Nathalie Petit

OSER LE CONGÉ PATERNITÉ

JE PASSE À L'ACTE



ACTES SUD

LE POINT DE VUE DES ÉDITEURS

Face au bouleversement que représente l'arrivée d'un enfant, la période postnatale offre un espace privilégié pour accueillir une autre naissance : celle de la paternité. Comment trouver sa place auprès du duo maman-bébé ? Comment s'engager auprès de son enfant ? Autant de questions qui peuvent susciter doutes et appréhensions.

Et si le congé paternité de 28 jours, autorisé depuis juillet 2021, offrait aux pères une chance unique d'investir leur nouveau rôle ? Plutôt qu'un énième argumentaire sur l'égalité homme-femme, cet ouvrage se place du côté des pères pour briser sans détour tous les tabous. Grâce aux transformations neuronales et hormonales qui s'opèrent en eux au contact de leur nouveau-né, ils seront étonnés de découvrir à quel point leur présence au côté de leur enfant peut transformer positivement leur vie et les aider à réinventer, avec leur partenaire, un nouvel équilibre de couple parental.

Nathalie Petit
Illustrations de Marie Morelle

OSER LE CONGÉ PATERNITÉ



JE PASSE À L'ACTE

ACTES SUD

NATHALIE PETIT ET MARIE MORELLE

Autrice, coach et formatrice à l'approche neurocognitive et comportementale, **Nathalie Petit** a fait de la parentalité bienveillante son domaine de prédilection. Elle a publié la série phare *Montessori à la maison* (Actes Sud, 2017-2021).

Marie Morelle est dessinatrice de presse et illustratrice. Elle collabore régulièrement avec la presse nationale, l'édition jeunesse et la télévision. Elle a notamment illustré *Tendre vers la sobriété numérique* de Frédéric Bordage (Actes Sud, 2021).

Vous trouverez plus d'informations sur les notions marquées d'un astérisque dans la rubrique "Pour en savoir plus", p. 57. Lorsqu'elles ne sont pas référencées, les citations sont issues de propos recueillis par l'autrice.

Collection dirigée par Françoise Vernet.
Ouvrage coordonné par Anne Balaguier.

Conception graphique : Anne-Laure Exbrayat, studio graphique d'Actes Sud.
Mise en page : Anne Ambellan.

© Actes Sud, 2024
ISBN : 978-2-330-18872-6
www.actes-sud.fr

Par une multitude de petites (r)évolutions dans notre quotidien, chacun de nous a le pouvoir de construire le monde de demain. Un monde écologiquement et socialement responsable, équitable, respectueux du Vivant et en symbiose avec lui.

Face à l'urgence de cette profonde transition, nous sommes nombreux à vouloir faire notre part, à notre façon, avec nos aspirations et talents multiples, en nous faisant davantage confiance tout en restant reliés aux autres.
L'envie est là, le sentiment qu'il n'y a plus de temps à perdre aussi. Oui, mais comment faire ?

C'est pour répondre à cette demande d'outils inspirants et pratiques, pour oser passer à l'acte qu'est née cette collection. Elle s'adresse à tous : débutants ou initiés, hésitants ou convaincus. Elle aborde tous les domaines d'action possibles avec un objectif : vivre ce désir de changement, l'étayer et l'aider à aboutir. Tant sur le plan individuel que collectif.

En cinq étapes progressives, les titres "Je passe à l'acte" vous accompagnent vers une présence au monde plus significative et vous guident tout au long de votre propre (r)évolution.

SOMMAIRE

6 POURQUOI

16 SE PRÉPARER

28 SE LANCER

38 TENIR BON

48 ET APRÈS

57 POUR EN SAVOIR PLUS

POURQUOI

Véritable tsunami psychique et émotionnel, l'arrivée d'un enfant est un bouleversement complet de votre vie. La paternité vous apporte son lot de doutes et d'anxiété, et quatre nouveaux pères sur dix connaissent le babyblues[1]. En vous offrant la possibilité de vivre des moments intimes avec votre enfant dès la naissance, le congé paternité vous permet de bénéficier d'une vague de transformations neuronales et hormonales précieuses pour investir votre nouveau rôle. La métamorphose qui s'y opère vous rend plus apte à affronter vos nouveaux défis.

Pour beaucoup d'hommes, la naissance d'un enfant constitue un choc émotionnel, suscitant une vague de sentiments oscillant de la joie à la tristesse, avec ou sans raison apparente. Ainsi, le retour à la maison après l'accouchement s'accompagne souvent des premières turbulences. Il peut être difficile de trouver sa place au sein de la relation fusionnelle entre la mère et son enfant. Le couple peut également être mis à rude épreuve. Ainsi, au bonheur d'être père succèdent bien vite les premières appréhensions. Vais-je réussir à assumer ce nouveau rôle ? Comment m'occuper au mieux de mon bébé ? Autant de questions légitimes qui peuvent nourrir quelques inquiétudes.

Un père sur quatre connaîtrait de l'anxiété à la naissance d'un enfant[2].

Et si, en réalité, la nature était bien faite ? Si les pères étaient programmés pour prendre soin de leurs bébés ? Lorsque les tout jeunes papas passent du temps auprès de leur nourrisson, leur cerveau se transforme. L'augmentation de la matière grise observée dans le cortex et l'hypothalamus est associée à une meilleure aptitude du père à prendre soin de son enfant et à réguler ses émotions pendant les premiers mois qui suivent la naissance. Ainsi le fait de devenir parent est-il aujourd'hui identifié comme une fenêtre critique de neuroplasticité.

1. James F. Paulson et Sharnail D. Bazemore, "Prenatal and Postpartum Depression in Fathers and Its Association With Maternal Depression: A Meta-Analysis", *JAMA*, vol. 303, nº 19, 19 mai 2010, p. 1961-1969.
2. Lloyd F. Philpott *et al.*, "Prevalence and Associated Factors of Paternal Stress, Anxiety, and Depression Symptoms in the Early Postnatal Period", *Global Mental Health*, vol. 9, 2022, p. 306-321.

CE QUE LE CONGÉ PATERNITÉ VOUS A APPORTÉ

à vous, à votre famille, à votre bébé

