossesse et c'est
100 vrai que depuis que je sais que ma compagne est enceinte des choses se sont déclenché et
j'ai mieux avancé dans le travail. Je ne suis pas certain que ça ne soit lié qu'à la grossesse.
La grossesse ne m'a pas donné la rage de travailler car mes conditions de travail ne sont
pas super mais je me dis qu'il faut que je tienne pour pouvoir envisager le futur avec ma
famille. C'est vrai qu'avant que ma compagne m'annonce sa grossesse je n'étais pas loin de
105 démissionner. Et c'est vrai que la grossesse m'a donné la motivation de rester, je suis plus
tout seul, j'ai une famille à assumer, je ne peux pas me permettre de faire comme avant et
tout abandonner pour recommencer ailleurs. Là, il vaut mieux garantir l'évènement en faisant
en sorte que ça se passe au mieux. L'essentiel, c'est que tout aille bien du côté de la famille,
le reste c'est pas grave c'est autre chose.

110 En fait je change beaucoup pour le futur, je me dis qu'il faut vraiment que j'avance pour eux,
et plus pour moi tout seul. A part ça je n'ai pas remarqué d'autre changement, peut-être qu'à
l'accouchement il y en aura ! je pense que là où je vais vraiment changer, c'est quand le
bébé sera né et qu'on rentrera à la maison, à trois. Tant qu'on sera à la maternité, on sera
dans un milieu hospitalier, c'est pas vraiment le réel, on aura toujours quelqu'un pour nous
115 aider. Quand on rentrera à la maison il faudra qu'on se débrouille seul comme des grands et
il va falloir apprendre à faire du mieux possible. »

Adrien (primipère) - Troisième trimestre

Evolution depuis le dernier entretien et préparation à la naissance

5 « Eh bien tout est prêt. La chambre est prête, on récupère au fur et à mesure les cadeaux de la liste de naissance. On a préféré faire une liste de naissance pour avoir vraiment ce dont on a besoin et ce qui nous plaît. Notre fille peut venir quand elle veut, on est prêt. Je suis à la fois pressé et anxieux. J'ai hâte de voir sa petite tête. Et un peu anxieux par rapport à l'accouchement. Mais bon on a vu la sage-femme en cours de préparation là, et c'est vrai qu'elle m'a bien rassuré sur les points sur lesquels j'étais un peu inquiet, notamment
10 concernant la délivrance du placenta. En fait j'ai apprécié le fait qu'elle nous prépare à tout type d'éventualité ou de problème parce que je pense que j'aurais eu tendance à facilement m'énerver si on m'avait dit de quitter la salle d'accouchement sans explications, ça m'aurait fait stresser et ça ne m'aurait pas plu. J'ai vraiment apprécié de savoir ce qui pourrait arriver. Au moins je suis prévenu et je sais pourquoi on pourrait me demander de sortir de la salle.
15 En plus avant ce cours je n'avais pas du tout pensé à ces éventualités. La sage-femme nous a montré comment gérer la douleur ensemble, maintenant je sais ce qu'il faut faire et je me sentirais peut-être plus utile. J'ai envie de pouvoir un peu être acteur de l'accouchement. Je suis vraiment content d'avoir fait la préparation à l'accouchement, je ne m'attendais pas vraiment à ça en fait, je pensais que c'était comme dans les films avec plein de futurs
20 parents, en groupe mais en fait c'est en petit comité et j'ai bien aimé. Maintenant que je l'ai fait pour les futurs enfants j'aurais pas besoin de le refaire... quoique peut-être qu'on oublie entre temps... »

Troisième échographie

25 « On a eu la dernière échographie, on a vu le visage du bébé en 3D c'était sympa on a bien vu !! Tout allait bien, notre fille était en bonne santé, l'estimation du poids était à 2400 kg. Elle a bien grossi mais à la naissance c'est bien elle n'est pas prévue trop grosse ! »

Communication

30 « Tout va bien, on discute toujours beaucoup de la grossesse. En ce moment on fait des papillons en origami pour la chambre. »

Changements personnels observés

« Je n'ai pas changé, en tous cas je ne ressens pas de changements. »

Inquiétudes et appréhensions

« Finalement je n'ai pas d'inquiétudes tant que ça. En fait l'accouchement en lui-même ne
40 m'inquiète pas parce que je trouve qu'on est bien préparé grâce aux cours. Je suis peut être
plus inquiet sur la suite. Pas pendant qu'on sera à la maternité parce qu'il y aura l'équipe
médicale mais c'est après, en rentrant à la maison, je ne sais pas si je saurais bien
m'occuper du bébé ou si j'aurais encore besoin d'apprendre. La prise du bébé aussi ne me
45 rassure pas. Un bébé c'est tout petit, tout fragile. Je sais que le principal c'est de soutenir la
tête. J'ai déjà eu mes neveux et nièces dans les bras ça m'a impressionné, alors là encore
plus parce que ça va être ma fille ! Ca va être des émotions supplémentaires d'avoir ma fille
dans les bras, je pense que je vais être presque intimidé.

Par contre ma compagne est un peu plus anxieuse. Je la rassure souvent, c'est pas la
première à accoucher ! Elle est anxieuse aussi sur l'allaitement parce qu'elle veut
50 absolument allaiter. »

Mode d'alimentation prévu pour l'enfant

« Je trouve que l'allaitement est un très bon choix, je suis vraiment très content qu'elle
veuille allaiter. Depuis des centaines d'années, les femmes allaitent leurs enfants et on est
55 tous là. Pour moi l'allaitement devrait être la base de l'alimentation du nourrisson. Je pense
qu'il faudra qu'elle persévère, on entend tellement de gens nous dire que c'est compliqué !
Mais bon on préfère ne pas les écouter, toutes les femmes ont réussi, pourquoi pas la
mienne ? Je la soutiens vraiment dans ce projet d'allaitement. D'ailleurs on en discutait avec
des amis ce week-end qui ont eu un enfant et le père était contre l'allaitement. Chez lui
60 aucune femme n'avait allaité et lui ça le dégoûtait l'allaitement, il trouvait ça malsain. Mais sa
compagne ne lui a pas laissé le choix, elle voulait absolument allaiter donc il n'aura pas le
choix. Et puis quand il a vu sa femme allaiter au final il était content. Moi l'allaitement ne me
gêne pas du tout, au contraire. Quand j'étais jeune c'est vrai que ça me faisait bizarre de voir
une femme allaiter devant tout le monde mais bon après je pense aussi qu'il y a des façons
65 de faire et qu'il n'y a pas besoin de faire ça devant tout le monde. On peut se mettre un peu
de côté, se trouver un petit coin tranquille et pas faire ça devant tout le monde. C'est pas un
spectacle, c'est quand même intime. Après je pense que l'allaitement ne durera pas pendant
deux ans (rires). Nous on nous a dit que 6 mois d'allaitement c'était bien. On verra bien. De
toute façon je suis convaincu que pour un bébé il n'y a rien de mieux que le lait de sa mère.
70 C'est vrai qu'au début ça m'embêtait un peu de savoir que je ne pourrai pas donner de
biberon, mais je me suis fait une raison, je le ferai plus tard. J'aurais d'autres occasions que
l'alimentation pour créer des liens avec notre bébé.

En plus, on a prévu de faire les bébés nageurs mais ça ne sera que moi, ça sera mes moments privilégiés avec ma fille. On l'a décidé depuis un bon moment, je veux absolument le faire. Je ne suis pas très piscine mais pourtant ce projet m'emballe vraiment. »

Quel genre de père pensez-vous que vous allez être ?

« Un vrai papa poule ! (rires). Je serai quand même strict, je ne serai pas toujours le papa gentil et niais. Si ma fille m'énerve vraiment je pense que je serai même un peu dur mais bon elle arrivera vite à m'embobiner avec ses yeux doux (rires). Je voudrais être le plus présent possible. Après je sais que j'ai beaucoup d'ambitions dans le boulot et que je ne pourrais pas toujours être présent pour tout. J'aurais des activités avec elle et voilà. »

Quelque chose à ajouter ? Une question ? Une remarque ?

« La dernière fois, le cours de préparation m'a donné pas mal de réponses sur des questions que je ne me posais même pas. J'ai bien fait d'y aller. Je ne vais pas à la prochaine séance parce qu'apparemment c'est pas utile que je sois là.

Après on nous a prévenu de ne pas trop avoir de visites à la maternité du coup on va faire attention. De toute façon on n'a pas énormément de monde autour de nous. Ma mère sera partie en voyage au moment de l'accouchement, il y aura les grands parents de ma compagne et puis pas grand-monde de plus. Puis on tient à nos premiers moments à trois aussi, et puis il faudra qu'on se repose aussi, surtout la maman.

Après je ne sais pas encore si je dormirai à la maternité ou si je rentrerai à la maison pour me reposer. Je sais que dans la maternité où ma compagne accouchera on aura une chambre simple et que je pourrai rester dormir mais on verra comment ça se passe, si j'ai besoin de me reposer je rentrerai. Et puis il faudra aussi que je rentre pour nourrir les animaux ! »

Congé paternité

« Ma compagne doit accoucher le 14 juillet mais je n'ai pas pris le congé paternité tout de suite, ce sera pour septembre. Je prendrai mes 3 jours juste après la naissance, après j'ai deux semaines de vacances en juillet et août et après je prends mon congé paternité. Ma fille aura 2-3 mois, elle aura déjà changé, on pourra bien profiter ça va être cool ! Et du coup on profitera du mois de septembre pour présenter la petite au reste de la famille qui ne l'aura pas vu ! »

ENTRETIENS ANTHONY

Anthony (primipère) – Premier trimestre

Vécu de la grossesse

« Nous en sommes à 2-3 mois de grossesse et c'est encore assez abstrait. Je sais qu'il y a un heureux évènement qui va arriver, forcément ce sont des conversations quotidiennes et des échanges avec la compagne au quotidien mais c'est très difficile de réaliser pour l'instant, même si je vois que ma femme change et que son ventre grossit. »

Planification de la grossesse

« On va dire qu'elle avait arrêté la contraception mais on ne voulait pas du tout en parler. Cela fait 13 ans qu'on est ensemble, moi j'ai passé la trentaine et ma compagne vient d'avoir 30 ans cette année et c'était la limite qu'on s'était donnée pour avoir un enfant. On aime bien voyager et on était conscient du fait qu'avoir un enfant c'est magnifique mais ça entraîne aussi beaucoup de concessions, ce n'était pas une obsession pour tout les deux d'avoir un enfant, c'était plus le fait de se dire 'on avance dans l'âge, ce serait bien de faire des enfants à ce stade pour pouvoir profiter d'eux quand ils auront une vingtaine d'années, pouvoir faire des activités avec eux' c'est surtout ça qui nous a décidé, on s'est dit qu'on allait arrêter les moyens de contraception.

Ma compagne a fait une fausse couche en septembre dernier au bout de 2 mois et demi de grossesse. On attendait les 3 mois pour en parler autour de nous et on ne l'avait dit à personne. Jusqu'à ce qu'elle retombe enceinte on n'a pas parlé de cette fausse couche. On ne voulait pas en parler parce que sinon tout le monde aurait su que l'on cherchait à avoir un enfant et on ne voulait pas qu'on nous questionne tous les 4 matins 'alors, elle est enceinte ?'. On ne voulait pas non plus tomber dans la compassion. Cet épisode a été assez traumatisant, plus pour elle je pense. En effet, je pense qu'elle se projetait plus que moi. Nous les hommes on voit les transformations d'un point de vue extérieur mais les femmes sentent leur corps changer et je pense que l'expulsion d'une fausse couche est assez traumatisante pour une femme. Du coup, ma compagne ne voulait pas recommencer à essayer d'avoir un enfant de suite. On a attendu un bon moment (environ 6 mois) avant de recommencer à essayer.

Moi, sur cette fausse couche j'ai été assez fataliste et je me suis dit que si l'embryon n'avait pas résisté c'était parce que la nature était bien faite. Mais avec le recul et d'après ce que m'a dit ma compagne, je l'ai un peu trop pris à la légère et je n'ai pas été assez présent et proche d'elle. D'autant plus qu'elle a eu la sensation de vivre cette épreuve seule étant donné qu'aucun proche à nous n'était au courant, pas même sa mère ou ses copines. »

Vécu de l'annonce de la grossesse

« J'avais ressenti plus d'émotions la première fois qu'elle est tombée enceinte. La première fois, elle ne savait pas vraiment, elle m'a dit 'je sens qu'il y a quelque chose qui n'est pas
40 comme d'habitude, j'ai l'impression que je suis peut-être enceinte'. Cette fois-ci, c'était presque attendu. La première fois je me posais plein de questions : est-ce qu'on va arriver à avoir un enfant ? est-on compatibles ? combien de temps ça va prendre ? Là, en sachant qu'elle était déjà tombée enceinte une fois, je savais que ça pouvait arriver de nouveau, je ne me posais plus toutes ces questions je savais que ça marcherait.

45 L'annonce de cette grossesse était donc un peu plus attendue et ma compagne l'a su directement, dès qu'elle a eu un décalage dans ses règles elle m'a dit 'à tous les coups je suis enceinte'. J'étais content mais beaucoup moins ému que la première fois. Elle est retombée enceinte très vite, en un mois, je suis quand même très content. »

50 Première échographie et concrétisation

« Je trouve que toute la période qui va de l'annonce de la grossesse à la première échographie, en tant que père tu réalises vraiment pas que ta compagne est enceinte. Il n'y a pas le gros ventre, le bébé ne bouge pas à l'intérieur (du moins on ne le perçoit pas). Tu te dis que tu vas avoir un enfant, tu le sais mais tu ne le vois pas. Et c'est vrai que la première
55 échographie est assez émouvante parce qu'on voit le concret d'un coup. Ça image la grossesse. »

Inquiétudes et appréhensions liées à la grossesse

« Par rapport au bébé, la grosse interrogation est de savoir s'il va être en bonne santé. Je
60 me dis aussi que c'est de nombreuses responsabilités que d'avoir un enfant, pourvu qu'il soit en bonne santé et qu'il n'ait pas de handicap ou de malformations car cela doit être traumatisant d'autant que dans ma famille, mon cousin a eu une fille qui a dû se faire opérer très jeune d'un souffle au cœur et un autre cousin à moi a eu des jumeaux dont l'un est décédé à la naissance et l'autre, très prématuré, a nécessité une assistance respiratoire
65 pendant plusieurs semaines. C'est en voyant ces cas que je me dis qu'avoir un enfant, c'est déjà un gros chamboulement et si en plus il n'est pas en bonne santé, cela doit être très difficile à vivre et à assumer.

Une autre de mes interrogations est celle de me dire que l'on est deux depuis plus de 12 ans et je me demande comment on va être à trois, et à deux en tant que parents et non plus
70 seulement en tant que couple. C'est une grosse appréhension pour moi, mais pour ma compagne également. On est ensemble depuis très longtemps, on se connaît par cœur, on ne se dispute que très peu, on aimait bien notre vie à deux et on se demande si on va être

en accord sur l'éducation, les manières de faire et on espère que tout cela ne créera pas de tensions entre nous.

75 Il y a également un gros poids qui s'est enlevé concernant notre organisation une fois que le bébé sera là. On a tous les deux des métiers assez libéraux. Avant je travaillais à Marseille, je partais à 6h du matin, je rentrais à 19h, j'aurais pas du tout pu aider ma compagne à aller chercher l'enfant à l'école ou à la crèche et à l'emmener le matin. Depuis que j'ai changé de métier j'ai plus de disponibilités. On a aussi nos parents à proximité et ça c'est super. En
80 plus ils sont très demandeurs, ils attendaient tous cette grossesse depuis longtemps donc on se dit qu'on va avoir quand même plus de flexibilité que d'autres personnes qui ont une famille plus éloignée. »

Place depuis l'annonce de la grossesse

85 « Ma place n'a pas vraiment change. Mes parents ont un peu de mal à réaliser, quand j'ai ma mère au téléphone elle me dit 'ha mais j'en reviens pas, ça passe vite, tu vas être papa !'. J'ai l'impression qu'ils me voient différemment, toujours comme leur fils mais aussi comme un futur papa.

Sinon au niveau du couple, ma place n'a pas changé. »

90

Pour vous, c'est quoi la paternité ?

(Hésitations.) « Je dirais que c'est des responsabilités, tu transmets la vie, j'ai envie de vraiment transmettre et inculquer des bonnes valeurs. C'est être un bon tuteur, quelqu'un qui va réussir à éduquer et à guider son enfant sur le bon chemin. Quand on est parent, je
95 pense que je m'en apercevrais plus tard mais c'est la plus belle récompense que d'être fier de tes enfants. Quand tu vois que tes enfants réussissent dans la vie, professionnellement et socialement parlant. »

Anthony (primipère) – Deuxième trimestre

Vécu de la grossesse

« Là on est au début du cinquième mois. La dernière fois c'était pas très concret et là ça
5 devient de plus en plus concret, je sens que l'échéance approche. C'est vrai que la dernière
fois qu'on s'est vu, il n'y avait pas encore trop de changements physiques, je savais que ma
compagne était enceinte mais j'arrivais pas à percevoir. Là elle commence à avoir mal au
dos, la nuit elle bouge beaucoup plus donc ça impacte sur moi aussi, je perçois beaucoup
10 plus la grossesse parce que je vois le ventre bouger et ça devient plus concret qu'il y a trois
mois mais j'ai encore du mal à me projeter. Pour en avoir parlé autour de moi, je pense que
c'est quand le bébé va naître que je vais vraiment réaliser qu'on est 3 et plus seulement 2.
Là on commence à se dire qu'on a beaucoup de choses à faire, beaucoup de choses à
préparer avant la naissance du bébé et qu'il faut qu'on avance. Il y a trois mois on se disait
qu'on avait encore le temps, là on commence à regarder les achats qu'il faut faire pour
15 meubler la chambre et tout ça, ça tourne beaucoup autour de ça. »

Changements personnels observés

« A part que j'ai pris cinq kilos non (rires). Je pense qu'on a énormément de chance parce
que ma compagne vit une grossesse vraiment super agréable et donc pour l'instant j'ai pas
20 trop de choses à faire. Forcément je l'aide un peu, je porte les charges lourdes et tout ça
mais j'imaginai qu'elle allait être beaucoup moins apte, que je devrais être beaucoup plus à
son service et qu'elle serait bien plus fatiguée que ce qu'elle ne l'est. J'imaginai vraiment
que la grossesse allait fatiguer ma compagne et que j'allais devoir beaucoup changer. Là on
se partage les tâches mais ça reste comme avant alors que je m'étais dit qu'il allait falloir
25 que je me dégage du temps et que je me mette plus à son service, et pour l'instant ce n'est
pas quelque chose que je ressens.

Après au niveau comportemental, je n'ai pas observé de changements chez moi. Chez ma
compagne par contre je ressens un peu de changements par exemple quand elle a mal
dormi ou qu'elle a mal au dos, je la sens agacée et elle me reproche des choses que je ne
30 comprends pas. Après elle vient m'expliquer ces réactions mais sur le coup je ne les
comprends pas toujours. Pendant la grossesse, je prends que les hommes doivent
apprendre que les femmes ont moins de tolérance, qu'elles vont faire plus de reproches qu'à
l'accoutumée mais je pense que cela est dû aux maux de la grossesse du moment. J'essaie
de garder ça en tête pour ne pas m'énerver, accepter et comprendre les reproches qu'elle
35 me fait, même si à la base je suis assez nerveux, j'arrive à prendre du recul. »

Communication

40 « On parle quotidiennement de la grossesse mais j'ai remarqué que c'est souvent ma femme
qui met lance le sujet en premier. Elle me parle de la chambre, de la crèche... elle est plus
de moteur de nos discussions. Tout ce qu'elle fait elle m'en informe par mail quand je suis au
travail, j'essaie de vraiment m'impliquer comme elle mais j'admets que c'est plus elle le
moteur que moi. Je pense que c'est aussi parce qu'elle réalise beaucoup plus les choses
que moi, elle sent que ça bouge dans son ventre, elle se dit que la naissance va arriver vite.
45 Tous les jours on évoque les achats qu'on va faire, comment on va s'organiser, les jours de
crèche... on doit également faire quelques travaux à la maison mais c'est vrai que c'est plus
ma compagne qui est le moteur de tout cela.

Sinon on en parle pas trop autour de nous pour la simple et bonne raison qu'on a très peu
d'amis qui ont des enfants. Ma compagne parle souvent de sa grossesse avec une amie
50 qu'elle a à Londres et qui a un bébé de 4 mois donc elle peut lui poser des questions, elle
est devenue un véritable soutien. Toutes les deux elles se parlent tous les jours. Mais sinon
avec nos autres amis, comme ils n'ont pas d'enfants, ce n'est vraiment pas le sujet de
conversation principal. A l'inverse quand l'amie de Londres vient nous voir, toutes nos
discussions tournent autour de la grossesse, de l'accouchement et des bébés. »

55

Inquiétudes et appréhensions

« Toujours le souci que le bébé naisse en bonne santé, mais j'ai un peu moins cette
appréhension qu'au premier trimestre parce que je vois que la grossesse est vraiment bien
suivie, que tous les examens sont bons. J'espère aussi que quand ma femme va accoucher,
60 tout va bien se passer et que l'enfant ira bien.

C'est vrai que moi l'accouchement c'est une appréhension. Avant la grossesse, ma
compagne adorait regarder les émissions sur l'accouchement et c'est vrai qu'à chaque fois je
zappais parce que je trouve ça assez violent. Je sais qu'il faut que j'arrive à combattre cette
appréhension et à me montrer fort pour être là pour ma compagne mais la souffrance qu'on
65 voit lors d'un accouchement ça m'impressionne. Je trouve que les femmes ne devraient pas
autant souffrir d'un accouchement. Justement la dernière fois on regardait des émissions et
on voit les femmes souffrir le martyr.

Une autre appréhension est celle de nous retrouver le premier jour à la maison, on sera 3 et
plus 2, ce sera toute une nouvelle organisation. Tout le monde nous dit que les trois
70 premiers mois après la naissance sont compliqués et je me demande si on va arriver à gérer
le niveau de fatigue et si ça ne va pas être trop compliqué. Mais j'essaie de me rassurer en
me disant que tout le monde y arrive alors pourquoi pas nous ? »

75 **Deuxième échographie**

« Je trouve qu'on a beaucoup moins bien vu le bébé qu'à la première écho. Forcément à la première écho tu découvres avec émerveillement le visage d'un bébé alors que tu ne perçois même pas encore le ventre de ta femme, il y a un grand sentiment de surprise. A la deuxième échographie, le peu qu'on a vu on s'y attendait déjà plus ou moins puis il y avait
80 beaucoup de mesures. C'est toujours beau une échographie mais il y avait moins de surprise pour celle-ci que pour la première. J'ai été attentif, j'ai posé des questions mais j'étais moins émerveillé que pour la première écho quand même.

Je n'avais aucune appréhension avant d'aller faire l'échographie. On a appris que c'était une fille. Honnêtement, si on m'avait demandé ce que je préférais avoir, j'aurais répondu un
85 garçon. Mais une fille ou un garçon pour moi c'est exactement pareil. La seule chose que j'ai dit et qui fait sourire mais compagne, c'est que ça amenuise nos chances d'avoir un garçon. Forcément, on ne veut pas 50 enfants, on s'est dit qu'on aurait 2 enfants et la maintenant on n'a plus que 50% de chances d'avoir un garçon. Mais une fille c'est super ! Je n'ai pas de préférence et pendant le bas âge je pense que j'aurais été le même papa, que ce soit une
90 fille ou un garçon. C'est dans l'adolescence que ça doit changer. Par contre quand je vois l'actualité, je me fais plus de soucis d'avoir une fille qu'un garçon. Un garçon je pense qu'il est moins soumis à des dangers extérieurs qu'une fille.

Que ce soit une fille ou un garçon de toute façon, mon but est d'inculquer des valeurs et des principes à mes enfants. »

95

Préparation à la naissance et à la parentalité

« Ma compagne vient de faire l'entretien prénatal précoce, je ne pouvais malheureusement pas être présent. Ça s'est très bien passé, la sage-femme lui a demandé son projet de naissance et comme elle aimerait accoucher sans péridurale, la sage-femme lui a dit que le
100 rôle du père était primordial. Apparemment on a 7 séances à faire et je suis invité à toutes les séances. Je vais aller à toutes les séances, bien écouter. J'ai de l'appréhension mais je pense que les cours vont m'aider et je vais arriver à assumer mon rôle de père lors de l'accouchement. De toute façon le jour de l'accouchement je vais m'endurcir et je pense que ça va bien se passer.

105 Dans les cours de préparation, j'aimerais qu'on m'apprenne ce qu'on attend de moi pendant l'accouchement, je ne sais pas s'il faut que je me mette en spectateur sur le côté et ne pas dire un mot, je sais pas du tout si je dois être un soutien ou aider en quoique ce soit. Après j'aimerais apprendre le déroulement d'un accouchement, des fois j'entends qu'il y a des accouchements qui durent 10 ou 12 heures ça fait peur quand même... donc j'aimerais bien
110 en savoir plus. Et puis dans l'autre sens, j'ai un ami dont la femme a accouché de son deuxième enfant il n'y a pas longtemps et elle voulait pas aller à la maternité, c'est lui qui lui

a dit qu'il fallait y aller et au final quand elle est arrivée à la maternité elle a accouché donc j'ai pas envie d'aller à la maternité trop tôt, mais pas trop tard non plus ! Le déroulement de l'accouchement en lui-même aussi m'intéresse, je sais pas s'il n'y a que moi mais je sais pas du tout comment ça se passe, je ne sais même pas comment se pose une péridurale et je ne sais pas non plus pourquoi ma compagne ne veut pas de la péridurale ! Je trouve ça super courageux ! Franchement vous êtes fortes les femmes parce que ça a l'air de faire très mal !!!

En ce moment le soir quand on va se coucher je me dis que c'est long quand même la grossesse... J'ai envie de concrétiser la chose, de devenir papa et on n'en est qu'au sixième mois c'est long ! J'ai le sentiment que la grossesse dure vraiment longtemps, j'ai hâte ! »

Anthony (primipère) – Troisième trimestre

Evolution depuis le dernier entretien

« Comme d'habitude, on avance dans le concret mais on a toujours cette grosse part
5 d'abstrait, par rapport au début de la grossesse on voit qu'il y a tout, il manque plus que
l'accouchement. A ce stade ça devient concret on va dire par les actions, mais on est quand
même là à se dire « purée dans deux trois semaines on va être trois ». Il y a un gros
sentiment de hâte de découvrir notre fille, et on commence aussi beaucoup à se demander
comment on va gérer, les soins du bébé, est-ce qu'on va y arriver... En ce moment, on se dit
10 « tu imagines, d'un moment à un autre je peux t'appeler pour te dire de venir, qu'on va à la
maternité ». On sait que ça va arriver mais on ne sait pas quand donc cette part de mystère
est palpitante.

En plus c'est vrai que ça fait un petit moment qu'on n'a pas fait d'échographie, enfin hier ma
compagne a fait une petit écho rapide avec son gynécologue. Je suis trop impatient. C'est
15 vrai que c'est assez impressionnant de voir sa femme avec ce ventre, c'est énorme quoi ! On
s'en rend pas vraiment compte quand on voit des femmes enceintes dans la rue mais quand
c'est ta femme tu te dis « wahou quand même », ça fait bizarre ! En plus quand je touche le
ventre je sens vraiment que c'est un humain quoi. On a vraiment hâte, en plus ma compagne
est super en forme, il n'y a rien qui change vraiment dans le quotidien parce qu'elle est
20 vraiment en forme, elle est active, elle continue à travailler. Après c'est sûr que pour elle il y
a des inconvénients mineurs quoi, elle a pas mal de remontées acides, la nuit elle a du mal à
dormir... c'est sûr que la partie un peu plus compliquée c'est pour elle mais je pense qu'on
n'a vraiment pas à se plaindre au vu de ce qu'on entend et de ce qu'on voit ! »

25 Echographie du troisième trimestre

« J'y suis allé. On était un peu déçu, on a beaucoup moins vu que pour les autres
échographies. Mais on a eu de la chance, à l'échographie notre fille a ouvert les yeux et
c'était trop bien ! A un moment on a eu peur parce que l'échographe n'a pas parlé pendant
un moment donc on s'est imaginé qu'il y avait un problème, mais après elle nous a bien
30 rassuré. Apparemment ce sera un gros bébé puisqu'elle est prévue entre 3500 et 4000g à la
naissance donc elle est sur des courbes hautes. Après on est très grand tous les deux donc
je pense que c'est normal (rires). Du coup j'ai dit à ma compagne « ben bon courage hein ».
sur cette écho on a vu beaucoup moins de choses, l'échographe faisait plein de mesures,
elle nous montrait mais j'ai pas tout compris... Et après je lui ai demandé si on pouvait revoir
35 le visage du bébé, on l'a vu en 3D. On avait un peu d'appréhensions avant cette
échographie car le bébé n'avait pas la tête en bas, et finalement à cette écho elle avait la
tête en bas donc c'était cool !! C'est vrai que l'écho qui m'a le plus plu, c'est vraiment la

première parce qu'après on a vu beaucoup moins de choses... Sinon voilà, tout allait bien donc on a été très rassuré. »

40

Inquiétudes et appréhensions quand à la grossesse et à l'accouchement

« Forcément je redoute l'accouchement. En rigolant je dis à ma compagne « bon courage », surtout qu'à priori elle ne veut pas prendre la péridurale donc bon j'espère que ça va bien se passer quoi. J'ai un peu cette appréhension face à l'accouchement mais j'arrête de le dire
45 quoi, je me dis qu'il faut que je sois fort pour elle mais le jour J où l'accouchement va arriver, je pense que le rôle du père c'est de calmer sa compagne même s'il stresse. Je pense qu'en fait je serai autant stressé qu'elle mais il ne faudra pas que je le montre et que je sois vraiment présent pour elle. Il faudra que je sois rassurant, que je l'accompagne bien. J'ai vraiment l'appréhension de voir souffrir ma compagne comme je ne l'ai jamais vue, je pense
50 que son visage va se transformer et je pense qu'elle va me broyer les mains (rires). J'essaie de me préparer au pire, j'en ai parlé avec un copain et il m'a dit « c'est chaud de voir ta femme souffrir comme ça ».

Après sinon j'ai pas vraiment d'appréhensions, forcément je me demande un peu comment on va gérer après la naissance, avec un tout petit bébé, il va falloir lui changer la couche, lui
55 donner le bain... et après je me rassure en me disant que tout le monde y arrive alors pourquoi par nous... On se demande si notre fille va être calme ou plutôt excitée, si elle va faire ses nuits... mais au final je pense que ce sont des questions banales que tout le monde se pose !

Après comme je dis à chaque fois, j'espère que notre bébé sera en bonne santé et que tout
60 ira bien, c'est LE truc primordial pour moi. Déjà qu'un bébé ça change ta vie, si en plus tu as un enfant en mauvaise santé ça doit te ronger quoi, j'espère vraiment que tout va bien aller, c'est surtout ça les appréhensions que j'ai. Mais je pense que c'est pour tout le monde pareil. »

65 Communication

« On va dire qu'on parle parfois de nos appréhensions avec ma compagne. En termes de vie de couple, c'est vrai que quand ta femme elle est pas enceinte tu peux lui faire des câlins, tu peux la tenir dans tes bras et là c'est vrai qu'on a plus de mal. En plus elle a besoin de place dans le lit (rires). Après ma compagne me rassure souvent, elle tient à ce qu'on continue à
70 se faire des vacances, des soirées que tous les deux, je pense pas que notre couple va changer... Certes notre vie va changer, c'est sûr, ça sera plus pareil, on sera trois et plus seulement deux, mais il faudra bien qu'on communique sur les axes à donner, je sais que c'est pas bien quand on a un enfant qu'il y en ait un qui dise blanc et l'autre noir, on va essayer de partir vraiment dans la même direction et si on n'est pas d'accord il faudra qu'on

75 en parle après, pas devant notre enfant. Mais en règle générale on communique beaucoup, j'espère que ça va continuer dans ce sens. Je pense que la naissance va nous demander de nous réadapter à un nouveau rythme parce que toute la journée tu travailles, le soir quand tu rentres et que tu es seulement en couple c'est simple. Là il faudra pas qu'on se fasse embarquer par l'engrenage, ne s'occuper que du bébé être fatigué et aller se coucher, 80 j'espère vraiment qu'on pourra garder notre équilibre de couple. Ce n'est pas une appréhension mais j'espère vraiment ça... J'espère qu'on va y arriver, déjà quand notre bébé aura 6-8 mois on le fera garder de temps en temps par mes parents qui n'attendent que ça (sourire), on pourra se prévoir des petits voyages, des petites soirées en amoureux... on parle déjà de ça alors que le bébé n'est pas encore arrivé. On a quand même envie de 85 profiter en couple, sans parler de parents indignes mais quand le bébé sera plus grand, qu'on saura que nos parents prennent plaisir à le garder et qu'on se rendra compte que ça se passe bien. On pourra continuer à vivre aussi à deux certains moments importants. Je vois qu'il y a beaucoup de couples qui, après avoir eu des enfants alors que ça fait longtemps qu'ils sont ensemble, qui se séparent. J'ai des copains qui se sont séparés de 90 leur femme après avoir eu des enfants et qui me disent « tu verras après, ta femme c'est plus ta femme, c'est la mère de tes enfants ». Après ceux qui disent ça c'est ceux qui se sont séparés, après il y a d'autres gens qui se sont pas séparés aussi donc j'espère qu'on suivra leur exemple. Je pense qu'on est un couple assez solide, que notre couple est basé sur de bonnes fondations, on va s'installer dans cette nouvelle vie et on verra quoi !

95 Sinon c'est vrai que quand on est avec des amis ou de la famille, la grossesse c'est vraiment le centre d'intérêt. De toute façon c'est inévitable, ma compagne a un gros ventre, énorme même (rires), on retrouve le futur bébé dans toutes les conversations. Tout le monde a hâte, quand j'ai ma mère le matin au téléphone pendant 4-5 jours elle arrêtait pas de me dire « j'arrête pas de rêver de la petite, j'ai rêvé que tu me la présentais et elle avait déjà trois 100 ans ! » (rires). C'est vrai que l'abord de la grossesse est inévitable, à chaque fois que l'on voit quelqu'un ça tourne autour de ça. Ma compagne s'est rapprochée d'une ancienne amie à elle qui est enceinte aussi et qui a le même terme qu'elle, on l'avait un peu perdue de vue et là comme elles ont appris qu'elles étaient enceintes toutes les deux ça les a rapproché. Et quand on les voit on ne discute que du bébé, et même avec ses autres copines qui viennent 105 d'avoir des enfants elle en parle beaucoup. On a une copine qui nous a fait une liste avec tout ce dont on aurait besoin, elle nous a conseillé une marque de lingettes... Ma compagne est super contente, elle me dit qu'elle voit que tout le monde est impatient que le bébé naisse, des fois elle parle à son ventre et elle lui dit « tu vois, tu vas être beaucoup aimée ».

Changements personnels observés

« Ouais j'ai observé un gros changement : mon ventre ! (rires). Mon ventre ne cesse de grossir. Après je ne sais pas si je fais exprès de prendre le prétexte de la grossesse pour manger plus mais en tous cas j'ai pris 6,5 kilos. C'est vrai qu'avant je faisais beaucoup de foot, après quand j'ai arrêté le foot j'allais à la salle de sport et là je sais pas, depuis le mois de juin je sais pas ce qui se passe je ne fais plus du tout de sport et ça c'est jamais arrivé ! Du coup, je sais pas je me dis « elle est enceinte alors... » je fais vraiment des trucs que j'ai jamais fait ! J'achète du chocolat et le soir quand ma compagne va se coucher des fois moi je mange du chocolat à 23h, enfin n'importe quoi... Je sais pas je me dis « c'est bon vas-y tu reprendras le sport après c'est pas grave... »

Après des fois sinon c'est vrai que j'ai parfois le sentiment de me sentir un peu plus seul... Je pense que c'est vraiment la fin de la grossesse qui me fait ça... Ma compagne est fatiguée tôt, elle se couche tôt, je reste tout seul sur le canapé puis quand je la rejoins j'ai pas beaucoup de place dans le lit, je me mets un peu sur le côté, j'ai un peu le sentiment d'être un peu plus seul...

Sinon j'ai progressé en ménage (rires) ! Non en fait je pense avoir un peu développé mon sens des responsabilités en fait, c'est vrai qu'avant, quand je rentrais tôt du bureau je ne faisais pas forcément le ménage. On a toujours beaucoup partagé les tâches, moi je m'occupe plus de l'extérieur (l'entretien du jardin, passer la tondeuse et tout ça) et ma compagne faisait plus tout ce qui était cuisine, ménage... Là quand même quand je rentre tôt du bureau j'essaie d'avoir préparé quelque chose à manger, d'avoir lavé le sol... je me dis qu'il faut vraiment que je l'aide pour la soulager, pour qu'elle se sente bien...

Sinon je n'ai remarqué aucun autre changement... »

135

Préparation à la naissance

« Alors je n'ai pas pu aller aux deux dernières séances. En ce moment j'ai énormément de travail et du coup j'ai un peu loupé des trucs. Mais après ce que j'ai pensé de la préparation à l'accouchement c'est qu'il y avait des trucs intéressants et j'ai trouvé qu'il y avait des trucs vraiment plus pour ma compagne que pour moi... on apprend beaucoup de choses, on a appris des massages pour le jour où ma compagne aura des contractions, la sage-femme nous a expliqué comment allait se passer l'accouchement... c'est intéressant, mais je pense qu'ils devraient plus cibler des cours où la sage-femme dit de venir avec le conjoint, et d'autres cours que pour les mamans. Je pense que ce n'était vraiment pas essentiel que j'aie à tous les cours. Tous les trucs un peu intimes, genre les massages du périnée que ma compagne doit se faire pour préparer le périnée à l'accouchement, je trouve que c'était vraiment pas intéressant pour moi de rentrer dans les détails, je n'y tenais pas forcément. Par contre la sage-femme nous a fait un cours sur l'anatomie de la grossesse, comment était

positionné le bébé, l'utérus, la poche des eaux et tout ça, j'ai trouvé ça super intéressant !!
150 Elle nous a demandé de faire un schéma pour voir un peu comment on imaginait les choses
et je me suis rendue compte que je savais vraiment pas ce qu'il se passait (sourire). Après
même sur les raisons d'aller à la maternité, elle nous a expliqué la rupture de la poche des
eaux et tout j'ai trouvé ça super ! Toute la partie massage aussi a été très intéressante.
Après il y a un truc que je trouve hyper paradoxal chez un homme, la sage-femme nous a dit
155 en cours de préparation qu'il fallait que j'encourage ma compagne, et comme elle ne veut
pas la péridurale, si elle venait à vouloir la demander à un moment, il fallait vraiment que je
lui dise « non, ne t'inquiète pas, ça va aller, tu ne voulais pas la péridurale et après tu vas
regretter ». Sauf qu'en fait je ne suis pas médecin, je n'ai jamais eu de douleurs comme ma
compagne va avoir lors de l'accouchement, je me trouve très peu compétent pour lui dire
160 « non tu ne veux pas prendre la péridurale alors ne la prends pas ». Je trouve que c'est
vraiment elle qui doit juger cela, c'est super dur pour moi quoi, à part la rassurer et lui dire
que ça va bien se passer je pourrai rien faire. Si elle me dit qu'elle veut prendre la péridurale
je ne me vois pas aller à l'encontre de ce qu'elle veut. C'est elle qui décide !!
En dehors de tout ça je pense que les cours étaient vraiment complets, il y avait pas mal
165 d'informations, sur tout ce que je voulais savoir j'ai posé des questions. Après ma compagne
me tient souvent au courant de plein de choses, elle a des applications sur son téléphone où
toutes les étapes de la grossesse sont décrites du coup on suit un peu le développement du
bébé, je n'ai pas l'impression de manquer d'informations ! En plus en cours de préparation
on n'était que tous les deux ma compagne et moi donc je pouvais poser des questions
170 facilement. »

Mode d'alimentation prévu pour l'enfant

« Ma compagne souhaite allaiter au début, au moins 2 mois parce qu'on voudrait mettre le
bébé très tôt en crèche parce que ma compagne doit reprendre son activité professionnelle
175 rapidement, elle ne peut pas se permettre de prendre un long congé maternité.
Moi très vite je lui ai dit que j'aimerais bien qu'elle puisse tirer son lait pour que je puisse
alimenter le bébé aussi, sauf qu'on lui a déconseillé d'utiliser le tire-lait dans les débuts. Ce
qui me fait peur dans l'allaitement exclusif, c'est qu'après le bébé ne veuille pas prendre le
biberon...
180 On a une copine dont le bébé a neuf mois et elle l'allaitait encore, et elle nous disait qu'il ne
voulait pas du tout prendre le biberon. Puis j'ai trop hâte de donner un biberon mais bon on
nous a vraiment dit qu'au début de l'allaitement il fallait vraiment éviter...
Et pareil on a appris un truc qui m'a un peu déçu : ma compagne voulait m'offrir le privilège
de faire le peau-à-peau à la naissance avec le bébé, elle m'a dit qu'elle aimerait bien que ce
185 soit moi qui le fasse, et les professionnels lui ont dit non. D'après eux les deux premières

heures de l'enfant doivent être passées contre sa maman, on nous a dit que le bébé allait chercher le sein, qu'il allait entendre les battements du cœur de ma compagne pour se rassurer et qu'il ne fallait pas aller contre nature... ils ont dit que quand un bébé naît, c'est la mère en premier. Après les 2 heures je pourrai le prendre. Ma compagne était déçue, elle
190 tenait vraiment à ce que ce soit moi.

Après on se dit qu'on va pleurer comme des fous quand le bébé va naître. Les gens pleurent non ?? J'ai vraiment hâte que notre bébé naisse.

Pour revenir au sujet, je suis d'accord avec le principe de l'allaitement mais je ne veux pas que ma compagne allaite trop longtemps. J'aime ce côté naturel de l'allaitement, c'est bon
195 pour le bébé, c'est bien aussi pour la femme d'allaiter, donc je trouve qu'il ne faut pas casser cet aspect naturel. Entre guillemets l'allaitement c'est un peu quelque chose d'animal et je pense qu'il ne faut pas aller contre nature. Après je n'ai pas envie qu'elle allaite trop longtemps mais ma compagne était assez d'accord là-dessus. Je trouve que l'allaitement est naturel mais on y trouve un côté un peu arriéré aussi, maintenant il y a des laits maternisés
200 qui sont très bien faits je pense... je trouve que ça devient limite gênant après quand les femmes allaitent trop longtemps, notre copine qui a son bébé de neuf mois encore au sein ça me gêne un peu... »

Congé paternité

205 « Je ne peux pas le prendre... Mais j'ai l'avantage de pouvoir un peu travailler à la maison donc peut-être que la première semaine qui suivra la naissance je resterai à la maison. On s'est aménagé une chambre en bureau comme ça je pourrai travailler et ma compagne aussi, puis on a une chambre pour la petite donc je pense que je ne vais pas laisser ma compagne seule la première semaine. Il est possible que je m'absente parfois pour aller à
210 des rendez-vous ou quoi mais c'est tout. Professionnellement je ne peux pas trop me permettre de prendre ce congé... même ma compagne va devoir se remettre très vite à travailler, peut-être pas dans les 3-4 jours qui suivent mais elle va vouloir très vite consulter ses mails, et se remettre à travailler... »

215 Quel genre de père pensez-vous que vous allez être ?

« Heuuu (hésitations)... Je pense attentionné, ma compagne me dit souvent que je vais être dingue de ma fille, je le pense aussi mais je vais essayer de contrôler ça. Je pense qu'au début je vais être hyper attentionné, hyper proche et tout, après on a vraiment la volonté d'éduquer ses enfants de la meilleure des manières mais on a aussi l'intention de se faire
220 respecter et de ne pas rentrer dans une relation de copinage parents-enfants. Après je dis ça mais peut-être que j'idéalise les choses mais on n'a pas envie d'avoir des enfants qui font des caprices, qui malmènent leurs parents, on a cette volonté de bien respecter la place de

parents, on va aimer notre enfant, lui donner tout ce qu'elle voudra mais il y aura des limites. Il faudra que je sois attentif à ne pas me faire trop attendrir parce qu'une fille avec son père
225 c'est très particulier... J'ai des copains qui ont des filles et qui me disent que très souvent c'est leur compagne qui est plus sévère qu'eux-mêmes avec leur fille. Il va falloir que j'évite de me faire endormir quand elle va grandir (rires). Voilà, un papa hyper attentionné et précautionneux, et je pense que plusieurs fois ça va me faire pleurer, je pensais pas dire ça un jour ! (rires). Dans l'éducation, je pense qu'il y a un jeu qui s'installe entre les parents et
230 les enfants et que les enfants testent les limites de leur parents, ils se disent « jusqu'où je peux aller » donc je pense qu'il faudra être assez rigide sur certaines choses pour garder le dessus. »

ENTRETIENS BENOIT

Benoît (primipère) – Premier trimestre

Vécu de la grossesse

« Je vis plutôt bien la grossesse, c'est ma compagne qui donne le rythme et le ton de savoir si ca va bien ou pas. En termes de planning, si ma compagne ne se sent pas bien, a mal au dos ou autre, on va ralentir la cadence. On va éviter de sortir et se reposer. Au début de la grossesse, je me suis vraiment calé sur son rythme qui consistait à se coucher très tôt et puis progressivement je l'ai laissé prendre son rythme et j'en ai pris un différent. On apprend à vivre en même temps et j'essaie en même temps de vivre ma propre vie en parallèle et de ne pas forcément vivre à 100% dans son rythme. Je m'autorise à sortir seul. Je pense que c'est important de vivre sa vie un peu et de ne pas être seulement le futur papa qui prépare les choses etc... parce qu'il faut avoir un équilibre à chaque instant de la vie. Il y a le couple, puis il y les sorties sportives (je fais pas mal de sport), la vie à côté avec les amis et le boulot. J'essaie de maintenir cet équilibre mais parfois ce n'est pas évident pour ma compagne de comprendre. »

Appréhensions et inquiétudes liées à la grossesse

« Je n'ai pas trop d'appréhensions par rapport à quand l'accouchement va arriver, je n'ai pas de stress particulier, j'ai déjà pas mal de personnes de mon entourage qui ont déjà eu des enfants. Même si à chaque fois qu'on en entend parler on a l'impression que c'est une chose unique et que c'est la première que cela arrive dans l'histoire de l'humanité, on peut déjà appréhender un certain nombre de choses dans ce qui va arriver au vu des expériences que l'on nous raconte. Après j'ai conscience qu'il y a beaucoup de choses bonnes à prendre, mais aussi pas mal à jeter. J'ai lu pas mal de choses sur la grossesse, j'ai lu des articles sur le fait d'éviter de laisser la maman tout gérer et s'occuper de tout, j'ai lu qu'il était important de participer à la grossesse pour ne pas que la maman soit seule à tout gérer.

Au niveau de l'alimentation de ma compagne, je fais très attention à ce que tout soit bio, que ce soit pas trop gras, qu'elle ne prenne pas trop de poids mais qu'en même temps elle ne se carence pas pour ne pas faire un malaise. Pour moi c'est normal, j'aime bien cuisiner donc ça va tout naturellement, ce n'est pas une contrainte pour moi. »

Planification de la grossesse

« La grossesse était voulue. Ma compagne est tombée enceinte très rapidement. »

Ressenti à l'annonce de la grossesse

« (Hésitations). C'était... comment dire... Je me suis dit, il y a quelque chose qui va se passer mais je sais pas encore trop comment ça va se passer. j'ai compris qu'on allait vers un changement radical mais sans savoir trop où on allait. Et d'ailleurs aujourd'hui je sais comment ça va se passer avec l'accouchement et tout ça (les cours de préparation vont m'aider, même si je ne tiens pas aux détails), je sais un peu comment ça se passe parce que pour ma petite sœur j'étais là le jour où elle a perd les eaux, je vois un petit peu comment ça se passe mais paradoxalement j'ai du mal à me projeter une fois que je serai papa.

40

J'étais très content à l'annonce de la grossesse, surtout que c'était moi qui désirais le plus la grossesse dans notre couple. J'avais envie de passer un peu à autre chose car cela fait 7 ans que nous sommes ensemble, on a beaucoup voyagé, on a été séparés plusieurs années car nous travaillions dans différents pays, d'ailleurs nous nous sommes rencontrés en Allemagne, on est passé par pas mal de phases qui m'ont montré qu'on a fait beaucoup de

50

temps à distance et pour moi ça me semblait naturel de faire un enfant après tout ça. D'ailleurs Gaspard Proust disait que les femmes n'ont pas le monopole de l'horloge biologique ! (rires). J'ai 32 ans et passé la trentaine c'est vrai que j'ai commencé à me dire qu'il fallait rajouter quelque chose dans ma vie pour m'enrichir et vivre de nouvelles expériences. »

55

Première échographie

« J'étais assez stressé sur le fait de savoir si tout allait bien, mais paradoxalement dans ma tête je ne pouvais pas imaginer que quelque chose n'aille pas. Je m'étais préparé à une éventuelle mauvaise nouvelle et j'avais essayé de prendre un peu de recul en me disant que tout se passait bien mais qu'il pouvait se passer quelque chose et je savais que ça aurait été catastrophique pour ma compagne donc je savais qu'il fallait être là pour elle. Sur cette première écho, quand j'ai vu que tout allait bien, c'était magique. On se rend pas trop compte avant cette écho, le ventre n'est pas gros, ça reste quand même très virtuel et abstrait. Même si physiquement maintenant on voit le ventre s'arrondir et que bébé bouge, ça reste encore très abstrait pour moi. Je pense que le jour où j'aurais le bébé dans les bras, je me rendrai compte vraiment. Et le vrai départ pour moi sera quand on rentrera à la maison après la maternité, de ne plus avoir le staff médical autour de moi. Là ça ne sera vraiment plus pareil. »

60

65

Place depuis le début de la grossesse

« Je trouve que ma place n'a pas changé, je suis resté le même. Les sujets de conversation sont un peu différents, ça tourne beaucoup autour de ma future paternité. Chacun rajoute un

peu sa sauce, 'oh elle accouche en août elle va souffrir' ou des trucs comme ça. Ma place n'a pas changé mais les sujets de conversation oui. »

75

Qu'est-ce que c'est pour vous la paternité ?

« (Hésitations.) Je pense que le début de la paternité, c'est la fin d'une forme d'insouciance. Avant, on pouvait se dire 'tout va bien', on a que nous à gérer. Une fois qu'on a un enfant, on a une responsabilité permanente qui s'installe et qui est présente 24h/24, cela signifie qu'il
80 faudra s'organiser et cadrer ses moments à soi. C'est une responsabilité qui impose forcément des contraintes, mais dans cette responsabilité il y a aussi quelque chose de gratifiant, on veille sur quelqu'un, on est responsable de quelqu'un et c'est quelque chose qui nous rend riche je pense. On devient responsable du développement de son enfant à tous les niveaux, par rapport à l'éducation que l'on va lui transmettre. Je pense que ça ressemble
85 à la maternité, un père est complémentaire d'une mère. Il faut être deux pour participer activement à l'éducation d'un enfant. Malheureusement ce n'est pas toujours le cas mais je pense qu'être à deux pour avoir un enfant c'est quand même très important pour la structure de l'enfant. »

Benoît (primipère) – Deuxième trimestre

Quoi de neuf depuis la dernière fois ?

5 « Je ne sais pas s'il y a un lien mais il y a beaucoup d'histoires autour de la couvade et du coup je me suis remis à faire énormément de sport, j'en faisais déjà beaucoup avant mais là tous les jours je fais de la natation, course à pied, vélo... le fait de me dépenser comme ça me permet de garder un équilibre, comme ça le soir en arrivant à la maison je fais à manger, je fais un peu de ménage pendant que ma compagne se repose. Depuis le début du deuxième trimestre de la grossesse j'ai vraiment ce besoin de faire beaucoup de sport, ça 10 me permet en plus de rencontrer de nouvelles personnes. Cet équilibre me permet d'être complètement là pour ma compagne quand je suis avec elle et de ne pas me dire 'ha je serai mieux ailleurs à faire ceci ou cela'. C'est une manière pour moi de sortir un petit peu de la grossesse, même si j'y pense beaucoup. Ça occupe beaucoup mon esprit, il faut un peu plus programmer et planifier les choses. Par exemple, là je voudrais changer de travail donc je 15 suis en train de calculer en fonction des vacances, du congé paternité... On commence petit à petit à s'équiper pour la chambre du bébé, la poussette... on le fait un peu en avance pour avoir le temps sans se précipiter et prendre ça pour une obligation plutôt que pour un plaisir. »

Deuxième échographie

20 « C'est bête mais je m'étais mis dans la tête que c'était un garçon. Je m'étais mis ça dans la tête parce que c'était une idée que j'aimais bien d'avoir un garçon, je me voyais déjà aller avec lui au stade vélodrome, faire des trucs de garçon entre père et fils. Et à cette deuxième échographie, on a appris que c'était une fille. Sur le coup, j'ai ressenti de la déception. Du 25 coup j'ai beaucoup réfléchi et je me suis dit que c'était quand même bête d'être déçu parce que c'était une fille et que ça allait être bien, et en réfléchissant un peu parce que ça m'a un peu travaillé (ma compagne s'en est rendue compte aussi), je me suis rendu compte que j'aimais l'idée d'avoir un garçon mais une fille c'est aussi formidable. Sur le coup j'étais un peu déconcerté, en plus on avait plein de prénoms pour un garçon mais on en avait pas pour 30 une fille et puis j'ai fini par réaliser qu'avec une fille je pourrai faire tout autant de choses que si ça avait été un garçon, ce sera juste différent. Pendant ces quelques mois où je m'étais dit que ce serait un garçon, et bien je n'ai toujours pas abandonné l'idée que ce serait un garçon, même si je sais pertinemment que ce sera une fille (rires). Je pense que je me projetais plus avec un garçon parce que j'aurais été plus à l'aise pour lui expliquer les 35 choses de la vie.

Ce qui est rigolo pour cette deuxième échographie a duré bien 20-25 minutes, et l'échographiste ne nous avait pas encore donné le sexe du bébé. Et à la fin, il s'est arrêté

sans nous donner le sexe du bébé alors que c'est ce qui nous intéressait le plus. Autant sur la première échographie j'étais stressé de savoir si tout allait bien, autant sur cette
40 échographie j'étais plus rassuré et j'étais focalisé sur le sexe. Constructivement ce n'était pas la chose la plus importante puisque le plus important c'était que le bébé aille bien mais pour moi ça avait de l'importance. »

Inquiétudes et appréhensions

45 « Non pas vraiment, c'est un peu ma compagne qui décide si tout va bien ou si tout va mal (rires). Quand j'entends autour de moi des grossesses qui sont un peu difficiles, où les mamans sont alitées très tôt, le fait de voir ma compagne qui est en, pleine santé et qui a juste quelques maux de dos à cause du gros ventre, je me dis qu'on a de la chance de vivre
50 une grossesse comme celle-ci. C'est de la chance pour elle, mais aussi égoïstement pour moi, ça me permet d'avoir une vie paisible à côté pour le boulot. On touche du bois pour l'instant tout va bien et cela rend la grossesse agréable pour nous deux. »

Communication

« Ma compagne me dit souvent 'regarde elle bouge, touche mon ventre !' mais j'ai encore un
55 peu de mal à communiquer avec le bébé, ça reste encore abstrait pour moi. Pour faire plaisir à ma femme je mets la main sur le ventre, je sens quelques coups de pied mais je ne suis pas encore très enthousiaste et je n'arrive pas encore à être complètement gaga, je ne suis pas encore très sensible à tout ça, je trouve ça juste marrant de sentir un coup de pied de
60 temps en temps. Je pense que ça arrivera un peu plus tard, plus le ventre grossira et plus j'y serai sensible. Je suis plus sensible aux échos, c'est plus facile pour moi de voir les images. Il y a pas longtemps avec ma compagne on a lu un article de MagicMaman (comme on le fait tous les jeudis dans la voiture) qui parlait du fait que les mamans devaient faire participer les papas à la grossesse et de me faire toucher son ventre c'est sa façon à elle de me faire participer, même si je n'y suis pas encore très sensible. J'espère que ça ne fera pas de moi
65 un mauvais père !

D'ailleurs à ce propos la dernière fois j'ai regardé à la librairie un petit peu les livres sur la grossesse, il y avait beaucoup de livres pour les mamans, sur les astuces pour les bébés, et je me suis rendu compte que pour les papas, la littérature n'était pas très variée... »

70 Changements personnels ressentis

« La grossesse n'a rien changé pour moi. La grossesse m'a vraiment poussé à garder un équilibre mais personnellement au fond de moi, il y a peut-être ce sentiment de se sentir un peu plus responsable du fait qu'il faut tout prévoir avant que l'enfant naisse. Pour moi la

responsabilité commence maintenant. A part ça, je me suis pas senti fondamentalement
75 changé.

En revanche, j'insiste sur le fait d'avoir très peu de principes quant à l'avenir avec le bébé
car les principes, il faut les tenir et tout cela va dépendre du caractère de l'enfant. On verra
comment ça se passe, ça se fera au jour le jour. Je pense que pour un enfant, ce n'est pas
bon d'avoir un papa ou une maman stressé, on le rend pas bien et ça devient un cercle
80 vicieux. »

Préparation à la naissance

« La première chose importante, c'est que ça fait plaisir à ma compagne. C'est un peu le
même concept que quand je travaillais bien à l'école pour faire plaisir à ma maman (rires).
85 Ce qui est important aussi, c'est que ma compagne se sente accompagnée et soutenue. Il y
a beaucoup de rendez-vous médicaux où elle va toute seule donc je trouve ça bien aussi de
préparer la naissance à deux. Mon premier objectif était vraiment de soutenir ma compagne.
Pareil pour les échographies, j'ai estimé qu'il fallait absolument que je sois là parce que s'il y
avait quelque chose qui n'allait pas ou une mauvaise nouvelle, j'aurais pu être présent.
90 Le deuxième objectif pour moi dans cette préparation à la naissance est de pouvoir
comprendre ce qui va se passer le jour J (le jour de l'accouchement) et ne pas être acteur et
stresser pour rien. Je voudrais savoir être serein, savoir ce qui peut se passer (césarienne,
instruments). En sachant tout ce qui pourrait se passer, ça m'évitera de transmettre mon
stress à la maman et je pourrai l'aider. Après tout ce qui est anatomie de la grossesse, maux
95 de la grossesse et tout ça, je ne tiens pas forcément à savoir. »

Benoît (primipère) – Troisième trimestre

Comment ça s'est passé depuis que l'on s'est vu ?

« Alors depuis... dans les faits marquants il y a eu la troisième échographie. Là c'était
5 comme la première et la deuxième, c'était beaucoup de stress, j'avais peur qu'il y ait quelque
chose qui n'aille pas. Si ça avait été le cas, ça aurait été la panique à bord. Mais tout s'est
bien passé, notre fille commence à être un peu au-dessus des courbes mais ma compagne
est très grande et son père fait deux mètres ! Donc ça c'est bien, et ce qui est rigolo aussi
c'est qu'il y a un déclic chez moi, je suis passé de quelque chose de lointain à quelque chose
10 de plus immédiat grâce à l'échographie. Certes, le temps à fait son œuvre mais
l'échographie a rendu les choses un peu plus réelles. Il y a aussi le fait qu'on ait acheté la
poussette, on est plus en train de se demander ce que l'on va acheter mais plus de chercher
ce qui nous manque. On commence à être beaucoup plus précis dans la façon
d'appréhender le moment dans la naissance, et tout cela participe au fait que la grossesse
15 devient plus réelle et même palpable. C'est plus concret, ça y est la chambre est faite, la
table à langer est montée, ça prend bien forme et on espère qu'elle arrivera un peu plus tôt
que le 24 août mais en même temps on n'est pas pressé non plus, on la laisse arriver
tranquillement.

Il y a aussi le ventre de la maman qui a bien grossi, je me sens plus à l'aise avec ça. Surtout
20 que quand elle sentait des coups de pied de savais que ça allait s'amplifier, là maintenant
c'est plus réel, plus visuel et plus sensoriel. C'est plus intéressant que le deuxième trimestre
pour moi.

On travaille activement sur l'arrivée du bébé. »

25 Préparation à la naissance et à la parentalité

« Alors j'ai trouvé ça vachement bien de pouvoir participer et de ne pas être à côté à ne
servir à rien et ce qui est intéressant c'est que notre sage-femme nous a laissé le choix de
pouvoir soit rentrer dans les détails, soit d'être juste là pour la maman. Moi je pense que je
ne serai pas comme Jay-Z qui a pris des ciseaux en or pour couper le cordon (rires), je
30 pense que je laisserai plus l'équipe médicale faire son travail et que je me focaliserai plus sur
ma compagne. En fait l'essentiel pour moi est déjà de ne pas être un poids pour ma
compagne et pour l'équipe médicale, de ne pas tomber dans les pommes en plein milieu...
ça m'a beaucoup rassuré que la sage-femme nous informe du déroulement en salle de
naissance, qu'elle m'aide à comprendre comment soulager ma compagne en l'aidant à
35 respirer, en la massant et en l'encourageant. Je serai content de pouvoir apporter une aide
active. Et j'ai trouvé intéressant de savoir quand il faut aller à la maternité, quand il ne faut
pas y aller. Je pense que comme c'est la première fois pour nous deux, je pense que ce sera

40 bien de la rassurer dans ses choix et de lui dire « là il faut y aller », ça sera vraiment mon rôle de rappeler à quel moment il faut se rendre à la maternité, avec des contractions régulières et douloureuses depuis un certain temps. De savoir tout ça va me permettre de ne pas céder à la panique le jour J.

On a fait aussi la visite de la maternité. J'ai apprécié parce qu'ils nous ont expliqué par où il fallait rentrer le jour, la nuit... je trouve que cette visite fait aussi partie de la préparation à la naissance. Je trouve que c'est un peu comme une déformation professionnelle, c'est-à-dire
45 qu'il y a un évènement, il faut qu'on soit prêt, et pour être prêt il faut que tout soit cadré, il faut qu'on ait éliminé avant tout ce qu'il peut nous stresser. Même si j'imagine bien que le jour J on ne fera pas tout forcément comme il fallait mais au moins on sait comment il faut faire.

Du coup avec toute cette préparation, on a hâte que notre fille arrive et en même temps pas
50 trop parce qu'on tient à profiter un peu des derniers moments tous les deux, du coup on continue à sortir tous les deux, puis on a la chance que ma compagne vive une grossesse vraiment facile. On a été à Avignon ce week-end, là on repart le week-end prochain, pas trop loin parce que je sais qu'elle ne doit pas faire trop de voiture. Plutôt que d'être devant la télévision à regarder le tour de France, on profite des derniers instants tous les deux, même
55 si j'aime bien le tour de France (rires). Pour moi c'est pas mal aussi que la grossesse se passe bien parce que je peux aller au travail tranquillement, je ne suis pas tout le temps en train de me dire que ma compagne m'attend et tout ça. »

Inquiétudes et appréhensions

60 « J'en ai pas tellement. S'il y a des complications ou quoi on verra ça au moment venu, on ne va pas commencer à anticiper des problèmes qu'on ne peut pas anticiper. Après on entend toujours des histoires d'accouchements qui ont duré des heures etc... après pour moi on ne part pas pour 24 heures d'accouchement, je conçois qu'à la fin le temps paraisse un peu long mais je pense pas qu'on vive ça trop mal. Des fois quand j'entends des collègues
65 parler j'ai l'impression que c'est un peu la course à celle qui aura le plus souffert. J'ai une collègue qui a voulu accoucher sans péridurale et le bébé était en siège et je trouve qu'elle surenchérit beaucoup sur la façon dont elle a vécu l'accouchement alors que paradoxalement elle passe son temps à dire qu'avoir des enfants c'est génial. Elle aime bien raconter toutes les douleurs et c'est vrai qu'avec ma compagne on essaie de ne pas se faire
70 polluer par toutes ces paroles et de prendre les exemples des accouchements qui se passent bien et sans encombre. Je pense que l'on est assez intelligent pour ne pas se laisser polluer, ça enlève du stress.

Après au-delà de ça je ne redoute pas que la famille s'agrandisse, en ce moment je travaille ma compagne pour qu'on ait trois enfants et elle me répond « déjà on voit ce que ça donne

75 avec un seul et après on verra » (rires). Je trouve ça bien moi d'avoir trois enfants. Je me projette déjà sur le deuxième et le troisième mais pour l'instant c'est facile de dire ça, le bébé n'est pas encore là donc on verra comment on se débrouille par la suite (rires). On a pris un grand appartement exprès pour avoir plein d'enfants (rires). »

80 **Changements personnels observés**

« (Hésitations.) On entend souvent les jeunes parents qui disent qu'ils se focalisaient beaucoup sur le travail et que dès qu'il y a eu une grossesse ils se sont plus intéressés à la grossesse qu'au travail. Moi je n'ai pas cette impression pour l'instant, je reste très focalisé sur mon travail. Je n'ai pas l'impression d'avoir changé. J'anticipe peut-être un peu plus les
85 choses. Je me dis que je vais forcément changer mais je ne me force pas à changer. Je changerai naturellement.

C'est marrant parce que je guette ce changement d'attitude parce que je sais qu'il faudra bien que je change mais pour l'instant je ne l'ai pas constaté. »

90 **Communication**

« Dans notre couple je dirais qu'on discute plus et que ça va mieux qu'en début de grossesse. Enfin, on a toujours discuté mais je pense qu'on se prépare vraiment à être à trois. En couple il y a les amis, la famille et les proches qui viennent interférer dans notre vie et là le fait d'être à trois, on commence à créer un lien beaucoup plus fusionnel. Quand on
95 aborde des sujets avec d'autres personnes par exemple, on fait plus bloc commun. Avant on aurait eu plus tendance à aborder le sujet différemment, chacun de notre côté et là on se regroupe plus entre nous, on se comprend mieux et on est plus complice. C'est un peu comme si on se préparait en douceur à être une famille avec une maman, un papa, un enfant. C'est comme si on préparait notre petit cocon et on a de plus en plus de points de
100 vue communs. Je remarque cela sur de plus en plus de sujets quotidiens, sur certaines choses avant j'aurais laissé ma compagne régler certaines problématiques et maintenant j'ai plus tendance à traiter les choses avec elle. On commence à former un début de famille, c'est assez rigolo et sympa. On sent que ça va dans le bon sens et c'est très rassurant parce qu'on a tendance à s'imaginer que ça pourrait partir dans un sens un peu inverse. Tout cela
105 est plutôt positif.

Dans la famille, on communique avec tout le monde mais c'est un peu compliqué parfois parce que l'essentiel de notre famille se situe en Bretagne et au final c'est pas mal, on n'est pas oppressé par les uns et les autres, et on va pouvoir facilement limiter les visites à la maternité. Ça va être pas mal, on prendra le temps à la maternité pour s'habituer et faire
110 connaissance avec le bébé. On aura vraiment la possibilité de choisir les proches et amis qui pourront venir nous voir et nous aider, ça ne deviendra pas une contrainte pour nous d'avoir

des visites. On va pouvoir gérer le calendrier et profiter rien qu'à trois des premiers jours. je trouve ça très important qu'on ne soit pas pollué par tout le monde autour.

115 D'ailleurs je me souviens quand la sœur de ma compagne avait accouché, il y avait un monde fou dans sa chambre à la maternité et ça m'avait dérangé pour elle, moi j'avais suivi le mouvement mais j'ai essayé de me mettre un peu en retrait parce que j'avais trouvé ça un peu lourd. Elle sortait d'un effort physique intense, le bébé venait à peine d'arriver et tout le monde s'est rué dessus j'avais trouvé ça assez dérangeant. Du coup en pensant à tout ça je me dis qu'on a vachement planifié et c'est rassurant.

120 Après sinon entre hommes, avec mes collègues, on n'échange pas énormément sur la grossesse et le fait de devenir père. En fait il y a vraiment un sujet sur lequel on échange vraiment, c'est sur la nouvelle voiture (rires). C'est un peu comme quand on achète une maison, on entend tout et son contraire. Moi je prends les conseils à gauche et à droite et j'essaie de bien trier. Et je me rends compte qu'en poussant un peu la discussion sur le sujet
125 avec différents collègues, si j'avais été à leur place je leur aurais donné d'autres conseils. En fait des fois je me rends compte que les gens ne sont pas du tout cohérents dans leur façon de me donner des conseils donc c'est assez rigolo, du coup j'ai pas mal échangé sur ce sujet qui intéresse moins les femmes que les hommes, sans misogynie aucune. Mais en dehors de ça on ne va pas échanger sur la marque des couches (rires). Par contre j'ai des
130 collègues féminins qui me donnent des astuces pour ma compagne. La dernière fois j'ai une collègue qui m'a donné la liste de médicaments homéopathiques pour ma compagne pour qu'elle puisse mieux dormir.

Mais c'est vrai qu'en fait on communique tout le temps sur la grossesse, et quand on ne le fait pas nous ce sont les personnes autour de nous qui nous demandent comment ça se
135 passe... Tous les jours on en entend parler. Ce qui est rigolo aussi c'est que j'ai des collègues qui sont plus jeunes qui moi, qui n'ont pas d'enfants et qui m'imaginent déjà en tant que papa, et je sens que je suis la première personne qui va avoir un enfant autour d'eux et je sens que ça les travaille. La dernière fois on a été tous ensemble à un festival de musique électro et ils m'ont dit « ha ça fait bizarre quand même tu vas être papa et tu viens
140 avec nous à ce genre d'évènement ». et du coup je me suis rendu compte que je canalise mes collègues et que je prends un petit peu le rôle du papa, parfois malgré moi. Ben du coup sur les changements personnels observés, tout à l'heure je vous disais que je n'en avais pas ressenti mais en fait si, je suis plus paternaliste avec mes collègues qui prennent des fois le volant en état d'ébriété et tout ça... Maintenant je les ramène moi en voiture, avant je faisais
145 moins attention à tout cela. »

Congé paternité

150 « C'est prévu que je le prenne tout de suite après la naissance, et ensuite j'ai prévu de prendre un mois entier de congés au mois d'octobre. J'ai fait exprès de ne pas prendre trop de vacances cette année pour pouvoir prendre le mois d'octobre. Ça va nous permettre de se poser un peu, de partir faire le tour de la famille pour présenter notre fille et partir en vacances tranquillement à 3. »

155

Mode d'alimentation prévu pour l'enfant

« Alors, j'ai laissé le choix à ma compagne. Je l'aurais parfaitement suivie peu importe la décision. Je pense qu'elle voudra allaiter les premiers mois. Après moi je trouve ça plutôt bien. C'est bien parce que c'est son choix en fait. Je ne connais pas trop les arguments en faveur de l'allaitement maternel, il me semble que le lait se transforme en fonction des besoins et de l'âge de l'enfant mais en réalité je ne me suis jamais trop posé la question. Je vais un peu plus me charger de la voiture et ma compagne du mode d'alimentation. »

Quel genre de père pensez-vous que vous allez être ?

165 « C'est difficile... je pars du principe qu'il ne faut pas avoir de principe. Je pense que je ne me mettrai pas de grands principes de vie dans la tête parce que je pense qu'on fera en fonction des situations qui se présenteront à nous. Je pense que je serai très attentif à beaucoup de choses, hyper prévoyant et j'éviterai de tomber dans des travers que je n'ai pas encore identifiés. Je serai un papa à l'écoute de notre enfant, un papa esclave mais je pense
170 que ça me plaira (rires). Je répondrai à ses besoins sans penser à ce que je veux moi. On verra au fur et à mesure. »

ENTRETIENS DAMIEN

Damien (primipère) – Premier trimestre

Planification de la grossesse

« Cette grossesse était une envie, on n'avait pas vraiment de date prévue mais c'est tombé
5 quand c'est tombé. Ça faisait longtemps qu'on avait arrêté la contraception, on faisait
attention et à un moment, on s'est dit qu'on arrêta de faire attention. Il n'y avait pas de
pression, la seule pression qu'on avait c'était que l'accouchement tombe avant les chaleurs
de l'été parce que ma compagne a des problèmes de circulation mais sinon il n'y avait pas
de pression. »

10

Vécu de l'annonce de la grossesse

« Ma compagne est rentrée avec deux tee-shirts et dedans il y avait le test de grossesse. Je
ne m'y attendais pas vraiment mais c'était pas non plus une grosse surprise. Ça s'est bien
passé. On a refait un test derrière pour être sûr et puis voilà. C'était bien, j'étais content.
15 Après ça restait quand même très abstrait pour moi, tant qu'on j'avait pas fait la première
échographie et qu'on savait pas si l'embryon était bien accroché, on a beaucoup relativisé. »

Première échographie

« En fait nous sommes partis à Cuba deux semaines après avoir appris que ma compagne
20 était enceinte donc pour être sûr qu'on pouvait bien partir, on a fait une échographie très
précoce. Pendant le voyage elle a eu un peu des nausées mais ça s'est bien passé quand
même, on a bien profité. Du coup quand on est revenu du voyage, on a fait la première vraie
échographie et celle-là elle était bien ! On a vu le bébé bouger, on a vu qu'il allait bien, on a
vu qu'il avait bien deux bras et deux jambes et l'échographe a pu nous donner le sexe. Je
25 préférais un garçon et c'est un garçon. Ma femme voulait une fille mais moi un garçon. Mais
bon elle va l'accepter quand même hein ! (rires).

Pour moi la grossesse est encore abstraite. Je sais que le bébé est là, ma compagne me fait
toucher son ventre, mais tant que l'enfant n'est pas né, ça reste abstrait. Le seul truc que je
sais c'est que j'ai dû changer la voiture et faire la chambre ! (rires). Pour moi pour l'instant
30 dans ma vie la grossesse ne change rien. »

Place depuis le début de la grossesse

« Je n'ai pas l'impression que ma place ait changé. Ma famille est très contente, en plus ça
fait longtemps que je veux des enfants et ils le savaient. »

35

Inquiétudes et appréhensions liées à la grossesse

« Un jour après un rapport, ma compagne a saigné abondamment. Ça nous a mis un gros stress quand même, ça nous a bien calmé mais à part ça je n'ai pas d'inquiétude. En fait, le plus angoissant a été de pas savoir si c'était grave ou pas. On ne savait pas s'il fallait qu'on aille aux urgences ou pas, on a fait l'erreur de regarder sur internet. »

Pour vous, la paternité c'est quoi ?

« La paternité c'est être père ! Donc je pourrai vraiment vous répondre à la naissance. Pour moi, le côté père apparait vraiment une fois l'enfant né. Avant la naissance, à part le fait de prendre en compte que sa femme est enceinte, il n'y a pas de paternité. Moi j'accompagne ma femme du mieux que je peux, mais je n'accompagne pas le bébé. Le bébé c'est elle qui le fait et moi je l'accompagne. Quand il sera né, là oui j'aurai des choses à faire pour l'enfant. après je pense que la paternité est quelque chose de génial. Je pense que pour l'homme, la paternité est abstraite tant que le bébé n'est pas né. »

Damien (Primipère) – Deuxième trimestre

Changements personnels observés

« J'ai remarqué que ces derniers temps j'ai plus envie d'être à la maison, pour aider ma compagne, essayer de lui faciliter la vie et tout ça mais sinon la grossesse ne change pas ma façon d'être. J'ai le temps de réfléchir au reste ! »

Communication

« Avec ma compagne, on parle tout le temps de la grossesse ! Y'a un peu tout qui tourne autour de ça, si c'est pas la grossesse c'est la chambre, si c'est pas la chambre c'est la peinture ou alors le lit ou la commode etc... Ma compagne me parle souvent de ce qu'elle ressent. Même au téléphone on parle de ça, on s'appelle 3-4 heures par jour !

Autour de nous on parle pas mal de la grossesse aussi. Au boulot j'en parle parce que je suis le plus jeune donc mes collègues me donnent des conseils sur la crèche par exemple (parce que pour le moment on n'a pas de place disponible). Ça me permet d'avoir des conseils. Après on est une équipe au travail donc on parle de tout ! Après on a mis du temps à annoncer la grossesse autour de nous, au travail comme à l'entourage pour pas qu'on nous pose trop de questions. Tant que ça ne se voyait pas on n'a rien dit. »

Deuxième échographie

« On a rien vu ! Il était mal positionné, on voyait rien, j'étais trop frustré ! Du coup l'échographe a fait ses mesures et voilà... Au final j'étais un peu déçu. Après je trouve que le temps d'attente entre deux échographies est trop long, il en faudrait une ou deux de plus pour voir le bébé un peu plus souvent, histoire de voir un peu plus l'évolution ! Entre deux échos, on sait pas si ça va et c'est stressant quand même. »

Inquiétudes et appréhensions

« La grossesse se passe bien, je ne sais pas si on a de la chance mais on n'a pas à se plaindre. Elle a un peu mal au dos donc je la masse un peu mais sinon ça se passe bien. De toute façon j'ai pas le choix, si je veux avoir une vie confortable il faut que je m'occupe de ma femme (rires) !

A part ça je n'ai pas de stress particulier, on verra quand il sera là, je pense que je vais suffisamment stresser une fois que le bébé sera là. Je pense que j'aurais peur qu'il y ait un problème dans la nuit, qu'il fasse une fausse route, ou une mort subite du nourrisson. C'est la seule chose qui me fait peur. Je ne redoute pas l'accouchement, pour moi ça devrait bien se passer j'aurais pas trop mal (rires) ! après j'appréhende des 3 à 6 premiers mois à la maison parce que ça reste un petit bébé, j'ai peur de le poser pour la sieste et que quand je

reviens il soit mort. Après je dormirai quand même mais je pense que c'est une chose qui va beaucoup me trotter.

40 Sinon je n'ai pas peur de tout ce qui va être soins du bébé et tout ça. Je suis pompier volontaire donc je sais pas mal de choses. Et en plus j'ai fait 3 accouchements inopinés ! »

Préparation à la naissance

45 « J'ai regardé un peu le planning des séances et je vais assister à 2 des 7 séances. Mais bon j'avoue qu'on est un peu à la rue sur cette préparation, à la base on voulait faire de l'haptonomie et on a rien fait parce qu'il n'y avait plus de place, on s'y est pris trop tard... on a rien fait vraiment mais j'ai pas un besoin criant d'être formé. A priori, ma compagne sait quand il faudra partir à la maternité et pour moi c'est le plus important. Après je me dis que ça va bien se passer, en ayant pris des cours avant ou après, pour les dire de souffler et me faire broyer les doigts à mon avis j'ai pas besoin de savoir beaucoup plus de choses (rires).

50 Je le vois comme ça, après j'imagine que ce n'est pas comme ça pour tout le monde ! Après ce serait bien aussi que je sache comment l'aider à gérer la douleur. De toute façon je vais avec plaisir à ces séances, on verra bien comment ça se passe ! »

Damien (Primipère) – Troisième trimestre

Quoi de neuf depuis la dernière fois ?

« On a fait des cours de préparation à l'accouchement et la 3^{ème} échographie. La chambre est finie, on attend la venue du bébé. »

5

3^{ème} échographie

« Ben on a pas vu grand-chose... Bon tout va bien, on a du y retourner une deuxième fois pour voir le dos parce qu'il était mal tourné on sait pas trop pourquoi. Le seul truc c'est qu'il avait des petits fémurs, au 17^{ème} percentile je crois, alors que tout le reste était au 80^{ème} percentile donc ça nous a mis un peu le stress mais bon au final tout va bien, il n'y a pas de soucis, tout va bien en fait. Puis au pire il aura des petites jambes hein ! (rires).

10

Je suis un peu frustré parce qu'à la deuxième échographie on avait pas vu grand-chose, je m'étais dit qu'on verrait peut-être mieux pour la troisième mais en fait pas du tout. Bon après c'est rassurant parce qu'on nous dit que tout va bien. On n'a pas pu le voir en 3D, alors que c'est vraiment quelque chose que j'attendais.... »

15

Préparation à la naissance

« On a vu les massages, la respiration et ce qui allait se passer à l'hôpital... on a fait 2 cours en une fois, ça a duré 1h30-2h et je trouve qu'au niveau volume horaire c'était vraiment parfait. Il faut qu'on pratique un peu pour pas oublier, ça me fait plaisir de pouvoir être là pour elle, j'espère que je pourrais lui faire penser à autre chose qu'à la douleur du moment... on verra si ce qu'on a appris en cours sera efficace !

20

En plus on a pu poser pas mal de questions à la sage-femme à la fin du cours, moi j'ai bien aimé et je pense que c'est vraiment utile, si c'était à refaire je le referai ! »

25

Inquiétudes et appréhensions

« Pas de stress. Ma compagne a un peu peur de l'accouchement mais moi ça va, je relativise. A part cette histoire de petit fémur... on s'est mis à regarder sur internet, on a vu de tout et n'importe quoi puis finalement 2 jours après ma compagne a vu la sage-femme en rendez-vous et elle a dit que tout allait bien donc c'est parfait.

30

Sinon tout va bien, le bébé a souvent le hoquet donc moi j'aime bien c'est marrant. (rires)

Après même si on est pas tout à fait prêt sur tout, je me dis qu'on verra au fur et à mesure. Pour moi un enfant n'a besoin de rien, un papa une maman et puis c'est tout. Le reste on verra par la suite. »

35

Communication

« On en parle toujours autant mais c'est normal. Il nous reste plus qu'un gros mois à profiter tous les deux et après c'est fini ! Après l'accouchement si on arrive à se parler ça sera bien
40 (rires). J'essaie de rassurer ma compagne par rapport à l'accouchement, je lui dis que ça va bien se passer, elle a peur de souffrir. Je lui dis que la souffrance est prise en charge, qu'elle pourra prendre une péridurale et voilà ! On verra bien comment ça ira ! »

Changements personnels observés

45 « Je n'ai pas l'impression d'avoir changé, je suis toujours le même ! »

Mode d'alimentation prévu pour l'enfant

« Normalement ma compagne voudrait allaiter. Après on ne sait pas trop si ça va marcher et pour combien de temps elle va allaiter. Pour l'instant on part sur trois mois. Moi ça me va, si
50 ça peut m'éviter de me lever ! (rires). En plus elle a mis le co-dodo avec le petit lit de son côté du coup moi j'ai rien à faire ! Donc oui faut vraiment qu'elle allaite (rires). Après on s'est dit que si jamais je voulais donner un biberon, elle tirerait son lait mais on sait pas trop comment ça marche, on verra bien ! »

55 Quel genre de père pensez-vous devenir ?

« Ça va être compliqué. Je pense que je ne suis pas facile, je suis assez exigeant, avec moi il faut que ça marche droit. Mais si il marche droit, il aura tout ce qu'il veut. Normalement, ça devrait se passer comme ça. Après, à tout moment je me fais avoir hein, je vais être un vrai papa poule mais il va falloir que je me limite parce que ma compagne va être gaga de lui et
60 c'est hors de question qu'il devienne un enfant roi. Donc on verra comment ça évolue. »

ENTRETIENS ALEXIS

Alexis (Multipère) – Premier trimestre

Vécu de la grossesse

« Celle-ci, je ne la vis pas comme la première. J'avais l'impression d'être beaucoup plus
5 attentif et beaucoup plus concentré pour la première grossesse. Maintenant là, c'est du
roulement, je vois comment ça va se passer. J'avais beaucoup plus de questions et
d'inquiétudes sur la première grossesse. Et là, ça devient mécanique. Je ne me rends
presque pas compte que ma compagne est enceinte. Oui elle est enceinte, on commence à
10 penser le lit, les congés, les choses techniques à mettre en place, alors que sur l'autre
grossesse j'étais beaucoup plus dans la relation avec l'enfant et je ne m'occupais pas trop
encore des détails techniques et de comment ça allait se passer. Je pense beaucoup à
l'organisation technique et en contrepartie j'oublie un peu la relation avec l'enfant. Pour la
première grossesse on avait fait de l'haptonomie ce qui m'a aidé à créer une relation avec le
bébé, sur cette grossesse on a décidé de ne pas refaire d'haptonomie car maintenant ma
15 compagne travaille et on a déménagé. Avant c'était plus simple car le cabinet d'haptonomie
était à côté. Là on ne s'est pas renseigné, on a rien fait donc je pense qu'on ne prendra pas
le temps de le faire. On ne fera pas les cours de préparation à la naissance non plus parce
que ma compagne travaille dans le domaine et elle m'explique tout. Par contre, même si la
dernière grossesse date d'il y a environ 2 ans, ça passe vite et j'ai oublié beaucoup de
20 choses ! Je réalise que notre première enfant est une grande maintenant, quand je vois des
tout petits bébés. Ils n'ont pas la même tonicité ni la même façon de se déplacer. Quand je
reprends des tout petits bébés dans les bras, ce qui m'arrive rarement, ou quand j'en vois, je
me rends compte que je vais devoir réapprendre et me réhabituer. »

25 Planification de la grossesse

« Cette grossesse était planifiée. On a décidé d'arrêter la contraception. »

Vécu de l'annonce de la grossesse

« Ca va, c'était un jour bizarre très particulier. A la crèche, notre fille avait une nounou qui
30 s'appelait Laurence et un lundi matin ma compagne m'appelle en me disant qu'elle était
décédée dans le week-end, elle avait 45 ans, attaque cardiaque, elle est morte. Et dans la
même journée, ma compagne a appris qu'elle était enceinte. Donc moi le soir je suis rentré
un peu chamboulé par toute cette histoire, on en parle, et à la fin de la soirée elle dit à notre
fille de me donner un cadeau, je ne me doutais pas du tout de ce que c'était, j'ouvre et c'était
35 le test de grossesse positif. Donc je suis passé de quelque chose d'un peu bizarre à quelque
chose d'émotionnellement fort et en plus de ça je ne m'y attendais pas parce qu'elle avait

arrêté la contraception en se disant qu'on se laisserait un peu de temps, que c'était pas du tout le moment de l'ovulation et qu'on avait encore le temps car il fallait 'relancer la machine'. Du coup je ne m'y attendais pas du tout, elle est tombée enceinte du premier coup, comme pour la première. Sauf que pour notre fille, c'était pendant un voyage, on avait le temps, on en parlait beaucoup plus, c'était plus naturel. Tout le début de grossesse de notre ainée, on était en voyage et j'avais plus de temps d'y penser. Elle est tombée enceinte mi-juillet et j'ai recommencé à travailler mi-décembre. De ce fait pendant toute cette période, j'avais le temps de penser à ma compagne et à la grossesse. Là comme je passe moins de temps avec elle, je vis beaucoup moins la grossesse à fond. Quand elle m'a annoncé la grossesse, j'ai trouvé ça super chouette mais j'ai mis quelques secondes à réaliser. »

Première échographie

« En fait elle en a fait deux à ce jour. Une avant Noël pour confirmer la grossesse et pouvoir l'annoncer à sa famille mais on voyait rien à cette écho, c'était juste un œuf. Elle en a refait une fin janvier où on commençait à voir un peu plus de choses, mais moi ça m'émeut moins que vous je pense les échos... J'étais aux deux, j'ai trouvé ça chouette mais pareil je me suis rendu compte qu'après je posais plein de questions techniques à l'échographe mais j'ai pas 'découvert quelque chose'. Ça reste des images médicales donc je me suis pas dit 'ha il est beau', ça m'a pas ouvert les yeux plus que ça. »

Concrétisation par rapport à l'écho

« Pour moi, la grossesse est très concrète depuis le début, c'est pas l'écho qui m'a rendu les choses concrètes. Là où ça se concrétise de plus en plus, c'est quand je vois le ventre de ma compagne et quand je touche, je sens la boule. C'est pas la même chose que quand elle n'est pas enceinte. Même si le ventre n'est pas encore forcément gros, il est formé différemment et il est plus dur. C'est à ce moment là que c'est concret pour moi... L'écho pas tant que ça parce que la machine ne me touche pas, je suis assis à côté et je regarde un écran, l'échographe s'adresse à ma compagne... Après je pose des questions mais dans les échos la place du père elle est quand même limitée. Pour moi, je suis dans un cabinet médical, on me présente des images médicales, on va mesurer des distances, des longueurs... En fait à la fin tu poses la question 'ça va ?' on te répond 'oui' mais ça reste beaucoup dans le technique en fait.

Inquiétudes et appréhensions liées à la grossesse

« Je n'ai pas du tout d'inquiétudes. C'est plus des questions techniques que je me pose : où il va dormir, avec nous ou dans une autre chambre, comment va se passer l'organisation de la famille... Ma compagne est plus inquiète que moi sur la grossesse j'ai l'impression. Moi je

me dis 'on testera et on verra comment ça se passera'. Je ne me pose pas trop de questions, je traiterai les problèmes quand ils seront là. C'était pareil pour la première grossesse. Tant qu'il n'y avait pas de soucis à l'instant T, je n'étais pas inquiet. J'étais inquiet pour ma compagne quand elle avait la nausée, qu'elle avait mal au ventre et qu'elle se sentait pas bien mais c'était parce qu'il y avait un truc concret et on essayait de trouver une solution. »

80

Place depuis l'annonce de la grossesse

« Je trouve que ma place n'a pas changé, je prends la place que je veux prendre. Elle ne serait pas enceinte aujourd'hui je pense qu'on aurait fait à peu près les mêmes choses. Je sens ma compagne est plus proche du bébé, qu'elle en a plus conscience, qu'elle est plus dans l'interaction. Et encore elle est moins proche que pendant la première grossesse, car on est tellement occupés tous les deux entre le travail, la maison, notre fille... »

85

Pour toi, c'est quoi la paternité ?

« Pour moi, il y a une paternité pendant la grossesse, et une paternité après la naissance. Ce sont deux phases très différentes. Pendant la grossesse, il n'y a pas vraiment de paternité. C'est surtout un accompagnement de la personne qui porte le bébé. L'haptonomie m'avait plus apporté de lien avec le bébé, mais c'était plus un jeu pour moi. Ça me permettait de voir qu'il était là, et à force de participer à des séances il y a un certain lien qui se crée. Pour moi la paternité pendant la grossesse, c'est plus d'accompagner la maman. A la naissance, c'est créer un lien avec l'enfant et lui apporter quelque chose de différent que la mère ne pourrait pas lui apporter. Tout comme une mère apporte ce qu'un père n'est pas capable d'apporter. En fait, c'est être complémentaire de la mère. C'est un peu plus difficile au début où il y a l'allaitement, les événements récents, qui font que le bébé est malgré tout plus proche de la mère que du père. La place vis-à-vis du bébé se trouve petit à petit toute seule, ainsi que vis-à-vis de la mère et vis-à-vis des deux (bébé + maman). En fait, il y a trois rôles à prendre : qu'avec la maman, qu'avec le bébé, avec les deux. »

100

Conclusion de l'entretien

« Je pense que si tu m'avais posé toutes ces questions pendant que ma compagne était enceinte de notre première fille, ça aurait été très différent. D'une part par le contexte (moins de travail, plus concentré sur la grossesse), et d'autre part parce que c'était un premier enfant. Après je suis quelqu'un de très pragmatique, c'est-à-dire que je ne me projette pas dans des situations qui pourraient mal tourner. De base, je me dis que tout va se dérouler normalement et je ne me projette pas. Et quand les choses arrivent, je les prends sur le moment et si ça se passe mal j'essaie de réagir sur l'instant. Ma compagne a joué un grand

110

rôle dans tout ça car elle m'a beaucoup rassuré du fait qu'elle exerce un métier dans le domaine. Elle savait comment l'accouchement allait se passer, comment on changeait une couche, ce qu'il fallait savoir... je savais qu'elle m'apprendrait beaucoup de choses mais je pense qu'effectivement quand les deux parents se retrouvent à ne pas trop savoir quoi faire parce qu'ils ne connaissent pas tout ça, ça doit être compliqué ! »

Alexis (Multipère) – Deuxième trimestre

Vécu de la grossesse et changements personnels observés

« Depuis la dernière fois qu'on s'est vu j'ai l'impression qu'il s'est passé deux semaines et en fait ça fait quasiment 3 mois. J'ai pas vu le temps passer, que ce soit pour la grossesse, la vie personnelle ou professionnelle il y a eu une accélération assez incroyable ces derniers temps. Le week-end dernier j'ai décroché un peu et ça m'a fait du bien, j'ai eu l'impression que le temps s'est ralenti et qu'on a pu un peu se poser avec ma compagne.

J'ai quand même constaté que ma femme était de plus en plus fatiguée, à tous les niveaux : physiquement comme psychiquement. Elle a tendance à beaucoup bouger, à faire plein de choses et il est temps qu'elle puisse un peu se reposer.

Après par rapport au bébé, je pense que je commence à m'en préoccuper un peu plus même si ça ne se voit pas forcément. Au tout début, la grossesse ne se percevait pas trop sur ma compagne, elle était moins fatiguée, elle continuait à vivre tout à fait normalement tandis que là ça commence un peu à la peser, d'autant plus avec notre ainée qu'il faut suivre ! Ca implique des changements dans notre façon de vivre c'est pour cela que je m'implique plus et que j'ai l'impression de faire plus attention à elle et au bébé. Par rapport à la première grossesse où je découvrais tout et où on avait plus de temps pour notre couple, je vis beaucoup moins cette grossesse que la précédente. Je pense toujours être moins présent que ce que je ne l'étais pendant la grossesse précédente, bien que dans mon esprit, ça me travaille autant. J'y pense autant mais maintenant je sais comment ça se passe et puis nous sommes dans un univers social un peu plus complet que pour la première grossesse du coup on a moins de temps pour nous et c'est dommage mais on s'y adapte. »

Perceptions de la fratrie

« Notre ainée a beaucoup changé aussi. Au début de la grossesse elle ne comprenait pas mais là elle a compris et j'ai l'impression que ça la dérange et qu'elle ne sait pas trop comment l'exprimer. Elle est un peu pénible en ce moment et je pense que c'est lié à ça. Et elle aussi à 2ans j'ai l'impression qu'elle grandit super vite ! En un week-end j'ai eu l'impression qu'elle avait appris plein de nouveaux mots ! Entre le bébé qui grandit dans le ventre de ma femme et notre ainée qui grandit aussi j'ai un peu du mal à partager mon temps et à être attentif à tout. »

Communication

« En ce moment dans le couple il y a des moments un peu plus difficiles. On ne se dispute pas mais on a des moments de fatigues tous les deux et parfois c'est un peu plus tendu. Mais je pense vraiment qu'on a exagéré, on a voulu faire trop de choses en même temps

ces derniers mois et on a pas pris le temps d'assez penser à nous, c'est pour ça que j'essaie un peu de me poser en ce moment. »

40 **Inquiétudes et appréhensions du deuxième trimestre**

« Pour le nouveau-né pour l'instant je n'ai aucune inquiétude. Par contre pour ma compagne, j'aimerais vraiment qu'elle se repose et qu'elle aille jusqu'à son congé maternité sans problème, sans avoir de contractions. Mon inquiétude c'est vraiment pour elle.

Pour notre couple je ne suis pas inquiet, même si des fois c'est dur et qu'on est fatigué on se met 'en mode machine' et puis on avance et on sait qu'on trouvera le temps de se retrouver,
45 je ne suis pas inquiet pour ça. »

Deuxième échographie

« J'y étais mais en fait ça m'émeut pas tant que ça... je continue à poser des questions
50 techniques mais je trouve que cette machine crée une sorte de distance. Je préfère sentir bouger le bébé à travers le ventre de ma compagne ou le voir même bouger à travers son ventre, ça me touche beaucoup plus. C'est sympa mais sans plus. Pour la première grossesse on avait fait de l'haptonomie et je regrette un peu de ne pas avoir pu le faire pour cette grossesse. Les échographies ça reste intéressant, je vais continuer à y aller mais je ne
55 les attends pas et je ne suis pas en transe juste avant (rires). Et on n'a pas voulu savoir le sexe du bébé, on veut garder la surprise. »

Préparation à la naissance

« Du coup on n'en fait pas. Comme ma compagne est dans le domaine de la périnatalité et
60 qu'on a pas pu faire l'haptonomie on ne fait pas de préparation ensemble. On n'en parle même pas parce que je ne vois pas ce qu'elle pourrait me dire. Je lui demande quand elle va voir sa sage-femme si tout va bien, je m'intéresse au côté médical mais c'est tout. Comme la première fois je pense que ma compagne saura me dire ce que je dois faire le moment venu. Si on allait voir une sage-femme pour la préparation, comme ma femme la connaît bien, je
65 pense que je me sentirais un peu en retrait, elles parleraient avec leurs termes à elles, on ne serait pas vraiment dans une relation patient-professionnel de santé, ce serait biaisé.

Après c'est aussi dans mon tempérament, je ne suis pas inquiet de nature, je n'ai pas besoin de me préparer. Quand je sens que ça va bien se passer j'ai pas besoin de me préparer, je suis confiant. La seule préparation à la naissance que je fais ce sont les modifications dans
70 la maison, je prépare la chambre... c'est la seule préparation qui m'intéresse en fait. En plus on a une place en crèche qui s'est libérée dans la même crèche que l'aînée donc on a beaucoup de chance. On se voyait déjà galérer à trouver un moyen de garde et là c'est super. »

75 **Conclusion de l'entretien**

« Y'a un truc différent aussi, j'ai annoncé assez tôt à mes collègues de boulot du fait qu'on allait avoir un autre enfant mais on n'en parlait jamais. Et ces derniers temps la grossesse de ma compagne revient beaucoup plus dans les discussions. Sinon pour le reste des amis je n'avais pas envie de faire d'annonce officielle comme on avait fait pour notre première fille
80 donc certains d'entre eux ont appris récemment la grossesse alors qu'on en est au sixième mois (rires). En fait j'avais envie que le sujet vienne naturellement dans une discussion. Avec la famille on a fait une annonce officielle, évidemment. Par contre j'ai attendu de voir tout le monde, je ne voulais pas faire l'annonce par téléphone.

Pour la première grossesse j'ai vraiment eu besoin de faire une annonce officielle, là non
85 j'avais envie que ça vienne naturellement dans une discussion, je ne sais pas pourquoi. Et il y a encore des gens au travail que je vois tous les jours et qui ne sont toujours pas au courant. »

Alexis (Multipère) – Troisième trimestre

Evolution de la grossesse

« La dernière fois je t'avais dit que j'avais un peu décroché avec la grossesse et que je n'y pensais pas trop, là je pense que j'ai un peu raccroché les wagons. Parce que j'avais beaucoup de travail, j'étais beaucoup pris et là il y a eu l'été, les vacances et puis j'ai eu des coups de stress avec ma compagne, il y a un week-end où elle a eu beaucoup de contractions. Cet épisode m'a fait peur et du coup dans ma tête j'ai un peu plus raccroché avec la grossesse. Dans les gestes ça se voit pas forcément. J'ai l'impression en ce moment qu'on est moins proche avec ma compagne parce qu'on a beaucoup de choses à faire à la maison mais par contre dans ma tête je me suis rapproché de cette grossesse, je suis plus là, je m'organise plus autour de ma compagne, on a fait la chambre, on a choisi les prénoms. On s'est aussi organisé pour faire garder notre ainée, je m'organise au travail pour être disponible quand il faudra être disponible... mais je suis serein. J'ai vraiment été serein toute la grossesse sauf le jour où ma compagne a eu ses contractions. J'ai eu peur qu'elle accouche. Et je suis surtout très serein depuis qu'elle a arrêté de travailler et qu'elle prend du temps pour elle, en plus notre ainée n'a pas été là pendant une semaine donc ma compagne a bien pu se reposer.

Sinon, j'espère que ce bébé va naître de nuit parce que j'adore l'ambiance de nuit. Il y a moins de monde à l'hôpital, c'est pas l'effervescence ! Et je suis content que ça se passe dans la même maternité que pour notre première fille parce que je connais, je connais l'entrée, les couloirs, la maternité, je sais comment sont les salles... Je pense que de connaître les lieux, ça peut être important pour les pères, de visiter une maternité, qu'on leur explique où seront les chambres, où sont les salles d'accouchement... Je sais pas si ça se fait de manière systématique les visites des maternités mais je pense que ce serait une chose à développer pour les futurs pères en tous cas. »

Préparation à la naissance

« On a préparé la chambre, le lit, on a préparé le sac pour la maternité, on a acheté des couches, grâce à ma compagne tout est cadré. Ça, ça me déstresse beaucoup aussi parce que je sais qu'on est prêt, le bébé peut venir quand il veut on est prêt. Et après j'ai tout le mois d'août pour être tranquille et pour l'aider à la maison, j'ai posé des congés tout le mois d'août. C'est super chouette ! Je me suis organisé dans mon travail pour que je n'ai pas à être là. Pour moi la préparation à la naissance c'est pas forcément les cours, c'est surtout mental quoi. Ma compagne m'a parlé un peu de ses cours de préparation, elle a fait de l'acupuncture, ça m'intéresse beaucoup, je lui ai posé plein de questions !! Elle a aussi fait de l'hypnose pour préparer l'accouchement, j'étais intrigué de savoir ce que c'était

l'hypnose ! Elle a aussi essayé la sophrologie mais elle ne m'en a pas trop parlé parce que je crois qu'elle n'a pas trop accroché. En fait j'ai suivi les participations de ma compagne mais j'ai pas fait de cours moi. Je vais juste à un cours de sophrologie avec elle dans 10 jours mais j'attends pas spécialement de choses particulières de ce cours. »

Changements personnels observés

« Ben comme je disais je suis mentalement plus prêt mais physiquement je suis moins proche de ma compagne parce qu'on fait pas mal de choses en ce moment. »

45

Communication

« Pour la première grossesse, ma compagne a eu un mois à la maison avant d'accoucher et elle s'ennuyait. Là pour cette grossesse elle fait plein de choses, elle ne voit pas le temps passer et je pense que c'est beaucoup mieux pour elle. Elle m'attendait toute la journée à la maison et c'était lourd pour elle.

50

Dans notre maison de vacances on a aussi fait la chambre pour le bébé, je trouve ça super chouette j'aime beaucoup passer des moments comme ça à préparer, à aménager, à bricoler.

Je me rends compte en fait en te parlant que finalement on a pris beaucoup d'avance sur tout. On a déjà la place à la crèche pour le bébé, tout est aménagé dans la maison, il y a plus qu'à dérouler les choses mais tout l'aspect matériel est géré. J'ai préparé ce que je devais préparer, après une fois que le bébé sera là je sais parfaitement qu'il y aura des imprévus, des choses à revoir et des modifications à apporter mais on a la marge pour s'adapter en cours de route !! On ne peut pas tout anticiper de toute façon ! Je ne suis vraiment pas inquiet. Je pense que je vais être content de retrouver un tout petit bébé de 3kg par rapport à notre ainée qui devient lourde (rires). La seule chose que j'appréhende un peu, ce sont les nuits. Notre ainée fait ses nuits depuis un moment maintenant, on dort très bien, et maintenant il va falloir replonger dans des nuits coupées... Mais c'est le jeu, et comme on est déjà passé par là je sais à quoi m'attendre ! Mais bon c'est pas très grave non plus ! Et puis, pour en avoir un peu discuté avec ma sœur qui a trois enfants, elle m'a dit qu'on ne rencontrait pas du tout les mêmes difficultés pour le deuxième que pour le premier. La grande sœur va aussi jouer un rôle et participer elle aussi à s'occuper du bébé. Ça me rassure presque qu'il y ait notre ainée ! Je me dis que ça créera du lien. Quand notre ainée est née, notre maison était une maison d'adultes : il n'y avait pas de jouets partout, des bouquins qui traînent... maintenant dans notre maison, il y a vraiment une ambiance d'enfant. Ce nouveau bébé va arriver dans cet univers qui sera déjà plus adapté, ce ne sera pas notre univers qu'on devra modifier, il est déjà bien existant cet univers. Ce qui est rigolo aussi c'est qu'on ne connaît pas le sexe du bébé mais j'ai tendance à dire « elle » parce que

70

l'ainée est une fille, c'est par réflexe. J'ai quand même tendance à me dire maintenant que
75 ce serait plus simple si le bébé à venir était une fille parce que je connais puisque notre
ainée est une fille. Maintenant je connais la logique de fille (rires). Après si c'est un garçon je
pense que je saurai m'adapter à sa logique puisque je suis un garçon aussi donc voilà. »

Inquiétudes et appréhensions face à l'accouchement imminent

80 « Non il n'y a rien de particulier, j'ai juste eu mon petit coup de stress quand ma compagne a
eu des contractions avant terme mais c'est tout. J'ai même hâte du moment de
l'accouchement, c'est pour ça j'essaie de me souvenir un peu de comment ça c'était passé
pour notre ainée et c'était presque trop parfait quoi ! C'était arrivé un dimanche, le soir ma
compagne sentait qu'elle avait des contractions mais c'était vraiment le moment parfait, le
85 timing parfait, ce weekend là on était tout seul, il n'y avait personne avec nous... J'espère
que pour cette grossesse ça va être pareil et que ma compagne ne va pas m'appeler en
pleine semaine pendant le travail, j'espère que ce sera un moment où je serai là. Après si ça
se passe pas ben tant pis ! »

Troisième échographie

90 « Alors sur cette écho je me suis senti complètement largué ! (rires). Il y avait plusieurs
personnes du corps médical, c'était leur univers et pas le mien, j'avais l'impression d'être à
côté de la plaque. En plus de ça c'était deux jours après l'épisode de contractions donc on
avait un peu des questions stressantes, savoir si le col de l'utérus n'était pas raccourci et
95 tout ça, donc c'est vrai que je suis arrivé à l'échographie avec des problèmes à résoudre
dans ma tête et quand j'ai vu que tout allait bien j'ai un peu décroché. Autant la deuxième
écho j'ai pas mal de souvenirs, autant la troisième écho ne m'a pas marqué tant que ça. »

Evolution

100 « Je trouve qu'en ce moment on est beaucoup plus proche avec ma compagne. Quand elle
travaillait, on était tout le temps stressé, fatigués... là maintenant qu'elle est en congé
maternité, même si on a de la famille à la maison et tout ça, j'ai l'impression d'être plus
proche d'elle et plus présent. »

Mode d'alimentation de l'enfant à venir

105 « Ma compagne veut essayer d'allaiter mais pour notre première fille ça s'était plutôt mal
passé. En plus elle devait reprendre le travail plus tôt que prévu, donc elle avait des raisons
pour ne pas s'acharner sur l'allaitement. Après qu'elle allaite ou pas ça m'est un peu égal, je
trouve que le lait en poudre est « dégueulasse » pour l'avoir déjà goûté (rires) mais après si
110 elle n'allait pas ça me donnera un rôle parce que je pourrai donner à manger au bébé, je

pourrai donner des biberons donc j'y trouverai mon compte aussi. Après ma compagne fera comme elle le sentira, moi je suivrai ses décisions. Physiologiquement je trouve ça bien d'allaiter le bébé, mais ça me laisse moins de place donc on verra bien. Advienne que pourra (rires). En tous cas elle ne m'a pas vraiment posé la question du mode d'alimentation, elle
115 fait ce qu'elle veut, je trouve que c'est une décision qui lui appartient. J'estime que ce n'est pas à moi de répondre à cette question, et puis je n'ai pas vraiment eu de rôle pendant 9 mois de grossesse donc c'est vrai que même si elle allaite j'aurais quand même un rôle à jouer, même si je ne donne pas de biberons. »

120 **Quel genre de père pensez-vous que vous allez être ?**

« Je pense que je vais être différent avec cet enfant par rapport à notre premier. Avec notre ainée, j'ai appris. Là il faudra que je sois le père d'un autre enfant qui sera différent et il y a des choses que je saurai déjà faire grâce à l'expérience avec notre ainée, ce sera différent donc la suite de l'histoire sera différente aussi. Je ne serai pas le même père. Je serai le
125 père de deux enfants différents, qui n'auront pas le même âge et qui auront des attentes particulières vis-à-vis de moi donc je jonglerai entre les deux. Il faudra que je sache me diviser en deux. »

ENTRETIENS GAEL

Gaël (Multipère) – Premier trimestre

Vécu de la grossesse

« Je vis cette grossesse beaucoup plus détendu que la première. J'y fais même plus
5 attention. C'est vrai que pour la première grossesse je faisais très attention à ma compagne,
à ce qu'elle ne porte rien, à ce qu'elle ne s'approche pas trop des chats car elle n'est pas
immunisée contre la toxoplasmose. On suivait tout à la lettre pour la première grossesse
alors que là pour le deuxième c'est beaucoup plus détendu. »

10 Planification de la grossesse

« La grossesse était voulue dans les deux cas. »

Ressenti à l'annonce de la grossesse

« Je ne m'attendais pas à ce que ça arrive si vite. C'était dès le premier mois donc c'était
15 très rapide. On s'était dit qu'on se laisserait le temps de déménager, de vendre l'ancien
appartement, on voulait prendre notre temps et puis c'est arrivé d'un coup. Surprise très
agréable. »

Concrétisation de la grossesse

« Je fais toujours en sorte de ne pas y penser tant que je n'ai pas vu l'enfant. Je fais ça pour
20 me protéger parce que c'est vrai que les trois premiers mois c'est incertain, la grossesse
risque de s'arrêter donc du coup j'y pense pas, je ne me dis pas 'on va avoir un enfant', c'est
vraiment que quand il est né que je me dis 'ça y est, je suis papa'. Autrement pendant la
grossesse pas trop. Pour l'instant ça reste abstrait, je suis content mais sans plus parce que
25 je me dis que si ça se passe mal je serai déçu alors je me protège comme ça. Et puis moi je
le ressens pas donc c'est vrai que j'ai pas de mal à mettre un peu la grossesse de côté. On
parle de cette grossesse dans notre couple, mais beaucoup moins que pour le premier. On
est moins focalisé sur la grossesse. »

30 Participation à l'échographie du premier trimestre

« J'y ai été avec ma compagne. C'était un beau moment, très émouvant. C'est un moment
magique, j'ai eu les larmes aux yeux. Le fait de le voir à changer beaucoup de choses : on a
beau me dire que ma femme est enceinte, tant que je ne l'ai pas vu c'est pas pareil. On nous
a fait écouter les bruits du cœur et tout, c'était un très beau moment. »

Inquiétudes et appréhensions liées à la grossesse

« Le fait de voir le bébé à l'écho a rendu les choses un peu plus concrètes même si ça reste encore très abstrait pour moi. Du coup c'est vrai que c'est devenu plus angoissant depuis
40 que je l'ai vu à l'écho. On essaie de faire plus attention, mais en vrai on peut rien faire donc c'est un peu difficile... à part attendre on ne peut pas faire grand-chose. C'est vrai qu'à ce stade de la grossesse, comme on est au début, je suis plus inquiet pour ma compagne. C'est normal parce que le bébé on l'a pas encore vu et on se dit 'c'est encore qu'un petit bébé qui n'a pas de conscience. Je me dis que quoiqu'il arrive, il vaut mieux garder la mère que le
45 bébé. Depuis la première écho, je n'ai aucune inquiétude par rapport au bébé car tout va bien, l'échographie était normale et tous les tests sont bons. Au niveau du couple, ça va, même si ça devient un peu compliqué. La grossesse me gêne beaucoup dans l'intimité. C'est surtout à mon niveau, le fait de savoir qu'il y a l'enfant, c'est bête mais c'est un ressenti bizarre en fait. Ça a fait pareil pour la première grossesse, apparemment ça touche pas tout
50 le monde j'en ai discuté avec des amis, il y en a qui y arrivent jusqu'au bout et il y en a comme moi qui bloquent dans l'intimité. J'en ai discuté avec plein de gens, y'en a plein qui me disaient pareil et d'autres qui me disaient « mais non, pas de problème ! ». je sais que ce n'est que psychologique. Dans le couple on arrive à en parler, elle le sait que ça me gêne mais je pense que le tout, c'est d'en parler.

55

Place au sein du couple depuis le début de la grossesse

« Pour moi, la grossesse n'a rien changé. Notre vie ne tourne pas autour de la grossesse, on vit comme d'habitude. Mais ça c'est parce que c'est le deuxième alors que pour le premier, nous faisons beaucoup plus attention. En plus on a déménagé, il y a eu des
60 travaux donc c'est vrai qu'on n'a pas fait trop attention à cette grossesse. Maintenant que tout cela s'est un peu calmé, on va essayer d'un peu plus penser à ma compagne. »

Pour vous la paternité, c'est quoi ?

« C'est une nouvelle vie. J'ai aimé ma vie d'avant mais j'aime aussi beaucoup ma vie
65 actuelle, ce sont deux vies complètement différentes. J'étais un gros fêtard, je voyais beaucoup de monde tous les week-ends, là on continue à sortir mais il faut qu'on s'organise niveau logistique, c'est pas pareil c'est plus compliqué. C'est une autre façon de penser, pour la première fois de notre vie on fait passer quelqu'un d'autre avant soi, on pense à son enfant avant de penser à nous. Le déclic est venu dès que le premier enfant est né, je me
70 suis dit « ça y est, c'est plus comme avant ». ça a été immédiat, surtout en se réveillant toutes les 3 heures ! (rires). Au tout début, juste après la naissance, j'ai eu limite l'impression de survivre, et là on en refait un deuxième on est fous ! (rires). Du coup on a découvert les

siestes et les week-ends qui commencent tôt ! C'est complètement une autre vision des choses, mais j'aime bien ! »

Gaël (Multipère) – Deuxième trimestre

Vécu de la grossesse

« Là maintenant je commence à réaliser que le bébé va arriver. J'ai hâte et j'ai pas hâte (rires). Ça aurait été la première j'aurais hâte mais là... rien qu'encore cette nuit notre aîné s'est levé à 3h du matin, je suis fatigué et je me dis que bientôt ils seront deux... Le premier va réveiller le deuxième, je sens que ça va être dur. Et j'ai peur que notre aîné fasse des crises de jalousie envers sa petite sœur. Il sait que sa maman est enceinte et qu'un bébé va arriver mais je ne suis pas sûr qu'il réalise vraiment ce que c'est. Il sait qu'il faut qu'il fasse doucement lorsqu'il veut toucher le ventre de sa maman parce qu'il a tendance à être un peu brutal dans ses gestes. J'ai l'impression qu'il change un peu de comportement, maintenant quand on le couche il se lève à nouveau alors qu'avant la grossesse il restait couché. On va moins s'occuper de lui, il va falloir partager... »

Inquiétudes et appréhensions

« En ce moment je pense beaucoup à la mort subite du nourrisson. C'est une crainte permanente, je sais qu'on y peut rien. J'y pense déjà alors que le bébé n'est pas encore né, avec ma compagne on est stressé par rapport à ça. »

Deuxième échographie

« On a appris le sexe, même si je m'en doutais inconsciemment, j'étais sûr que ce serait une fille parce qu'on voulait tous les deux une fille avec ma compagne, et c'est bien une fille ! J'étais super content quand on nous l'a annoncé. Les échos sont vraiment claires, il n'y a vraiment pas de doute, c'est une fille. En revanche, sur cette écho j'étais un peu déçu... on voit beaucoup moins bien qu'à la première échographie et c'est beaucoup plus technique... Le médecin prend beaucoup de mesures, on comprend pas tout, juste que tout va bien. Cette deuxième échographie a un côté très rassurant parce qu'on voit vraiment que tout va bien, que tous les organes fonctionnent et qu'ils sont à leur place mais on voit pas grand-chose. Le médecin prenait ses photos, elle nous expliquait mais moi je voyais rien, je comprenais pas où on était dans le corps du bébé. Après je n'osais pas déranger donc j'ai pas posé trop de questions. Tant que tout va bien c'est le principal. »

Evolution de la grossesse

« Pour ma compagne tout se passe bien, elle essaie de faire son maximum pour se détendre. Elle a pris une résolution, quand notre fils fait des bêtises, elle ne crie plus. Du coup j'ai repris les rennes mais quand je l'engueule il m'appelle « maman » (rires). »

Changements personnels observés

« Pour moi il n'y a pas de changements. Je n'ai pas plus de tâches que d'habitude, je n'ai pas trop changé. »

40

Préparation à la naissance et à la parentalité

« Ma compagne veut encore m'impliquer dans des formations grossesse. Alors là pour le coup, je pense que je ne peux pas en faire plus que ce que je n'ai fait pour la première grossesse. En même temps que voulez-vous que je fasse ? Je suis à côté, je lui tiens la main, je n'ai pas à parler parce que ma compagne doit écouter la sage-femme, je peux juste être là et attendre... je comprends pas trop l'intérêt de faire des cours, faire des cours pour quoi ? On va sûrement faire des cours pour l'aider à gérer la douleur des contractions mais bon, la aussi je me rappelle de tout ça pour la première grossesse. Mon dieu qu'est ce que c'était long... on est arrivé à 19 heures à la maternité et elle a accouché à 10h30 le matin. C'était extrêmement long, surtout à 22h quand la sage-femme lui a dit qu'on allait la renvoyer de la maternité parce que son col n'était pas assez dilaté alors qu'elle avait des contractions depuis 7 heures du matin. Moi je pense que quand elle a mal, y'a juste à subir et à attendre, nous les maris on joue le rôle de punching-ball (rires). Je me souviens pour la première grossesse jusqu'à ce qu'on pose la péridurale ça a été vraiment très dur. Alors on avait assisté aux cours de préparation sur la gestion de la douleur, on m'avait dit de regarder le monitoring et de ne pas dire à ma compagne quand je voyais les contractions arriver mais c'était trop tentant, je lui ai dit à chaque fois.

J'étais très content des cours pour la première grossesse parce que je n'y connaissais absolument rien. Là maintenant, moi j'en ai le souvenir, j'ai rien oublié, je me rappelle très bien de tout, ça ne fait que 2 ans c'est très clair pour moi. J'ai l'impression par contre que ma femme a tout oublié, je sais pas si c'est les hormones ou autres (rires). »

Je me rappelle surtout de quand j'ai coupé le cordon, je ne pensais pas en être capable mais je l'ai fait et je ne suis même pas tombé dans les pommes (rires). J'ai des collègues qui ont filmé l'accouchement et tout, ils sont tordus quand même hein (rires) ! J'avoue que l'accouchement c'est pas très joli à voir, j'ai de très bons souvenirs de ce moment grâce à la sage-femme qui s'est aussi bien occupé de moi que de ma femme, mais je suis resté à ma place, c'est-à-dire à côté de ma femme, je n'ai surtout rien regardé (rires). Par contre je n'avais pas trop aimé l'attitude du gynécologue, et je pense qu'il faut dire dans les cours de préparation à l'accouchement que si le gynéco s'en va ou s'il ne dit rien, c'est que tout va bien. Parce que la première fois, je l'ai vu qui regardait le monito et d'un coup il décroche son téléphone et il s'en va, ça m'a énervé, je me suis demandé pour qui il se prenait de rien nous dire et de partir comme ça. La sage-femme m'a rassuré en nous disant que tout allait bien et que c'était pour ça que le gynéco était parti. Mais ça on le sait pas, le rôle de chacun à la

70

maternité c'est un peu flou. Ça je pense que c'est une petite chose à préciser dans les cours
75 pour les futurs papas.

Après sinon on a été très bien entourés, il y avait trois sages-femmes dont une rien que pour
moi (rires). C'était rassurant ce côté-là de ne pas se sentir seuls.

En bref pour un deuxième bébé, je ne pense pas avoir besoin de cours. A la limite peut être
nous expliquer comment gérer l'arrivée du bébé avec l'ainé, après ça dépend aussi de
80 chaque enfant, ça dépend de l'écart d'âge entre les deux enfants... ça doit être très dur à
expliquer. De toute façon c'est comme devenir parents, on nous explique mais bon chaque
enfant est différent, chaque parent est différent... on ne naît pas parent, on devient parent, et
parfois c'est difficile.

Après c'est mon ressenti, avec le premier je sais que je pourrai gérer tout ce qu'il y a avant
85 l'accouchement, ce qui me fait le plus peur c'est de ne pas arriver à gérer deux enfants à la
fois. Recommencer à se lever la nuit toutes les 3 heures, le lendemain matin être réveillé par
l'ainé qui est une véritable pile électrique (forcément, il a deux ans rires), qui court de
partout. Déjà rien que là des fois j'ai du mal à gérer en rentrant du travail, alors avec deux,
qu'est ce qui nous attend ? De toute façon dans tous les cas on s'arrête à deux enfants, on
90 n'en fera pas un troisième. Il vaut mieux bien gérer avec deux que de patauger avec trois.
Puis je tiens à pouvoir amener mes enfants en vacances, qu'ils ne manquent de rien... Et je
ne tiens pas à rouler en mini-bus (rires) !

Ma compagne des fois aussi me dit 'mais qu'est ce qu'on a fait de vouloir un deuxième
enfant ?', quand notre aîné est fatiguant donc ça me rassure on pense la même chose. »

95

Communication

« On n'en parle pas trop. En tous cas entre copains on n'en parle pas trop entre garçons.
Même dans la famille on n'en parle pas trop, puisque tout se passe bien on n'a rien
d'exceptionnel à raconter quoi. Voilà, sinon elle bouge dans le ventre de sa maman, elle
100 s'arrête de bouger quand on la touche, comme son grand frère. D'ailleurs j'ai remarqué
qu'on passait moins de petits moments à caresser le ventre et tout ça que pour la première
grossesse. Oui je la sens mais je suis pas fan, il n'y a pas le peau à peau, c'est pas du
concret, elle n'est pas là encore. Par contre pour ma compagne ça doit être beaucoup
mieux, elle la sent beaucoup plus ! Moi je sens quelques petits coups de pied de temps en
105 temps quand je mets ma main mais bon ça reste abstrait. Ça deviendra vraiment concret à la
naissance, d'ailleurs je m'en rappelle encore pour le premier ! Ca m'a fait peur quand il est
sorti il était tout bleu avec la tête allongée, je me suis dit 'mince y'a un problème' sur le coup
j'ai flippé (rires). Après il devient rose ça va mieux ! Une chose qui me stresse aussi c'est
que quand les bébés naissent ils sont vraiment tout petits ! Ca a l'air tellement fragile et
110 vulnérable ! Pour le premier je me faisais plus mal aux bras en le tenant bébé que

maintenant qu'il est grand, j'étais tellement crispé ! J'aime pas ce côté fragile, j'avais toujours peur de le casser ! Je pense qu'avec l'expérience du premier, je serai un peu plus à l'aise avec ça. »

Gaël (Multipère) – Troisième trimestre

Comment ça va depuis la dernière fois ?

« Je suis stressé maintenant. Ça me fait peur de me dire qu'on va avoir un deuxième enfant, en plus très proche du premier. Je me demande si on va y arriver, si ça ne va pas faire trop.

5 Au début j'ai peut-être que ce soit dur parce qu'ils vont être proches et l'aîné va nous faire des crises de jalousie. Je me demande aussi si notre fille va faire ses nuits rapidement, si elle va être calme. Si c'est un démon comme son frère, ça va être dur (rires). Le problème c'est qu'on ne peut pas savoir quoi.

10 Après j'ai prévu de prendre un mois de vacances avec le congé pour m'en occuper. J'aurais à peu près tout le mois d'août.

L'accouchement ne me stresse pas par contre. Ma compagne veut que l'on fasse un cours de préparation ensemble qu'on a toujours pas fait et que je n'ai pas envie de faire. En fait j'ai vraiment l'impression que ça ne va pas m'apporter grand-chose. Je me rappelle de tout par rapport à la première grossesse, et puis je ne me vois pas prendre la place des sages-

15 femmes. Pour moi, les sages-femmes seront là pour aider ma compagne et pour l'accompagner dans le travail. Après c'est vrai que je pourrai l'aider à la maison quand elle va commencer à avoir des contractions, je vais pouvoir avoir les mots qui la réconfortent mais c'est vrai que j'ai vraiment pas oublié les cours de la première grossesse parce que j'ai assisté à tous les cours ! »

20

Changements personnels observés

« C'est vrai que j'ai remarqué que je porte moins d'attention à cette grossesse qu'à la première. Je m'occupe de notre aîné et tout ça du coup j'avoue que je fais moins attention à la grossesse actuelle. Je m'occupe plus de notre aîné pour que ma compagne puisse se

25 reposer un peu mais c'est tout. »

Communication

« Ben déjà avec le bébé, dès que je pose ma main sur le ventre de ma compagne le bébé s'arrête de bouger (rires).

30 Sinon dans le couple on a pas de problèmes, on parle beaucoup entre nous.

Après sinon avec les amis on n'en parle pas beaucoup parce qu'on a qu'un seul couple d'amis qui a des enfants. Après pour certains c'est un sujet tabou, ils attendent de se marier. On en parle mais pas plus que ça non plus, après il ne faut pas que ça occupe tous les sujets de conversation, ça en deviendrait lassant ! »

35

3^{ème} échographie

« Tout va bien, bon on voit pas grand-chose parce que maintenant le bébé est bien gros. Mais on a eu la vraie 3D avec la couleur et tout et là on a bien vu, c'était sympa !! Notre aîné
40 était avec nous mais ça ne l'intéressait pas, il a rien compris (rires). En fait ce qui m'a le plus plu dans cette échographie, c'est la vision en 3D. Le reste avec les questions techniques, les mesures et tout ça je ne comprends pas tout. Ça nous donne une idée du visage que va avoir notre fille, même si je sais que quand elle va sortir elle ne va pas du tout avoir cette tête là, elle va avoir pris la forme du bassin (rires). D'ailleurs pour notre premier ça m'avait
45 fait trop peur ça, j'avait trouvé ça impressionnant.

Sinon, on a tout préparé, la chambre du bébé est prête, on a préparé la valise et tout... Mais ma compagne est trop stressée, elle stresse pour rien, un rien la stresse. Bon maintenant j'ai l'habitude, j'ai appris à prendre sur moi. »

50 Mode d'alimentation prévu pour l'enfant

« Elle veut essayer d'allaiter. Elle n'avait pas essayé pour le premier mais là elle souhaite essayer de peur de regretter parce que c'est notre deuxième enfant et qu'il n'y en aura pas d'autre. C'est vrai que l'idée de l'allaitement ne lui plait pas tellement à la base mais elle a envie d'essayer pour ne pas regretter. Moi ça me va très bien, c'est son choix moi je
55 respecte. C'est juste que j'aurais pas à me lever à trois heures du matin pour préparer un biberon quoi ! (rires). Ça m'arrange. Après c'est vrai que quand j'y repense c'était pas agréable sur le moment de devoir se lever en pleine nuit pour nourrir le bébé mais c'est quand même des bons moments, j'en garde des bons souvenirs. Ça fait des moments de complicité avec son bébé mais bon là j'en aurais d'autres !

60 On verra bien, on essaye des nouveaux trucs c'est bien ! »

Quel genre de père pensez-vous que vous allez être ?

« Je ne veux pas être un papa différent de celui que je suis avec notre fils aîné. Je ne veux vraiment pas faire de différences entre les deux, il faudra partager, ça va être compliqué
65 mais on va voir. Là aussi je sais pas, ça va être au feeling. Parce qu'on a beau se faire des plans, je sais pertinemment qu'on ne respectera pas tout donc on verra aussi le tempérament que notre fille aura. Il faudra qu'on s'adapte à elle, et que notre aîné s'adapte également à elle. Il est doux, il veut toujours rendre service donc je pense que je vais lui apprendre à se responsabiliser et je vais lui faire participer à plein de choses pour qu'il
70 accepte sa sœur et s'y adapte.

Maintenant c'est l'attente. J'ai hâte de découvrir ce bébé. On en parle on en parle mais tant que je ne l'ai pas dans mes bras ce n'est toujours pas concret. Pour l'instant ça reste

abstrait. Je me rappelle encore pour notre premier, du moment où je l'ai eu dans les bras, j'ai eu le déclic. C'est beau... ! »

ENTRETIENS ROMAIN

Romain (Multipère) – Premier trimestre

Vécu de la grossesse

« La grossesse se passe plutôt bien. J'essaie de m'approprier ce que ressent ma compagne. Dans les points négatifs (si on peut appeler ça négatif), c'est que quand elle se sent mal, qu'elle travaille beaucoup, qu'elle est beaucoup prise, du coup elle est très fatiguée et l'influence de sa fatigue sur la grossesse peut facilement m'inquiéter. Pour moi, c'est un affect assez important. J'ai toujours peur que du fait qu'elle soit stressée et qu'elle ait une charge de travail importante ça impacte sur le développement du bébé. Mis à part ça, je ne me fais pas trop de soucis. J'ai du mal à voir les choses car pour moi ce bébé n'est pas concret à l'heure d'aujourd'hui. Je n'y prête pas encore trop d'attention même si je sais qu'il est en préparation. Je pense que ce sera vraiment concret quand le bébé sera né. »

15 Planification de la grossesse

« La grossesse était planifiée. »

Annnonce de la grossesse

« On était très content, on voulait un bébé donc c'était très bien. Un mois avant on avait convenu que ma compagne devait enlever son stérilet donc on s'attendait à avoir une grossesse, après on ne savait pas quand... on savait qu'on pouvait attendre 1 mois, 2 mois, 3 mois ou même un an mais elle est tombée de suite enceinte finalement. »

Première échographie

« J'étais présent. Par rapport à la première grossesse, c'est très différents parce qu'on l'a déjà vécu. Après c'est toujours intéressant de voir ce bout de chou. Ce qui était un peu compliqué, c'est que l'échographie était un peu longue car le bébé ne bougeait pas et il ne prenait pas du tout la bonne position. Je pense que pour moi, la deuxième écho sera un peu plus concrète, on verra mieux le bébé et on verra plus de choses. C'est quand même rassurant cette première écho car la sage-femme échographiste nous a rassuré et nous a dit que le bébé avait tout ce qu'il fallait là ou il fallait. Ce n'était pas du tout une étape stressante pour moi, je suis beaucoup moins stressé que ma compagne car elle a toujours peur qu'il y ait une mauvaise nouvelle tandis que moi je suis plutôt optimiste à chaque fois. »

Place depuis l'annonce de la grossesse

« Je trouve que j'ai une place très différente. C'est pas depuis que ma compagne est enceinte mais c'est depuis que notre aîné est né. Pour ma compagne, je ne suis plus le
40 numéro 1. Maintenant il y a notre petit garçon et parfois c'est vrai que c'est un peu difficile pour moi. C'est compliqué d'imposer ma place parce que notre fils nous prend beaucoup de temps mais on arrive à en discuter. On en parle souvent même. C'est certain que la place du père change radicalement à l'arrivée du premier enfant et je pense que pour le deuxième je vivrai moins ce changement de place mais on aura encore plus de boulot (rires) ! C'est vrai
45 que parfois j'aimerais avoir une autre place, être plus proche de ma compagne, que l'on puisse plus sortir le soir mais il faut trouver un moyen de garde pour notre fils. Après je ne peux pas dire que tout cela influe sur notre quotidien. C'est sûr que ça me trotte dans la tête mais j'arrive à me faire une raison à chaque fois. Et le fait d'arriver à bien communiquer ça m'aide. »

50

Inquiétudes et appréhensions liées à la grossesse

« Je suis optimiste de nature. Pour moi tout va bien. Tant que je ne suis pas devant un problème avéré je ne me pose pas trop de questions. C'est juste quand je vois ma compagne trop stressée je lui rappelle qu'il ne faut pas qu'elle oublie qu'elle est enceinte et
55 qu'elle doit se reposer et lever le pied. J'essaie de prendre soin d'elle le plus possible. »

Pour vous, c'est quoi la paternité ?

« C'est compliqué comme question ! Déjà être père, c'est apporter de bonnes choses à ses enfants et assurer leur éducation. Mais c'est aussi savoir recevoir de bonnes choses de ses
60 enfants, il y a le fait de donner mais c'est aussi important de savoir recevoir.

Pour moi la paternité commence quand même pendant la grossesse parce qu'en faisant attention à ma compagne, je prends soin de ce bébé qui est dans son ventre. Il y a un rôle de père qui s'installe pendant la grossesse en prenant soin de sa compagne, en l'aidant dans les tâches quotidiennes et en étant présent à ses côtés. »

Romain (Multipère) – Deuxième trimestre

Vécu de la grossesse

« Depuis la dernière fois, tout va toujours aussi bien. Comme on disait la dernière fois, je suis toujours aussi à l'écoute de ma femme, je fais attention à elle quand elle se sent fatiguée ou contrariée, ça me tient à cœur. C'est sa santé avant tout qui compte. »

Deuxième échographie

« On l'a fait samedi. On a pu voir que tout va bien, c'est rassurant. Ma compagne est d'autant plus rassurée que la semaine d'avant elle était un peu stressée, elle se demandait si tout allait bien se passer. Moi je suis toujours un peu plus optimiste donc j'étais pas très inquiet.

L'échographie a duré à peu près une heure, et c'est vrai que quand j'ai vu que tout allait bien je me suis un peu déconnecté. Les 20 premières minutes me suffisent, quand je sais que tout va bien je décroche un peu.

On n'a pas demandé le sexe du bébé parce qu'on ne veut pas savoir. En fait c'est surtout moi qui ne veut pas savoir, ma compagne voulait demander mais elle s'est alignée sur mon choix. Pour notre premier on n'avait pas demandé le sexe non plus, c'était une surprise ! Après, moi je considère que le bébé arrive garçon ou fille, ça ne changera rien, de toute façon on ne peut pas changer son sexe (rires). Après cette décision est propre à chacun, je comprends aussi les gens qui veulent savoir. »

Changements personnels observés

« Je n'ai rien remarqué de particulier depuis la dernière fois. Là où je suis un peu plus conscient, c'est que jusqu'à maintenant nous étions une famille à trois et là on va être à 4. Ça demande encore plus de responsabilités et on est vraiment en train de créer une famille. A deux on était un couple, à trois on était déjà une famille mais je trouve que le chiffre 4 est vraiment révélateur d'une vraie famille. On aura deux enfants et là ça fait vraiment petite famille.

En tous cas, la grossesse n'est pas plus concrète pour moi, je sais que le bébé est là, qu'il est au chaud. Ça reste abstrait, surtout qu'on est pas très affairé, on ne se dit pas qu'il faut qu'on prépare le berceau, la chambre et tout ça... on verra ça plus tard, au dernier trimestre, c'est encore un peu tôt. Ma compagne voudrait déménager parce qu'à 4 dans cet appartement, il faudrait que nos deux enfants partagent leur chambre... on commence à chercher ailleurs mais il n'est pas certain que l'on déménage avant l'accouchement, je ne veux pas qu'on se mette la pression pour acheter vite un bien qui ne nous conviendrait peut-être pas par la suite ou qui serait trop cher. »

Communication

« On parle pas mal de la grossesse dans la famille parce que ma femme et moi sommes
40 tous les deux derniers de notre fratrie donc on a des frères et sœurs qui ont des enfants. On
en parle plus avec la famille de ma compagne parce que la mienne est un peu loin mais on
communique quand même souvent par les réseaux sociaux.

Dans notre couple on en parle aussi, souvent ma compagne me dit 'tas vu mon ventre, il a
45 poussé, je suis grosse, et en plus j'ai des boutons'. Mais ça n'occupe pas non plus toutes
nos discussions ! Et pour revenir à ce qu'on disait tout à l'heure, la grossesse est quand
même un peu plus concrète parce que le bébé commence à bien bouger dans le ventre.

Et avec les amis on parle énormément de la grossesse parce qu'on a beaucoup d'amis qui
ont des enfants, quand on les voit on baigne au milieu des enfants. Ma compagne fait partie
d'un groupe d'amis et parents qui s'appelle 'les petits câlinous' et ça aussi c'est sympa, il y a
50 des échanges entre parents. On peut aborder plein de sujets, enfin moi j'en parle pas trop
parce que c'est ma femme qui est dans le groupe, pas moi, mais en gros on parle du
quotidien avec les enfants, des différentes situations que l'on peut rencontrer. Nous les
garçons quand on se voit, on en parle un peu moins. »

55 Inquiétudes et appréhensions

« Il n'y en a pas vraiment, ma seule inquiétude c'est qu'on apprenne que quelque chose ne
va pas pour le bébé ou la maman mais ma nature optimiste fait que je ne m'inquiète pas des
masses. Par contre, la dernière fois ma compagne m'a dit qu'elle avait bu une gorgée de vin,
même si on est dans un schéma où c'est toléré de temps en temps, pour moi c'est zéro
60 tolérance et ça ne m'a pas plu. Du coup j'ai été un peu dans l'aspect moralisateur en lui
disant de faire attention et de se calmer. Elle m'a reproché de ne pas lui avoir dit gentiment
parce que forcément quand j'ai appris ça je n'ai pas été très content. Mais autrement encore
une fois je suis plutôt optimiste. »

65 Préparation à la naissance et à la parentalité

« Je ne sais pas si je vais le faire, si ça se présente oui je le ferai. Je crois que ma
compagne m'a dit qu'elle le ferait toute seule, ce sera des séances de yoga où je ne suis pas
convié. Il y a juste deux cours pour les papas et là je suis preneur.

Ma compagne a un tempérament assez actif et c'est moi qui l'ai poussée à faire du yoga
70 pour qu'elle soit posée.

Aux cours de préparation, j'attends qu'on apporte à ma compagne les bons outils pour
qu'elle soit sereine tout au long de sa grossesse. C'est plus pour elle, si j'assiste à ces cours,

c'est plus pour l'accompagner le jour J et la soutenir. En plus, la naissance de notre aîné était il y a moins de deux ans donc je me souviens de beaucoup de choses encore. »

Romain (Multipère) – Troisième trimestre

Préparation à la naissance

« Alors c'est vrai que ces moments là ça me permet de mieux sentir les choses. Encore une fois, toute la journée il y a le boulot, moi je commence très tôt le matin et je reviens tard le soir. Le soir on dine, on se raconte notre journée, la soirée passe très vite et au final le bébé il est un peu oublié parce que c'est toujours pas concret, il est toujours dans le ventre. Et justement ces séances de préparation à la naissance ça permet de mieux sentir les choses. Ça m'a plu, c'était très intéressant. J'ai fait deux cours avec notre sage-femme, le premier c'était sur les hormones libérées par la maman au moment de l'accouchement, le déroulement de l'accouchement, l'accompagnement que je pouvais apporter et la deuxième séance, on a vu les postures d'accouchement et de travail, j'ai vu comment je pouvais aider ma compagne, ça m'a beaucoup plu. Pour notre ainé, on avait fait des cours aussi. J'avais oublié certaines choses mais c'est très vite revenu en tête ! »

15 Troisième échographie

« Ça a rendu les choses plus concrètes, c'est toujours intéressant ! Après j'ai trouvé ça un peu long, ça a duré trois quarts d'heure, moi ce qui m'intéresse c'est vraiment le premier quart d'heure, voir que tout va bien. Après visuellement on ne voit pas le bébé en entier, on ne voit que des petits bouts mais ça fait plaisir quand même, c'est marrant. L'échographe nous a rapidement fait une écho 3D mais je ne suis pas très convaincu que ce soit très bon pour le bébé toutes ces ondes, et la 2D me suffit. »

Evolution de la grossesse

« Ma compagne n'a aucun problème, elle est en pleine forme ! Maintenant elle est en congé maternité et j'aimerais vraiment qu'elle prenne plus de temps pour elle. Aujourd'hui elle a fait tout le ménage et maintenant elle est fatiguée, j'aimerais vraiment qu'elle se repose. Elle a fait des cours de yoga pendant sa grossesse mais je n'ai pas l'impression que ça l'ait trop apaisée. Elle sortait de ses séances très contente mais je pense que le yoga c'est bien si on le pratique beaucoup. C'est une philosophie, il faut rentrer vraiment dedans, je pense que ça colle à des tempéraments. Mais ça lui fait du bien donc c'est le principal. Après pour l'instant on n'a pas encore fait la chambre du bébé, on n'est pas trop stressé pour ça. Ma compagne a trié tous les vêtements et au niveau logistique pour nous ce n'est pas vraiment un problème parce que le lit est chez mes parents, on a tout ce qu'il faut un peu éparpillé partout (rires). »

Changements personnels observés

« Je suis toujours un peu le même, je voudrais que ma compagne se calme, se repose, que le bébé soit en pleine forme mais j'arrive pas à faire en sorte que ça arrive. C'est plus fort
40 qu'elle elle bouge dans tous les sens. Mais c'est aussi un peu plus fort que moi de vouloir qu'elle se repose, peut-être que je devrais la laisser faire et puis la laisser sentir les choses, de toute façon quand elle sent qu'elle fatigue trop elle s'arrête.

Ma compagne aimerait beaucoup que je sois plus présent, que je fasse plus attention à son ventre et que je sois plus proche du bébé mais c'était pareil pour notre aîné, c'est vrai que le
45 fait qu'elle soit très speed, on n'a pas vraiment le temps de s'attarder sur le bébé, on se voit peu finalement et le weekend on bouge beaucoup, on va à la montagne, on voit des amis... A partir de la semaine prochaine on s'est dit que jusqu'à la naissance on se concentrerait plus sur nous et on ferait moins de choses pour arriver à profiter ensemble de cette grossesse.

Après sur l'ordre pratique je viens de changer de travail et je suis beaucoup pris, j'ai
50 l'impression que ça a un retentissement sur la vie de famille et j'espère que ça va aller avec le bébé... Le fait que le bébé arrive ne me stresse pas mais je me dis « mince, il va falloir que je trouve ma place et que je me dégage du temps parce que ma compagne va me demander beaucoup ». Mais comme dans mon boulot j'ai une obligation de résultats, il faut
55 vraiment que je travaille beaucoup... Peut-être que je me fait une montagne là où il n'y en a pas mais je me pose quand même la question de comment ça va se passer avec deux enfants... »

Inquiétudes et appréhensions face à l'accouchement imminent

« Sur l'accouchement en tant que tel je n'ai pas de craintes. Après sinon c'est un peu difficile
60 pour moi de m'approprier ce bébé qui est encore dans le ventre de sa mère, c'est dur pour moi. Le fait de sentir ma compagne souvent centrée sur autre chose que sur notre bébé, j'aimerais que ce soit vraiment l'inverse.

Après j'ai un peu l'appréhension de l'après-accouchement, savoir comment je vais gérer
65 notre aîné et ce petit bébé qui arrive, j'ai envie que ça se passe bien.

Sinon rien de particulier, je suis obligé d'être optimiste parce que sinon je me fais des montagnes de tout. »

Communication

« Je pense que les cours de préparation à la naissance nous ont bien aidé, on a pu se
70 retrouver un peu tous les deux et ça fait du bien. Après c'est vrai que le quotidien est parfois compliqué, je rentre tard, on s'occupe de notre aîné, on essaie de se coucher pas trop tard et

le matin je repars très tôt donc on a une vie bien remplie. On parlait plus pour la première grossesse que pour celle-ci.

75 Après dans la famille on parle souvent de cette grossesse, on est les derniers de la fratrie tous les deux et nos frères et sœurs ont des enfants donc forcément on en parle beaucoup. Avec les amis c'est pareil, on a beaucoup d'amies qui sont enceintes, ont accouché ou vont accoucher en même temps que ma compagne donc on baigne dedans !! Après par contre quand on est qu'entre hommes on ne parle pas du tout de ça, on parle d'autre chose. »

80

Mode d'alimentation prévu pour l'enfant

« Ce sera l'allaitement, dans la mesure où ça marche. Je suis à 200% d'accord avec ça. Quoiqu'il en soit, j'aurais laissé ma compagne faire ce choix, si elle m'avait demandé mon avis j'aurais répondu l'allaitement. Je pense que l'allaitement est vraiment un bienfait pour le bébé, c'est ce qui me motive principalement à préférer l'allaitement. Et après, sur une petite pointe d'ironie, ben au moins la nuit je peux dormir (rires). Mais c'est accessoire et c'est pour rire ce que je dis parce que s'il faut se lever je me lèverai sans problèmes ! »

85

Congé paternité

90 « Je prendrai mes trois jours entreprise au moment de l'accouchement, et mes 10 jours sécurité sociale je les prendrai un peu plus tard dans la mesure où tout se passe bien à la maison pour ma compagne. Si elle a besoin que je prenne ces congés plus tôt, je le ferai. Je veux les prendre un peu plus tard, d'une part parce que je viens de commencer mon travail et si je pars déjà 15 jours je pense que ça va être un peu moyen, et d'autre part question pratique ça me permettra d'avoir des congés de Noël et ça convient à ma compagne. Après si demain elle me dit qu'elle ne s'en sort pas, ce qui est fort probable, avec les deux petits à la maison, je ferai les choses différemment. Après si ma compagne ne s'en sort pas, je pense qu'il faudra qu'on trouve une organisation différente parce que c'est pas en 10 jours de congé paternité que je vais tout régler. »

95

100

Quel genre de père pensez-vous que vous allez être ?

« (Hésitations.) Tu me poses une colle (rires). D'autant plus que pour moi c'est pas concret, la question est plus difficile à répondre. Je pense que je serai un papa attentionné. J'essaierai de ne pas faire de différence entre ce bébé et l'ainé. Je ne veux pas que notre ainé se sente « lésé » par l'arrivée de ce bébé et j'essaierai de donner à ce nouveau bébé autant que ce que j'ai donné à notre ainé. Ça me fera un double investissement. »

105

ENTRETIENS VINCENT

Vincent (Multipère) – Premier trimestre

Vécu de la grossesse

« Je vis très bien la grossesse, je suis pas du tout stressé. Même avec une précédente
5 expérience, pour la première grossesse je n'étais pas stressé non plus. La première
grossesse s'est bien déroulée jusqu'à l'accouchement. Le bébé était petit donc ils ont
surveillé la grossesse de manière plus rapprochée et ça s'est fini par un déclenchement 15
jours avant le terme avec une césarienne en urgence car le déclenchement n'a pas été
efficace et le bébé n'a pas supporté les contractions du fait de son petit gabarit. On a eu les
10 résultats d'analyse du placenta en retournant à l'hôpital pour la deuxième grossesse et à
priori c'était un placenta qui avait une taille de 24 SA alors qu'on était au terme et ils
suspectaient un défaut de vascularisation du placenta mais d'origine inconnue. Ça ne nous a
pas fait plus de soucis que ça.

En tous cas cette grossesse je la vis bien, j'essaie d'être à l'écoute de ma femme et de
15 repérer les moments de fatigue. Il y en avait surtout au début de la grossesse. Dans les trois
premiers mois, son appétit m'a marqué, elle mangeait plus que moi ! (rires). En ce moment,
elle a une fatigue un peu latente, mais moins marquante que les premiers mois. J'essaie de
faire attention, sur cette grossesse je veille un peu plus parce que notre première fille lui
prend beaucoup de temps aussi, et en plus elle a repris ses études en parallèle. Nous
20 sommes un couple assez sportif mais au niveau des activités physiques on a un peu levé le
pied. Je trouve qu'elle lève plus le pied par rapport à la première grossesse, on est même
allé à la maternité en vélo ! (rires). Et il y a deux semaines nous étions en Martinique, on a
fait la Montagne pelée et elle m'a impressionné... Voilà, il y a des moments où tout va bien
et des moments où elle est fatiguée, j'essaie d'y être attentif.

Je suis soucieux de son état physique car quand on est fatigué ça se ressent sur le
25 caractère et je n'ai pas envie qu'il y ait des tensions inutiles dans notre couple. Ses cours la
sollicitent beaucoup, nerveusement c'est très prenant aussi. Je sens une différence de mon
vécu par rapport à la première grossesse dans le sens où sur la première grossesse j'étais
très centré sur la grossesse, j'y pensais assez souvent, mais maintenant qu'il y a l'ainée, je
30 pense moins à la grossesse. Je ne dirais pas que je n'y pense pas mais c'est moins en
continu, ça me vient moins à l'esprit.

Planification de la grossesse

« C'était une grossesse prévue, désirée. »

Vécu de l'annonce de la grossesse

« On l'espérait donc c'était pas une surprise. Il y eu pas mal d'émotions, comme pour la première grossesse. Par contre sur la grossesse actuelle, en tout début de grossesse ma compagne a eu des saignements et au premier abord elle l'a interprété comme une fausse couche. Du coup, émotionnellement c'était très dur. Ça m'a bien retourné et il a fallu un peu de temps, de recul pour essayer de prendre du recul. Moi ça m'a vraiment marqué. J'ai eu peur de perdre le bébé. Moi quand j'ai reçu l'information, j'ai reçu ça comme un fait avéré et j'ai mis 2-3 heures à me dire qu'il fallait peut être qu'on aille consulter et demander un avis à un professionnel. Mais sur le moment ça a été très dur. Finalement elle est allée faire une échographie et tout allait bien, c'était vraiment un soulagement ! C'est le gros fait marquant pour moi sur cette grossesse. Depuis ça, je fais beaucoup plus attention à son ressenti et je l'écoute plus.

Mais bon c'est un peu dur parce que tant que je n'ai pas vu le bébé je ne me fais pas à l'idée qu'il est là quoi. La grossesse est très concrète parce qu'on voit quand même le ventre et tout ça, pour moi il y a quelque chose qui se passe mais je sais qu'il peut arriver des problèmes jusqu'à la fin et certes ça m'attristerait mais je n'oublie pas que ça existe. A chaque fois que je dis « quand on sera 4 », pour moi c'est pas quelque chose d'acquis encore, j'émet des réserves. C'est un moyen de protection et de « détachement » pour moi quelque part.

Première échographie

« C'était chouette cette écho, surtout qu'au premier trimestre il n'y a pas encore trop de transformations physiques donc l'écho ça permet tout de suite d'avoir un contact avec le fœtus je trouve ça génial. J'étais assez curieux de regarder les organes, d'entendre le cœur qui bat (ça c'était quelque chose !). du coup souvent je mets l'oreille sur le ventre pour voir si j'entends quelque chose, pour l'instant c'est un peu tôt mais sur la première grossesse je faisais souvent ça et sur la fin de la grossesse j'entendais bien j'étais content ! C'est un moyen de sentir la grossesse en tant qu'homme. Pour la première grossesse, c'était un peu frustrant de ne pas ressentir la grossesse mais sur la deuxième comme je suis occupé par l'ainée je trouve ça moins frustrant. Après je sais pas vraiment si on peut appeler ça de la frustration parce que je ne me suis jamais dit non plus « tiens, j'aimerais bien être à la place de ma femme ».

Inquiétudes et appréhensions liées à la grossesse

« Je me projette pas trop. La première grossesse s'étant très bien passé, je n'avais pas d'appréhensions particulières mais c'est vrai que le coup des saignements en début de grossesse ça m'a quand même fait un peu retomber sur terre. Je pense que je fais plus

75 attention dans certaines circonstances. Je fais en sorte que ça ne force pas trop, notamment
quand il faut porter l'ainée ou des charges lourdes. En dehors de ça, j'ai pas vraiment
d'inquiétudes sur la famille ou le couple, on discute beaucoup et on est sur la même
longueur d'onde. Je pense que le fait d'avoir un deuxième enfant nous demandera plus de
présence mais je suis quand même assez confiant. Que ce soit d'un point de vue relationnel,
familial ou financier je n'ai aucune appréhension particulière. On se pose la question de
80 l'aspect matériel des choses, comment on va s'organiser mais pas forcément plus que pour
la première grossesse.

Place depuis l'annonce de la grossesse

« Je trouve que ma place a plus changé à la naissance de l'ainée que pendant les
85 grossesses. J'essaie d'être protecteur. Dans la famille, j'essaie de décharger ma femme de
notre ainée mais il n'y a pas énormément de différence. »

Pour vous, c'est quoi la paternité ?

« C'est une question difficile ! Pour moi, c'est le fait d'avoir des enfants, peu importe qu'ils
90 aient été adoptés ou non. Je n'associe pas du tout la grossesse à la paternité. Après, il s'agit
de toutes les questions relatives à l'éducation, c'est participer activement à l'éducation des
enfants. »

Vincent (Multipère) – Deuxième trimestre

Alors, quoi de neuf depuis la dernière fois ?

« Depuis que l'on s'est vu, on a fait deux échographies. Celle du deuxième trimestre et une
5 autre pour vérifier la croissance après les antécédents de notre ainée. L'échographie du
deuxième trimestre s'est concentrée sur des observations notamment sur l'alimentation
sanguine du placenta. Si j'ai bien compris, au doppler de l'artère utérine il y avait un notch, le
petit pic qui descend, et du coup on ne sait pas dire si pour notre ainée c'était le même
problème mais c'est un des indices qui nous permet de penser qu'il y a un défaut de
10 vascularisation placentaire. Du coup un mois plus tard on a refait une échographie de
croissance qui montre une tendance régulière et une croissance harmonieuse donc ça ne
nous inquiète pas plus que ça. Je pense que ma femme fait moins d'efforts physiques que
pour notre ainée, après elle a beaucoup de sollicitudes par rapport au fait qu'elle a repris ses
études, elle a un contrôle continu assez exigeant mais physiquement elle se ménage plus et
15 elle tire moins sur la corde.

Sinon tout se passe bien, aux échographies la croissance est régulière, le bébé a une tête
un peu petite mais je n'ai pas fait la comparaison avec les échos de notre fille, en plus
comme nous on avait de petites têtes à la naissance aussi nous ne sommes pas inquiets. Et
puis ce sera plus simple pour l'accouchement (rires) ! »

20

Deuxième échographie

« On ne souhaite pas savoir le sexe, ce sera une surprise ! pour l'instant on arrive à tenir le
coup, la surprise tient (rires). »

25 Evolution de la grossesse

« Tout va bien, je ne suis pas anxieux. Ma femme va bien donc je vais bien aussi. Je me
rends compte que petit à petit elle prend du ventre, donc ça se concrétise un peu. J'essaie
de faire attention que ma compagne se repose, qu'elle ne tire pas trop sur la corde mais
comme elle va bien je n'ai aucune inquiétude. Je dirai que par rapport à la première
30 grossesse, ma compagne fait plus attention, elle fait moins d'efforts physiques.

Elle m'a dit récemment qu'au vu de ses analyses elle était un peu anémiée donc elle est
complémentée en fer mais sinon tout va bien.

De temps en temps on regarde un peu des informations sur des sites internet pour savoir un
peu à quel stade en est le développement du fœtus, quels sens sont développés ou non.

35 Mais au final on fait cela assez rarement. »

Changements personnels observés

40 « Je n'en ressens pas pour le moment. Je reste attentif à ma compagne mais sinon rien de plus. »

Communication

45 « On arrive à partager des petits moments ensemble, mais pas aussi souvent qu'avant. Avec l'aînée c'est un peu compliqué. Sinon, j'aime bien écouter le ventre, sentir les mouvements du bébé, mais pour l'instant, je n'entends pas les battements du cœur. Pour notre aînée j'avais réussi à entendre mais pour ce bébé je n'y arrive pas. J'ai hâte d'entendre quelque chose parce que pour la première grossesse ça m'avait vraiment fait quelque chose quoi ! D'entendre ce petit cœur qui bat la chamade, c'est vraiment concret ! Sinon dans notre couple on ne parle pas énormément de cette grossesse. On en parle de temps en temps. 50 C'est loin d'occuper 100% de nos discussions. On sait que bébé est là mais ça ne nous accapare pas. De temps en temps je demande à ma compagne comment elle va, si elle ne se sent pas trop fatiguée et intérieurement comment elle le ressent mais sinon ce n'est pas l'essentiel de nos discussions. C'est vrai que pour la première grossesse on en parlait plus. On n'en parlait pas tout le temps non plus, mais beaucoup plus parce que c'était une 55 découverte pour nous. Après ça dépend des caractères des gens je pense. Sinon autour de moi, j'en parle avec des collègues ou des connaissances qui sont dans le même cas que moi : ceux qui ont déjà des enfants en bas âge ou ceux qui sont sur le point d'en avoir. Mais sinon je n'en parle pas forcément, sauf quand on me pose la question j'en parle facilement. Mais de moi-même je ne l'évoque pas trop. »

60

Inquiétudes et appréhensions

65 « Je ne m'inquiète pas vraiment. On est seulement au 6^{ème} mois... Dans ma tête je me dis que le bébé peut arriver un peu avant le terme, du moins ce n'est pas impossible. Le terme est prévu pour le 11 août donc je me dis que la première quinzaine d'août ce sera bon. Pour notre première, c'était un déclenchement. Là j'aimerais vraiment que ce ne soit pas un déclenchement et que ça se passe bien parce que ma compagne avait eu de mal à vivre le déclenchement et la césarienne en urgence derrière donc là j'aimerais vraiment que ça se passe normalement. Pour l'instant je ne la sens pas trop stressée par rapport à ça donc moi ça va. »

70

Perception de la fratrie

« Je ne sais pas trop si notre fille comprend la grossesse. On lui a expliqué que dans le gros ventre de maman il y a un bébé qui est caché, elle a compris mais je ne sais pas trop où elle en est de sa compréhension. Au début elle pensait que moi aussi j'avais un bébé dans le

75 ventre, et qu'elle aussi avait un bébé dans le ventre. Là je sais pas trop si elle a compris que
c'était juste maman qui attendait un bébé. Après chez la nounou depuis quelques semaines
il y a un bébé de 5-6 mois et notre fille est très attentive par rapport à se bébé, elle lui fait
toujours des bisous, des câlins donc ça nous fait une transition en douceur. C'est vrai que
80 est plutôt rassurés par rapport à ça, on se dit que ça ira bien avec son petit frère ou sa petite
sœur. Après elle n'a que 19 mois donc je sais pas si elle comprend bien tout. »

Préparation à la naissance

« J'avoue qu'on ne s'est pas trop renseigné encore. Ma compagne pensait faire de
85 l'haptonomie mais au final on s'est renseigné et soit ça collait, soit il n'y avait plus de place...
ça n'a pas pu se faire. Du coup on en a pas reparlé depuis.

Même si la dernière grossesse est récente, j'avoue qu'une petite piqûre de rappel sur
certains points ne me ferait pas de mal. Notamment sur les points qui concernent les
dernières de la grossesse, le déroulement du travail et l'accouchement. La gestion de la
90 douleur surtout. Ce qui m'intéresse vraiment c'est comment l'aider au mieux pour alléger la
douleur et que le travail soit efficace. Après on a l'expérience du déclenchement qui n'a
malheureusement pas marché, j'estimais à ce moment là m'être pas mal investi pour l'aider
(avec plus ou moins de succès). Je me dit que ça se reproduise ou pas, si je pouvais faire
les mêmes choses, ça pourrait aider.

95 Pour le premier accouchement, j'avais pu lui masser le dos, l'aider à respirer et à penser à
autre chose, j'ai pu l'aider à sortir de sa bulle. Du coup une petite piqûre de rappel sur tout
ça, gestion de la douleur et prise de distance et de recul, ça ne me ferait pas de mal.

L'aspect principal pour moi c'est vraiment la gestion de la douleur et des moments difficiles.
Après en second lieu ça peut être intéressant de savoir un peu comment ça se passe à la
100 maternité. Après c'est vrai que notre expérience précédente nous a un peu chamboulé donc
ça ne s'est pas vraiment passé comme on voulait mais en même temps pendant la
préparation la sage-femme nous avait préparé à différents scénarios. Le scénario idéal n°1
qu'on aurait souhaité ne s'est pas réalisé malheureusement mais c'était quand même bien
de connaître les différentes possibilités : les scénarios classiques et ceux un peu plus
105 exotiques (rires).

Au moment de l'accouchement, quand on est dans la salle d'accouchement, il y a toute
l'équipe qui gravite autour de la femme enceinte. D'un côté en tant que père on est un peu
impliqués et investis et puis en même temps on ne comprend pas forcément ce qu'il se
passe autour de nous. Et j'avoue que la préparation, le fait qu'on m'ait raconté comment ça
110 allait se passer, le jour J j'étais un peu moins perdu. Quand je voyais que tout le monde
s'affairait autour de ma compagne et nous expliquait vaguement ce qu'il faisait, pour moi ce

n'était pas inconnu et donc pas une source de stress. Donc ça c'était bien. Cette préparation m'a vraiment été utile, déjà pour comprendre ce qui se passait mais aussi pour ne pas rajouter un stress à ma compagne en me demandant ce qui se passe, surtout quand ça se passe pas de manière idéale on a vite tendance à s'angoisser et j'avais vraiment apprécié à ce moment là que la sage-femme m'ait bien informé pour être un peu plus détendu. Après là-dessus je ne pense pas avoir besoin de piqûre de rappel parce que ça ne fait même pas deux ans que ma compagne a accouché du coup j'ai encore pas mal de souvenirs.

La priorité c'est vraiment la gestion de la douleur. Et en n°2 et 3, les scénarios classiques de l'accouchement et les cas exotiques afin de ne pas être surpris.

Sur tout ce qui est compréhension de la grossesse et tout ça, comme j'ai fait de l'anatomie pendant mes études j'ai pas mal de notions donc je ne pense pas en avoir besoin. Pour la première grossesse j'avais fait presque tous les cours mais pour celle-ci je ne pense pas tous les faire. Les cours sur l'anatomie de la grossesse, la valise pour la maternité, les maux de la grossesse et l'allaitement je ne ressens pas le besoin de les refaire.

Après son première accouchement, ma compagne avait vu une consultante en lactation mais je pense qu'il ne faut pas le faire avant que le bébé soit né. Puis l'allaitement de notre aînée a duré 11 mois donc je ne suis pas du tout inquiet à ce sujet, je pense que tout va bien se passer. et une petite anecdote, pour le premier accouchement, j'avais eu ma fille sur moi en peau à peau après la césarienne, elle avait essayé de me téter mais sans succès (rires). Je ne me suis jamais senti à l'écart pendant l'allaitement parce que ma compagne tirait parfois son lait et je pouvais donner le biberon donc c'était sympa ! Et puis après la naissance, j'avais pris un congé de 2,5 mois donc j'avais pu vraiment m'impliquer. »

135 **Autres**

« On a pas du tout pensé au moyen de garde de notre aînée le jour de l'accouchement. Il nous reste encore un peu de temps. Notre famille est éloignée, donc on ne peut pas trop compter sur eux, je pense qu'on verra plus avec nos amis.

Et aussi, on avait eu des petits soucis avec l'assurance maladie, les remboursements et tout ça mais c'est bon c'est réglé. En fait c'était la mutuelle qui avait un souci mais au final dès le 6^{ème} mois de la grossesse, tout est remboursé par la sécurité sociale donc il n'y a plus de soucis. Mais en début de grossesse, c'est vrai qu'on a eu quelques mauvaises surprises. »

Vincent (Multipère) – Troisième trimestre

Evolution de la grossesse

« Ça se passe très bien depuis la dernière fois qu'on s'est vu. Ma compagne va bien. »

5 Préparation à la naissance

« On a fait une préparation différente que pour celle de notre premier enfant. C'était plus classique pour notre première. Je suis moins disponible en ce moment donc je n'ai pas pu faire toutes les séances de préparation alors que je les avais toutes faites pour notre ainée. C'est vrai que pour cette grossesse je suis un peu plus distant par rapport à la préparation à la naissance. D'ailleurs je suis un peu plus distant par rapport à la naissance aussi (rires). C'est moins concret sur cette grossesse.

On est un peu en retard sur les cours mais j'y vais la semaine prochaine, je fais les deux cours en même temps.

Sur cette grossesse j'ai un peu du mal, on fait un peu chacun les choses de notre côté et on s'organise chacun son tour pour garder notre ainée. Ça me rassure un peu de savoir qu'on va aller visiter la maternité dans quelques jours, même si je connais déjà un peu parce que ma compagne a accouché dans la même maternité pour notre première enfant, je pense que c'est des choses concrètes qui vont nous faire du bien le fait de visiter la maternité.

Au niveau de la préparation à la naissance, j'attends surtout de savoir aider ma compagne le jour J. en revanche pour après la naissance, savoir comment s'occuper du bébé et tout ça je pense que ça me reviendra vite en tête. C'est surtout le jour de l'accouchement qui m'intéresse. »

Changements personnels observés

« J'essaie d'être plus attentif aux ressentis de ma compagne, même si elle est plutôt détendue ces derniers temps je la sens quand même un peu plus crispée. Il n'y a pas de changement brutal chez moi, petit à petit je réalise que le moment de l'accouchement approche mais je sens aussi que je n'ai pas réellement intégré la chose encore... c'est encore difficilement concret pour moi, même si je vois très bien que le ventre de ma compagne s'arrondit de jour en jour. Si dans trois jours il fallait partir à la maternité ça me ferait quand même bizarre quoi, j'ai pas encore bien assimilé la grossesse. Je pense vraiment que la visite de la maternité va être un premier déclic pour moi, ça va devenir tout de suite plus concret. Du fait de ne pas trop participer à la préparation à l'accouchement, je suis assez distant et je sens que ça va me tomber dessus d'un coup (rires). Je suis peut-être un peu déçu, mais bon je me dis que c'est les circonstances qui font ça et je l'accepte. »

Communication

40 « On communique toujours très bien dans le couple. On échange sur les cours de préparation qu'elle fait.

On ne voit pas trop notre famille donc on ne parle pas trop de la grossesse avec eux. Par contre on en parle beaucoup plus avec nos amis parce qu'il y en a beaucoup qui sont dans la même situation que nous, qui vont avoir des enfants et tout ça donc c'est vrai qu'on l'évoque assez facilement entre nous. »

45

Inquiétudes et appréhensions face à l'accouchement imminent

« J'ai un peu d'appréhensions sur les potentielles réactions de ma compagne par rapport à l'accouchement. Selon comment ça se passe. Si ça se passe bien, tout ira bien. Si ça ne se passe pas comme elle l'entend, ça risque d'être compliqué. Je pense que ce ne sera pas facile à gérer pour elle et pour moi aussi. Si c'est de nouveau une césarienne, comme ma compagne avait déjà très mal vécu la première césarienne, là je pense qu'elle va le vivre comme un échec. C'est une angoisse qui ressort un peu chez elle ces derniers temps et du coup je croise les doigts pour que tout se passe comme il faut, mais je sais qu'il n'y a pas 100% de chances pour que ça se passe comme on veut. Je pense que si c'est encore une césarienne, il faudra que ma compagne se fasse accompagner parce qu'émotionnellement parlant j'aurai du mal à gérer tout seul. Ma compagne a vu son gynécologue ce matin, normalement elle pourrait accoucher par voie basse mais on n'en a pas encore trop parlé. Je sais juste qu'elle doit refaire une échographie de croissance dans pas très longtemps. »

Echographie du troisième trimestre

60 « Je l'ai trouvée très longue alors que les deux premières ne m'avaient pas paru longues. Un truc qui me reste c'est quand il y a eu une vue en 3D avec le visage, là j'ai vu tout de suite une ressemblance avec notre ainée et ça m'a étonné ! Ça m'a bien marqué. Ça fait un lien familial un peu différent, c'était marrant. Après j'étais rassuré parce que tout allait bien, notamment par rapport au défaut de vascularisation du placenta et du petit retard de croissance associé, a priori tout allait bien donc c'était très rassurant pour moi et pour ma compagne aussi.

70 Sinon j'étais quand même content de voir le bébé, de voir à quoi il ressemble, cette image du visage ça m'a vraiment marqué quoi ! Après j'ai plutôt la fibre scientifique et j'ai fait un peu de biologie dans mes études donc je suis content de visualiser sur les échographies, de chercher ce qu'on voit, les artères, les principaux organes... j'arrive à retrouver je suis assez content pour ça (rires). »

75 **Evolution matérielle**

« On n'a pas commencé à faire la chambre du bébé, le troisième trimestre de la grossesse a été pas mal marqué par nos emplois du temps respectifs, notamment pour ma compagne qui a repris ses études et qui est à la fin de son année scolaire, qui passe ses partiels... on ne pensait pas trop à l'accouchement et petit à petit ça se rapproche. Au niveau de
80 l'organisation matérielle pour nous c'est déjà assez clair depuis longtemps. Ma compagne a récupéré des vêtements, elle a trié tous ceux de notre ainée, le couchage ce sera dans notre chambre au début, dans un petit lit qu'on a déjà et ensuite on mettra nos deux enfants dans la même chambre quand le bébé fera ses nuits. On n'a rien changé de particulier, pas de voiture, pas d'appartement, il n'y a pas eu de gros changements par rapport à la naissance
85 qui arrive. »

Congé paternité

« J'ai déjà posé mes dates ! J'ai prévenu mon employeur et j'ai posé les dates avec la date supposée de naissance. Globalement il y aura un mois entier où je ne travaillerais pas mais
90 c'est clair pour tout le monde. »

Mode d'alimentation prévu pour l'enfant

« On n'en a pas vraiment rediscuté. Ma compagne avait allaité notre première fille pendant 11 mois, avec des hauts et des bas bien sûr, mais ça avait bien marché et elle avait vu
95 plusieurs fois une conseillère en lactation pour nous donner un coup de main donc c'était pas mal, du coup là on va essayer de repartir sur la même chose. Après il va falloir qu'on s'organise bien parce que comme ma compagne sera encore étudiante il faudra qu'elle tire son lait, ça fera un peu de logistique mais comme ça s'était bien passé pour notre ainée je pense qu'elle y mettra le même investissement pour notre deuxième enfant ! Je ne me fais
100 pas trop de soucis par rapport à ça. Les difficultés se trouvaient un peu au niveau des cycles de lactation, où des fois il y avait une grosse production de lait et des fois moins du coup ça nous stressait un peu pour remplir les biberons et tout. Pour ma compagne ce n'était pas toujours évident à gérer, peut être qu'on essaiera de faire plus de stock au congélateur mais je pense que ça va le faire. A la naissance de notre ainée, ma compagne n'avait pas eu
105 notre fille sur elle de suite puisque c'était une césarienne du coup c'était moi qui avait eu notre fille pendant trois heures sur moi, j'avais profité mais avec un sentiment bizarre parce que je ne savais pas vraiment comment allait ma compagne, mais j'avais ma fille sur moi donc c'était un peu bizarre comme sentiment. L'allaitement s'était quand même bien passé derrière, malgré les petites seringues de compléments alimentaires pendant une petite
110 semaine à la maternité.

Ce choix de l'allaitement me convient parfaitement, je pense que ça apporte beaucoup aux bébés et en plus comme on aime bien bouger tout le temps, au moins on n'aura pas besoin de se trimballer tout le matériel pour les biberons (rires). »

115 **Quel genre de père pensez-vous que vous allez être ?**

« C'est une question difficile. Je verrai en fonction du caractère de ce nouveau bébé et je m'adapterai, il faudra que je divise mon temps entre ma fille et ce nouvel enfant. »

RESUME

« Tu vas devenir papa... ». Cette phrase, pourtant si simple d'aspect, expose les hommes à de nombreux remaniements psychiques dès le début de la grossesse. Quel est le vécu de la grossesse par les hommes ? Quelles sont leurs inquiétudes et leurs appréhensions ? Comment se construit le processus d'accès à la paternité ?

Dans un monde où le modèle de la famille contemporaine a dépassé le modèle patriarcal traditionnel d'antan, les pères éprouvent des difficultés à trouver leur rôle et leur place propres.

Par des entretiens semi-directifs menés auprès de huit pères (quatre ayant des enfants, quatre n'en n'ayant pas), une étude qualitative phénoménologique a été menée dans le but d'analyser le vécu de la grossesse par les futurs pères, d'identifier leurs inquiétudes et d'appréhender leurs attentes en termes de préparation à la naissance.

Il apparaît ainsi que de nombreux éléments peuvent venir influencer le vécu de la grossesse par les pères, notamment la relation qu'ils entretiennent avec leur compagne, leur volonté de devenir père, leur participation aux échographies obstétricales, la préparation à la naissance qu'ils ont suivie, et pour les multipères, les événements plus ou moins anxiogènes qu'ils ont vécus lors de la précédente grossesse ou du précédent accouchement ...

Ce mémoire a également permis de tenter d'établir une définition nouvelle de la paternité, jusqu'ici majoritairement réduite à un simple lien juridique avec l'enfant. Cette étude a pu démontrer l'extrême complexité de l'accès à la paternité, domaine dans lequel les sages-femmes pourraient jouer un rôle majeur d'accompagnement et de conseil.

Mots clés : paternité, vécu, lien père-enfant

ABSTRACT

«You're gonna be a dad...». This sentence, yet so simple in appearance, expose men to a lot of psychic reworking since the beginning of the pregnancy. What is the experience of pregnancy for men ? What are their worries ? How does the access process of fatherhood builds itself ?

In a world where the contemporary family model overtook the old traditional patriarchal mode, fathers are experiencing difficulties to find their own roles.

Through semi-directive interviews conducted on 8 fathers (4 having children, 4 who don't), a qualitative phenomenological study was conducted in order to analyse the experience of pregnancy for future fathers, to identify their worries and to apprehend their expectations in terms of preparation for birth.

Thus, it appears that many elements can influence the experience of pregnancy for fathers, especially the relationship they have with their wife, their will to become a father, their participations in obstetrical ultrasounds, the preparation for birth they followed...

This brief also allowed to try to establish a new definition to paternity, which was reduced to a simple juridical link with the child. This study was able to demonstrate the extreme complexity of the access to paternity, a field in which midwives could play a major role of advice and counselling.

Keywords : fatherhood, live, father-child relationship