

Papas, rénovez votre relation !



14 outils

**pour aider les pères
de famille à cultiver
une bonne relation
avec leur conjointe**

Papas, rénovez votre relation !

14 outils pour aider les pères de famille à cultiver une bonne relation avec leur conjointe

Pourquoi cette brochure ?

Beaucoup d'hommes avouent qu'ils n'avaient pas entrevu de problème dans leur vie de couple, seulement après qu'il était trop tard. Ces hommes auraient préféré réaliser certains « travaux d'entretien » préalables avant que les difficultés de leur relation ne deviennent irréparables.

Le défi de l'homme, c'est de détecter les fissures dans les murs et de prendre les mesures nécessaires.

Votre projet de « rénovation »

Le présent manuel est un plan directeur qui vous permettra d'examiner votre relation de couple maintenant que vous êtes papa. Quand on devient parent, de grands changements se produisent; ces changements peuvent réunir un couple ou le diviser.

La plupart des hommes ne consultent pas de manuel d'instructions à moins que quelque chose ne fonctionne pas. Ce n'est pas toujours la meilleure marche à suivre ! N'attendez pas que votre relation de couple soit en difficulté. Laissez-vous guider par ce manuel pour le plus important projet de rénovation de votre vie. Cela en vaudra la peine !





Table des matières

Fondements du projet • page 3

Outil no 1 Comprendre maman • page 4

Outil no 2 Comprendre papa • page 5

Outil no 3 Soyez un papa qui se retrouse les manches • page 6

Outil no 4 Cultiver une bonne relation avec votre enfant • page 7

Outil no 5 Accueillir les différences • page 8

Outil no 6 Évitez les malentendus • page 9

Outil no 7 Affinez votre capacité d'écoute • page 10

Outil no 8 Développez vos forces émotives • page 11

Outil no 9 Résolution de conflits • page 12

Outil no 10 Gérez votre stress • page 13

Outil no 11 Faire face à la colère et à la frustration • page 14

Outil no 12 Rénovation de votre vie sexuelle • page 15

Outil no 13 Travail d'équipe parental • page 16

Outil no 14 Services d'entretien urgents • page 17

Prendre soin de soi-même • page 18

Ressources • page 19

Fondements du projet

Les bonnes relations se construisent sur des fondements solides.

Confiance, respect et égalité

Les partenaires vivent dans l'égalité. Personne n'est propriétaire, personne ne domine.

Prises de décision et partage des responsabilités

De nos jours, la plupart des partenaires travaillent. Alors, les décisions parentales et les tâches domestiques se partagent.

Nous travaillons tous les deux. Ce n'est pas comme si nos tâches étaient divisées à cinquante pour cent. Je ne fais pas les emplettes ni la cuisine mais je m'occupe de bien d'autres choses comme la douche des enfants et le nettoyage de la cuisine après les repas. Ceci marche bien pour nous. Aman, 34 ans

Résolution des conflits

Les couples ont besoin de trouver des façons de discuter de leurs problèmes et de leurs difficultés pour empêcher que les mêmes disputes se répètent. (voir Résolution des conflits, p. 12)

Ma famille a évité le conflit. Maman ne voulait pas se disputer avec papa devant les enfants. Papa avait l'espérance que le problème disparaisse. Mon mariage a commencé de la même façon, mais les problèmes réapparaissaient sans cesse. Nous nous sommes presque séparés. Il est vrai que nous ne sommes pas toujours d'accord mais, au moins, nous réussissons à communiquer, ce qui empêche que les difficultés réapparaissent sans cesse. Craig, 47 ans

Une bonne communication

Dans une relation harmonieuse, les partenaires peuvent communiquer leurs pensées, leurs sentiments et leurs opinions dans un environnement d'ouverture et d'acceptation de l'autre. (voir Affinez votre capacité d'écoute, p. 10)

Intimité

Si l'intimité n'est pas présente dans une vie de couple, les partenaires s'éloignent l'un de l'autre et perdent celle qui auparavant rendait la relation vitale et dynamique. L'intimité n'est pas seulement une question de rapports sexuels. C'est également une affection non sexuelle, un partage de pensées et de sentiments...

Parents et relations

Selon la recherche, la satisfaction du mariage chez la plupart des couples diminue après la naissance du premier bébé. Vous et votre partenaire pourrez surmonter le défi de la parentalité. Mais n'assumez pas que votre relation de couple sera pareille à ce qu'elle était auparavant. Les normes ont changé.

Peu après que je suis devenu père de famille, ma mère m'a pris à part pour me dire : Une bonne relation avec Stéphanie est le meilleur exemple que tu peux donner à tes enfants. Tu dois faire d'elle ta priorité – même avant tes enfants parce que tu seras toujours orienté vers tes enfants. Mais tu veux tout de même que ta relation avec ta femme continue quand tes enfants seront partis de la maison. Chris, 42 ans



Une des meilleures façons d'améliorer votre relation avec votre conjointe est de l'appuyer dans sa nouvelle expérience de maternité. Voici deux éléments importants à retenir :

Se remettre d'un accouchement et s'habituer à devenir mère, c'est une adaptation considérable tant sur le plan émotif que physique.

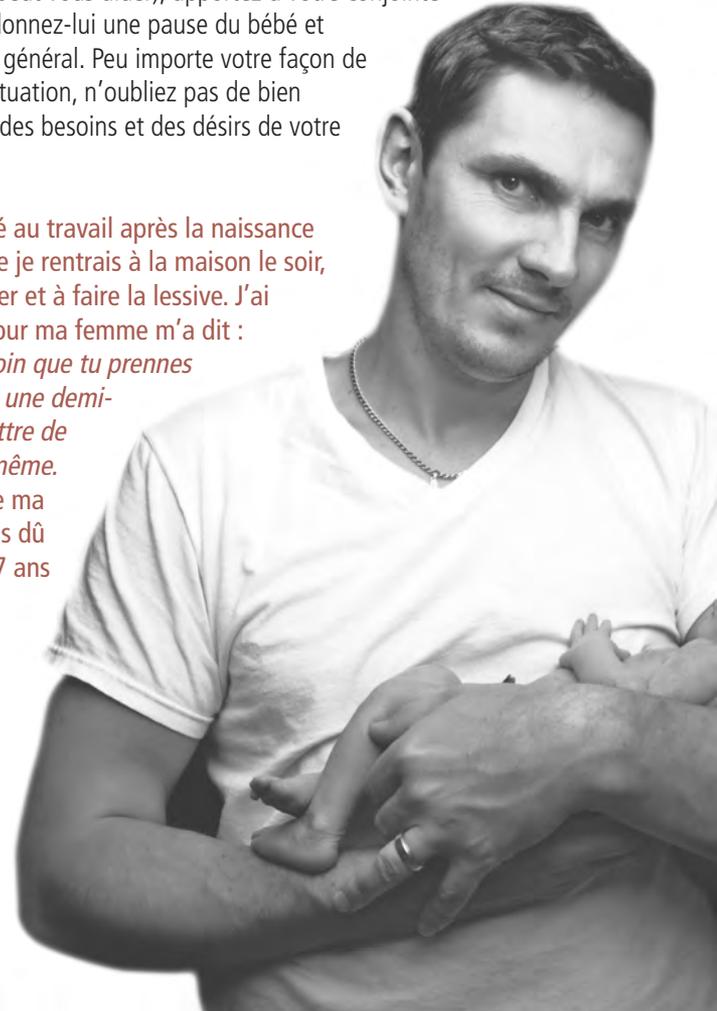
- On doit prévoir environ 3 mois après l'accouchement avant que le corps d'une femme revienne à la normale.
- La nouvelle mère s'éprend de son bébé et c'est un lien intense.
- Elle ressent le poids de ses responsabilités. Lorsqu'il s'agit du bien-être de son bébé, une mère a l'impression qu'elle en détient l'ultime responsabilité. Elle a beaucoup à apprendre et rapidement. C'est une source de pression pour elle.
- Les nouvelles mères peuvent être très émotives. Parfois elles se mettent à pleurer pour des raisons difficiles pour un homme de comprendre. Vous ne pouvez peut-être pas régler la crise impromptue de votre conjointe mais vous pouvez lui témoigner votre soutien.

Elle ne peut pas s'occuper de vous.

En fait, elle a besoin que vous vous occupiez d'elle. Dans toutes les sociétés et cultures, on sait que les nouvelles mères ont besoin d'aide. Traditionnellement, la grand'mère, les sœurs, les voisines et les amies exerçaient ce rôle. De nos jours, par contre, ces femmes ne sont pas toujours disponibles car elles demeurent loin ou elles travaillent. Cela veut dire que le père devient une personne aidante très importante pour la nouvelle mère.

Cuisinez, nettoyez la maison, faites autant de tâches que vous pouvez (ou trouvez quelqu'un qui peut vous aider), apportez à votre conjointe ce dont elle a besoin, donnez-lui une pause du bébé et occupez-vous d'elle en général. Peu importe votre façon de prendre en charge la situation, n'oubliez pas de bien communiquer au sujet des besoins et des désirs de votre conjointe.

Quand je suis retourné au travail après la naissance de notre bébé, dès que je rentrais à la maison le soir, je me mettais à cuisiner et à faire la lessive. J'ai travaillé très dur. Un jour ma femme m'a dit : Arrête. J'ai plutôt besoin que tu prennes soin du bébé pendant une demi-heure pour me permettre de prendre soin de moi-même. Je pensais faire ce que ma femme voulait. J'aurais dû lui demander. Peter, 37 ans



Outil no 2 : Comprendre papa



Il va sans dire que la parentalité exige une grande adaptation chez les hommes aussi. Voici quelques-uns des défis auxquels les nouveaux pères doivent faire face :

Les hommes ont souvent besoin de plus de temps pour s'adapter à leur rôle de parent.

Les femmes l'apprennent tôt grâce à leur grossesse, à l'accouchement, à l'allaitement et à l'expérience pratique avec leur bébé. Les hommes ne s'adaptent pas automatiquement à la paternité. Par conséquent, ils ont souvent besoin de plus de temps pour être à l'aise avec ce qu'ils font.

Former une famille de trois

La nouvelle petite personne qui s'ajoute à votre vie fait également partie prenante de votre relation de couple. C'est une adaptation considérable. D'habitude, la présence d'un bébé apporte une satisfaction intense au cœur et à l'esprit d'une mère; cette satisfaction est plus ressentie chez la mère que chez le père. Ceci ne veut pas dire que votre conjointe ne vous désire pas ou qu'elle n'a pas besoin de vous. Néanmoins, il se peut que cette transition dans la relation soit plus ressentie par l'homme que par la femme.

Moins de temps, nouvelles responsabilités

Assumer les nouvelles responsabilités parentales exigera beaucoup de temps de vous deux. Il faudrait que vous et votre conjointe fassiez plus d'efforts pour trouver du temps libre pour vous deux.

Le nouveau rôle de parent n'est pas toujours concret.

En général, les hommes aiment les choses concrètes où les activités d'un projet sont clairement définies. Dans le rôle de parent, il y a des zones grises où la chose exacte et correcte à faire n'est pas toujours évidente. Cela prend du temps pour s'y habituer.

Le facteur décisif

La plupart des mariages survivent au rôle parental. L'un des meilleurs moyens de relever le défi et de maintenir une relation saine est de participer à l'expérience parentale avec votre conjointe. Cela veut dire que votre famille deviendra votre priorité la plus importante.

- Consacrez votre temps libre à votre conjointe et à votre enfant
- Prenez congé de votre travail à la naissance du bébé
- Adaptez votre profil financier pour inclure les besoins matériels de votre enfant
- Soyez un papa qui se retrousse les manches (voir l'Outil no 3)

Le fait de suivre des cours de soins prénatals a été très utile pour moi. Ces cours m'ont aidé à me préparer à la naissance du bébé et ont facilité mon adaptation comme papa. Sanjay, père de deux enfants.





Les papas qui n'ont pas peur de se retrousser les manches sont essentiels à la famille d'aujourd'hui. C'est parce que les bébés ont besoin de plus d'une personne aidante pour en prendre soin (c'est-à-dire, vous !). De nos jours, la plupart des mères s'attendent à la participation active de leur conjoint.

Voici la marche à suivre :

Expérience pratique

La seule façon d'être à l'aise avec le soin d'un bébé, c'est la pratique. En général, les mères apprennent très rapidement à prendre soin de leur bébé et les pères, voyant cela, pensent en eux-mêmes : « Je ne réussirai jamais à être aussi habile qu'elle. Je ne veux pas faire de faux pas ». Ce type de réflexion peut élargir la fosse entre la mère et le père en ce qui concerne leurs compétences respectives. Il faut donc indiquer à votre conjointe que vous voulez participer aux soins du bébé et lui demander son soutien.

Trouvez-vous une tâche où vous excellez

Certains pères ont trouvé utile d'adopter une tâche pour le bébé qu'ils sont bien à l'aise d'accomplir. Un exemple fréquent, c'est de donner un bain au bébé. Quand le père excelle dans l'accomplissement d'une tâche particulière, il se sent confiant et compétent; c'est aussi une occasion où le père et le bébé apprennent à mieux se connaître.

Co-pilotage ?

Quand c'est votre tour de prendre soin du bébé, avez-vous parfois l'impression que votre conjointe vous surveille de près ? Vous arrive-t-il parfois que votre conjointe reprenne le bébé ? Ceci est bien normal ! Même

si les mères souhaitent que leur conjoint participe au soin du bébé, elles croient normalement que c'est à elles que revient essentiellement la responsabilité. C'est pourquoi il y a des mères qui ne peuvent pas s'empêcher de faire du « co-pilotage », c'est-à-dire de tout contrôler. Plus vos aptitudes paternelles se développent, plus votre conjointe sera en mesure de vous faire confiance « au volant ».

Quel rapport cela peut-il avoir avec votre relation ?

Énormément. Quand la mère a l'impression de porter des fardeaux indus ou que son conjoint ne prend pas son rôle de parent au sérieux, la relation peut en souffrir. Le partage du rôle de parents est l'un des meilleurs travaux d'entretien possibles pour l'harmonie d'une relation.

Quand je n'étais pas au travail, je m'occupais presque complètement à changer les couches parce que c'était ma façon d'aider ma femme lorsqu'elle allaitait. Mais c'était aussi un moyen d'établir un lien avec Molly, notre bébé. Cela l'habitua à être avec son papa. Peter, 37 ans

newdadmanual.ca – Site Internet canadien qui contient des vidéoclips instructifs et des articles à l'intention des nouveaux pères.





Les parents et leurs bébés sont appelés à établir un lien mutuel.

L'attachement – un lien profond, ponctué d'une grande confiance entre le parent et l'enfant – constitue le fondement de la santé émotive et mentale de l'enfant. Vous sentir en lien avec votre enfant vous aide également à mieux goûter au plaisir d'être père et vous permet de partager votre expérience de parent avec votre conjointe. Ainsi votre bébé vous unifie et ne vous sépare pas. Ceci vous aide également à comprendre votre enfant, ce qui fera de vous un meilleur père. Ce type de partenaire, c'est le meilleur ami d'une mère !

Établir un lien

Engagez-vous. Vous avez peut-être hâte de faire des activités avec votre enfant : patinage, natation, pêche, etc. Vous aurez beaucoup de plaisir ensemble mais, en ce moment, votre engagement de parent consiste à donner des soins pratiques – changer les couches, donner un bain, reconforter, etc.

Touchez votre bébé. Oui, il faut le toucher. Les bébés ont besoin d'être touchés et caressés. Cela les aide à se sentir en sécurité et contribue au développement de leur petit cerveau. Le contact « papa / bébé » est bon aussi pour votre « cerveau de papa ». L'utilisation d'un porte-bébé (frontal ou en écharpe) est un excellent moyen de favoriser le contact physique nécessaire à vous deux.

Donnez-vous du temps. Certains parlent d'un lien instantané avec leur bébé mais, en réalité, c'est une nouvelle relation qui demande du temps à cultiver. Décidez ce que vous et votre bébé aimez faire ensemble et ce qui le fait réagir : le chant, les comptines, feuilleter des livres ou même, tout simplement, le tenir en regardant la télévision.

Les dispositions des bébés varient entre bonnes, moyennes et difficiles. Certains bébés pleurent plus que d'autres, dorment moins et sont plus difficiles à reconforter. Si c'est le cas avec votre bébé, il se peut que cela prenne plus de temps pour établir un lien entre vous deux. Normalement la situation s'améliore au bout de quelques mois.

Évitez la concurrence avec la mère de l'enfant

En tant que papa, vous avez besoin de moments avec votre bébé. Participez de façon à renforcer le lien entre le bébé et sa maman. Parfois le papa doit se retirer un peu. Ne vous retirez pas subitement. Dites à votre conjointe que vous voulez mieux connaître votre bébé et apprendre les techniques de soins au bébé; demandez-lui son soutien.

J'ai commencé à lire des livres illustrés à ma fille quand elle était toute petite. Même si elle ne faisait pas trop attention au livre, elle entendait ma voix et c'était vraiment agréable de m'asseoir avec elle dans mes bras. Je n'oublierai jamais ce sentiment de proximité. Sanjay, père de deux enfants



Quand vous et votre conjointe avez commencé à vivre ensemble, certaines différences entre vous deux étaient probablement intéressantes. Au fil du temps, les différences peuvent devenir une source d'irritation. Par exemple, au tout début, le temps que votre conjointe prenait pour faire sa toilette vous amusait; maintenant, cela vous agace.

Divergences relatives à la parentalité

En tant que parents, vous allez peut-être faire face à des différences concernant vos méthodes parentales. Il se peut que l'un de vous trouve les attitudes de l'autre trop permissives ou trop strictes. Quelquefois nos attitudes parentales relèvent de notre propre éducation.

Divergences entre papa et maman

Les pères et les mères ont souvent une différente manière de communiquer avec leurs enfants. Les mamans sont plus orientées vers la douceur, les bons soins et le confort alors qu'un bon nombre de papas privilégient des activités plus turbulentes et sont plus enclins à inciter leurs enfants à l'exploration.

L'accueil des divergences servira à enrichir votre vie et vous sera une source de soutien dans votre rôle de parent. Mettez sur le côté positif de vos divergences. Il peut y avoir certains aspects de la parentalité où l'approche de votre partenaire s'avère particulièrement utile et d'autres cas où votre approche convient mieux.

Percevoir différemment les divergences

- Parlez de vos divergences à un moment où vous êtes en mesure de le faire et ce, dans un esprit d'accueil mutuel.
- Essayez d'envisager le monde du point de vue de votre partenaire.
- Évitez les conflits de pouvoir visant à déterminer qui a la meilleure méthode parentale.
- Prenez en considération les points forts de votre partenaire et profitez-en pour vous enrichir.
- Soyez accommodant et négociez; respectez l'effet de vos actions sur votre partenaire.

Je suis porté à me concentrer sur la sécurité de notre fille Molly; ma femme s'intéresse plus à la politesse et à la propreté. J'ai appris que nous devons tous les deux respecter les priorités l'un de l'autre. Peter, père d'un enfant de deux ans

Divergences inquiétantes

Parfois le père s'inquiète de l'état de sa conjointe. Elle semble déprimée, elle a de la difficulté à établir un lien avec le bébé ou elle a un problème de consommation d'alcool ou de drogue. Si vous êtes inquiet au sujet de votre conjointe, offrez-lui votre soutien du mieux que vous pouvez; demandez-lui le type de soutien dont elle a besoin de vous et collaborez ensemble pour trouver de l'aide pour votre famille.



Outil no 6 : Évitez les malentendus



Certaines personnes communiquent mieux que d'autres. Nous devons tous cultiver et améliorer notre capacité de communiquer parce que la bonne communication fait partie intégrante d'une relation saine.

La communication est très complexe. Il se peut que nous entendions incorrectement le message ou que nous l'interprétions mal. Dans vos échanges avec votre partenaire, les points suivants sont importants :

- exprimer clairement ce que vous voulez dire.
- communiquer votre message de manière à ce qu'il soit reçu et compris selon vos intentions.

Ces principes permettront à votre partenaire de comprendre correctement votre message et de saisir ce que vous voulez dire exactement.

Les malentendus peuvent survenir à n'importe quel stade; ils peuvent être source de peine, de confusion ou de colère. Veillez à ce que la communication ne soit pas faussée et que votre conjointe soit en mesure de recevoir votre message sans se sentir attaquée.

À essayer :

- Soyez conscient de ce que vous sentez au moment d'aborder votre partenaire. Ceci peut avoir un effet sur votre façon de communiquer.
- Employez la première personne du singulier « je » : « Je suis triste de constater que tu ne veux pas donner un coup de main » et pas « Tu n'as jamais voulu me donner un coup de main ». (Fait important ! L'utilisation du pronom « je » ne doit pas ressembler à des instructions, par exemple, « je pense que tu devrais m'aider ».)
- Avant de continuer, vérifiez auprès de votre partenaire si vous avez bien compris son message (voir Affinez votre capacité d'écoute, p. 10).

La communication n'est pas seulement verbale. Il y a le ton de la voix, les expressions du visage, le langage corporel et même le silence peut en dire plus long que des mots !

Mon travail m'oblige à de fréquents déplacements loin de la maison et un soir, ma femme s'est mise à pleurer en disant que je ne passais pas assez de temps à la maison. J'ai répondu : *Qu'est-ce que tu aimerais que je fasse ? Je suis prêt à quitter mon emploi mais ce sera difficile d'en trouver un autre.* Ma femme m'a répondu : *Je ne veux pas que tu fasses quoi que ce soit ! Je veux tout simplement que tu m'écoutes et entendes ce que j'ai à te dire.* Ma réponse d'homme serait d'essayer de trouver rapidement une solution. Il est facile d'oublier que l'écoute est souvent la première étape par où commencer. Barry, 35 ans



Chaque être humain possède deux oreilles et une bouche. Beaucoup de gens déplorent que leurs sentiments, leurs opinions et leurs priorités ne soient pas pris en considération ou respectés.

Il est parfois difficile de démontrer que vous écoutez activement (surtout si ce sont des choses que vous ne voulez pas entendre). Toutefois, il y a des techniques simples pour écouter efficacement (si vous avez à cœur de « rénové » votre relation).

Écouter activement - choses à faire

- Bon contact oculaire.
- Parlez tranquillement mais clairement.
- Soyez à l'aise, sans vous renfrogner.
- Faites souvent des hochements de la tête en signe d'assentiment, utilisez des expressions qui facilitent la conversation et dites parfois « je comprends »
- Si votre partenaire dit quelque chose que vous ne comprenez pas, demandez poliment des éclaircissements.
- Posez des questions ouvertes qui commencent par « qui... », « qu'est-ce que... », « où... », ou « quand... ». Ces questions serviront à entamer la conversation et invitent l'autre personne à continuer ce qu'elle disait.
- S'il vous arrive d'être distrait, avouez-le en vous excusant. Votre conjointe s'en apercevra quand même !

Essayez de résumer, dans vos propres mots, ce qu'elle a dit et comment elle se sent. Dites quelque chose comme « On dirait que tu te sens... quand je... ».

Écouter activement - choses à éviter

- Ne critiquez pas et ne commencez pas de débat. Ceci mettra fin à la conversation ou provoquera une dispute.
- Ne coupez pas la parole à quelqu'un qui n'a pas fini de parler.
- N'essayez pas de corriger l'autre, ni de vous défendre. Écoutez tout simplement.
- N'essayez pas de trouver de solution rapide. Il est possible que votre partenaire souhaite tout simplement que vous l'écoutez au lieu de lui proposer des suggestions.

Pourquoi devrais-je agir ainsi ?

- Bien écouter est un geste d'amour tangible; ceci vous rapprochera l'un de l'autre.
- Si vous souhaitez vous faire entendre, apprenez d'abord à écouter.
- L'objectif n'est pas de marquer des buts mais d'entendre ce que votre partenaire pense et ressent.

Ce serait peut-être rendre un grand service à votre relation si vous êtes en mesure de trouver le courage de demander à votre conjointe « Comment puis-je devenir un meilleur partenaire ? » et de l'écouter avec les attitudes décrites ci-dessus.



Outil no 8 : Développez vos forces émotives



Les hommes répondent parfois aux émotions féminines par une attitude de résolution des difficultés : « Dis-moi le problème et je l'arrangerai pour que tu ne te sentes plus mal en point ». La résolution des problèmes est utile, mais parfois mieux vaut se concentrer sur ce que votre partenaire ressent.

Apaisez la peine

Votre conjointe qui a de la peine a surtout besoin d'empathie pour lui permettre de constater que vous comprenez et que vous prenez au sérieux ce qu'elle ressent. Non seulement cela la soulagera mais c'est un des meilleurs moyens de resserrer les liens qui vous unissent.

Employez vos propres mots

Pouvoir parler de vos sentiments est important pour votre relation. Si vous pensez n'avoir pas trop de capacité pour le faire, essayez d'écrire ce que vous voulez dire. Lisez-le tout haut à vous-même. Ajustez le texte tant qu'il n'exprime pas exactement ce que vous voulez dire.

N'attendez pas d'être prêt à éclater

Vous serez plus en mesure de vous exprimer quand vous n'êtes pas perturbé. (voir Faire face à la colère et à la frustration, page 14)

Apaisez la situation !

Quand vous et votre conjointe vous disputez, essayez d'apaiser la situation en diminuant les tensions. Cela veut dire qu'il faut vous abstenir

de dire des choses qui aggraveront la situation, comme réagir de manière excessive, les cris, les attaques verbales ou exagérer pour gagner des points.

Cherchez une voie de sortie. Souvent, dans les conflits, l'un des partenaires présentera une façon de surmonter l'impasse par une parole ou un geste qui laisse entendre son désir de voir la situation s'apaiser. Surveillez ces indications et profitez-en.

Visez au-delà la colère. Si vous êtes en colère, demandez-vous si d'autres sentiments sont aussi à l'œuvre en vous. Parfois la tristesse, la colère, la culpabilité ou la solitude se dissimulent derrière la colère de l'homme.

Pratique : La seule manière de devenir bon à exprimer vos émotions, c'est la pratique. Demandez de l'aide à votre partenaire. Vous serez peut-être surpris de sa réaction favorable.

*Un jour après la naissance de notre fils, ma femme éclatait en larmes à la moindre occasion. Je me suis empressé d'éliminer de son entourage tout ce qui pouvait la contrarier. Quand elle pleurait, cela me froissait quasiment. Enfin, elle m'a dit : **Arrête d'essayer de tout arranger. Tu as seulement à être aimable envers moi quand je pleure.** Cela m'a ouvert les yeux. John, 45 ans*





Les conflits non résolus et répétitifs ressemblent à la rouille qui peut causer la corrosion d'un élément autrefois frais et solide. Tout comme la rouille, vous ne pouvez pas éviter le problème en espérant qu'il disparaîtra.

Mauvaise nouvelle : le conflit est inévitable.

Bonne nouvelle : le conflit n'a pas besoin d'être destructif s'il est pris en charge correctement.

Attention aux enfants ! Souvent les parents ne savent pas jusqu'à quel point leurs enfants sont au courant des conflits de leurs parents et combien ils en sont touchés. Même les nourrissons sont perturbés par le son des parents qui se disputent. De plus, quand vous êtes vous-même submergé dans un état de conflit, il vous est plus difficile de réconforter vos enfants.

Signes de conflits nuisibles

Vos désaccords et vos disputes portent-ils toujours sur les mêmes sujets ? Vos échanges finissent-ils par des cris, des attaques verbales ou de l'hostilité ? Est-ce que l'un de vous :

- se défend et prétend qu'il / qu'elle n'est pas en cause ?
- refuse d'en parler ?
- se fâche et s'agite tellement que vous oubliez la raison de votre dispute ?
- prend des heures, même des jours, pour s'en remettre ?

Traitement « anticorrosif »

- Déterminez l'une des difficultés qui est continuellement une source de conflit.
- Parlez-en à un moment où vous êtes tous les deux calmes et en forme (et non en état d'ébriété).
- Parlez à votre conjointe sans la dénigrer ou l'intimider.
- Si vous éprouvez le besoin d'être critique, faites plutôt porter la critique sur ce que votre conjointe fait et non pas sur ce qu'elle est.
- Écoutez le point de vue de votre conjointe concernant ce conflit.
- Acceptez la responsabilité de ce qu'il vous est possible de changer. Modifiez ce que vous pouvez de votre comportement, tout en demandant à votre conjointe de modifier le sien.
- En l'absence d'une résolution du conflit, consentez à laisser dormir la question, au moins, pendant un certain temps.
- Rappelez-vous le positif chez votre conjointe. Dites-le-lui.
- Ne perdez pas votre sens de l'humour !

Nous nous disputons comme d'habitude parce que je n'avais pas fait le ménage. Ma conjointe ne se rend pas compte de tout ce que je fais en réalité. Quand je me suis calmé, nous avons été capables d'en discuter comme des adultes. J'ai pu avouer que son argument était assez juste.
Théo, 43 ans

Consulter un professionnel

Si vous et votre conjointe avez beaucoup de difficulté à résoudre à vos conflits, si le conflit devient incontrôlable ou si vous passez beaucoup de temps à vous fâcher et à vous disputer, vous devriez consulter un professionnel. (voir Ressources, p. 19)





Le stress fait partie de la vie; certains aspects du stress ne sont pas nocifs. Tout comme le conflit, cependant, un stress trop intense dans une relation de couple risque d'avoir un effet semblable à la rouille et à la corrosion.

Outils pour la gestion du stress

Diminuer le stress

Il n'est pas toujours possible d'éviter le stress. Toutefois :

- Songez aux principales sources de stress de votre vie et aux situations qui les provoquent. Est-il possible de les éviter ?
- Vous arrive-t-il parfois de vous mettre dans des situations stressantes que vous auriez pu éviter si vous aviez été plus prudent ?
- Y a-t-il des personnes qui augmentent votre stress ? Vous est-il possible de passer moins de temps avec ces personnes ?

Composer avec le stress

- Prenez soin de vous-même. Un sommeil adéquat, une bonne alimentation, l'exercice physique et le fait de s'accorder du temps pour le plaisir et la détente améliorent notre capacité à composer avec le stress. (voir Prendre soin de soi-même, page 18)



- Résolution des problèmes. Il est possible d'atténuer partiellement le stress par la résolution des problèmes. Dans la mesure du possible, tachez de trouver des solutions aux problèmes qui vous sont une source de stress.
- Allez vers les autres. Le soutien de nos amis, des membres de notre famille et de nos collègues de travail constituent l'outil le plus important pour nous aider à composer avec le stress, y compris le soutien de votre partenaire.
- Ayez recours à des techniques spontanées comme les courtes respirations, les respirations profondes et l'humour.

Chasser le stress

Se libérer du stress consiste à s'éloigner d'une situation stressante et de faire quelque chose qui remonte le moral. Allez dehors, courez ou nagez, allez au cinéma, lisez un livre, faites une promenade en voiture; à vous de voir ce qui fonctionne le mieux pour vous. Travaillez ensemble avec votre partenaire pour assurer que vous vous trouvez tous les deux du temps pour vous décompresser.

J'utilise quelques trucs pour me libérer du stress. J'essaie de sortir avec mes amis hommes au moins une fois par mois. La chose que je fais le plus souvent est de prendre mon iPod, de mettre mon casque d'écoute et de faire une promenade à pied. Peter, 37 ans

La drogue, l'alcool et d'autres façons d'affronter la situation

Il est facile de se tourner vers la drogue ou l'alcool lorsque vous ne vous sentez pas bien dans votre peau. Ces mécanismes d'adaptation malsains mènent, à long terme, à plus de stress. Tachez de reconnaître ce cycle et cherchez de l'aide si vous en avez besoin.



La colère est une émotion normale. Éprouver de la colère n'est pas une réaction mauvaise en soi; ce qui importe, c'est comment nous exprimons notre colère. Les sentiments de colère et de frustration doivent être pris en charge avec prudence pour ne pas entraver la communication.

Que puis-je faire ?

Si vous vous fâchez au milieu d'une dispute, ne partez pas. Demandez une petite pause mais dites à votre partenaire que vous serez de retour pour terminer la discussion. Sinon, votre départ va aggraver la situation.

Trouvez un moyen de vous calmer. Faites une activité physique. Marchez, courez, faites un peu de tennis ou de soccer; bref, une activité qui vous aide à évacuer l'énergie refoulée et à retrouver le calme !

Cela m'a pris des années pour pouvoir parler ouvertement. Il n'est pas question d'être fragile ou agressif mais de reconnaître que les autres ont des sentiments et des besoins aussi et que les différences entre nous doivent être négociées. Christopher, 47 ans

- Écoutez votre corps. Votre corps ressemble à un détecteur de fumée. Certaines réactions ressenties par l'organisme, comme un rythme cardiaque accéléré, des bouffées de chaleur ou de la tension au cou, signifient que votre détecteur de fumée vient de sonner. En ces cas-là, vous devez arrêter et prendre en charge votre colère. Il se peut que vous soyez obligé de quitter la situation pour vous calmer.
- Déterminez exactement ce qui vous met en colère. Souvent ce sont les petites choses qui nous agacent, surtout dans les moments de fatigue ou de stress.

- Les choses les plus simples se transforment parfois en catastrophes si on n'y trouve pas rapidement de solution. Ne laissez pas accumuler les choses en vous. Le fait d'avouer à quelqu'un que sa remarque ou son geste vous a fâché est plus utile que de bouder ou de faire une crise.
- Concentrez-vous sur ce que vous avez à dire. Ne laissez pas la situation dégénérer en dispute.
- Soyez prudent à qui vous exprimez votre colère. Ne la déversez pas sur vos proches ou sur des personnes vulnérables. Par exemple, ne criez pas après votre partenaire, vos enfants ou votre chien quand vous êtes fâché avec votre patron. N'affichez pas des messages agressifs sur Facebook ou d'autres médias sociaux.
- Posez-vous la question : « Si je gérais mieux mes réactions, qu'est-ce que ma conjointe, mes enfants ou mes collègues de travail verraient ou entendraient ?





C'est différent pour les parents

Avant l'arrivée des enfants, votre vie sexuelle était plus spontanée. En tant que nouveau parent, la vie sexuelle exige plus de patience, de souplesse et de planification. À vrai dire, au début de votre vie de parents, il est normal que les rapports sexuels soient moins fréquents.

C'est différent chez les mères

L'appétence sexuelle s'éveille souvent plus rapidement chez les hommes; chez de nombreuses femmes, il faut du temps, beaucoup de caresses et une évolution lente vers les rapports sexuels. Cela est encore plus évident chez les nouvelles mères. Tout d'abord, leur corps a besoin de se remettre de l'accouchement. Même après leur rétablissement, il se passe tant de choses dans la tête et le corps d'une nouvelle mère : fatigue, inquiétudes au sujet du bébé, contact physique excessif avec le bébé. Il est plus difficile à la libido de la nouvelle mère de s'éveiller. Les hormones des nouvelles mères, y compris celles qui stimulent leur libido, fonctionnent souvent différemment aussi.

Après la naissance de nos enfants, il a fallu envisager d'autres moments pour nos activités sexuelles. Nous avons passé d'agréables après-midi ensemble tandis que nos enfants faisaient leur sieste. Chris, 42 ans

Parlez-en

Les rapports sexuels sont compliqués; ils peuvent avoir une signification différente pour vous et votre conjointe. C'est peut-être une discussion nouvelle et complexe pour vous mais cela vaut la peine si vous désirez vraiment approfondir votre relation.

Discutez de ces sujets avec votre conjointe :

- Qu'est-ce qu'elle apprécie de votre relation ?
- Qu'est-ce qui l'excite sexuellement ?
- Qu'est-ce qui stimule sa libido ?
- Qu'est-ce qu'elle peut vous aider à comprendre quand elle a envie ou n'a pas envie de rapports sexuels ?
- Y a-t-il des éléments qui ne plaisent pas à votre conjointe sur le plan sexuel ?
- Faites savoir à votre conjointe ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas.
- Comment pouvez-vous travailler ensemble pour améliorer votre vie sexuelle ?

Allégez sa somme de travail et libérez son esprit

Bien que rien ne soit garanti, tout ce que vous êtes en mesure de faire pour alléger la somme de travail de votre conjointe, partager ses responsabilités et l'aider à se sentir plus détendue, prépare plus d'espace, dans le cœur et l'esprit de votre conjointe, à votre vie sexuelle.

- Assumez votre part du travail et des travaux ménagers.
- Prenez soin du bébé pour permettre à votre conjointe de faire une sieste ou de faire sa toilette.
- Changez les draps de lit et nettoyez la chambre à coucher.
- Soyez affectueux sans condition. Offrez-lui un massage du dos gratuitement sans arrière-pensée de provocation sexuelle.



Un bon travail d'équipe parental est l'un des meilleurs moyens de cultiver une relation maman / papa saine et solide.

De nos jours, la plupart des gens – bien entendu, la plupart des femmes – s'attendent à ce que le père partage, à part égale, le travail et le plaisir d'élever les enfants. Que vous et votre conjointe réussissiez à partager les responsabilités à part égale dépend d'un grand nombre de facteurs, y compris vos heures de travail. L'essentiel consiste à faire voir à votre conjointe que vous prenez au sérieux vos responsabilités de parent et que vous y contribuez de la façon que vous pouvez.

Faites votre part

À part l'accouchement et l'allaitement, les hommes peuvent s'occuper de tous les autres aspects des soins aux enfants – les baigner, les consoler, les habiller, jouer avec eux, leur parler, les porter. Il se peut que l'un de vous soit plus à l'aise à accomplir certaines tâches ou les accomplit mieux. L'essentiel consiste à vous rendre compte de la somme de travail de votre conjointe et de faire ce que vous pouvez quand vous le pouvez. Par exemple, si votre conjointe est occupée à mettre le bébé au lit, assurez-vous que le comptoir de la cuisine ne reste pas encombré de vaisselle sale à son retour.

Soutenez les efforts parentaux de votre partenaire

Toute maman et tout papa ont besoin de soutien dans leurs efforts parentaux. Les mères apprécient beaucoup les personnes qui leur témoignent du soutien. Vous pouvez soutenir votre conjointe en allégeant sa somme de travail (selon que nous avons discuté précédemment) et en lui rappelant que, selon vous, elle est une très bonne maman.

Donnez-vous des pauses

Soyez attentifs aux moments où votre conjointe a l'air de s'épuiser et offrez-lui de l'aide pour lui permettre de prendre une pause. Essayez de prévoir au moins une période par semaine où vous vous occupez du bébé pour permettre à votre conjointe de sortir de la maison pour faire des activités dont elle a envie ou besoin de faire.

Visez des buts communs

Les mamans et les papas ont souvent des idées divergentes sur ce qui est important pour leurs enfants. Nous sommes parfois tellement submergés dans nos préoccupations de tous les jours que nous perdons de vue les objectifs à long terme que nous avons établis pour nos enfants. Il est important d'être flexible et ouvert à de nouvelles idées et de discuter des objectifs parentaux à long terme avec votre partenaire.





Partage du pouvoir et travail d'équipe

Les relations saines sont fondées sur l'égalité et le respect. Le pouvoir est partagé sans aucune tentative d'assujettir l'un des partenaires à la volonté de l'autre. Les décisions sont prises ensemble ou, au moins, avec le consentement de l'autre partenaire. Travaillez ensemble en équipe et consultez-vous en ce qui concerne la discipline des enfants, leur santé et les activités familiales.

L'abus met votre relation à grand risque

On ne peut jamais justifier un comportement menaçant, abusif ou violent, peu importe la colère ou la frustration ressentie. C'est le plus grand danger imaginable pour une relation car ce type de comportement provoque des conséquences indues ou nuisibles pour toute la famille – votre conjointe, vos enfants et vous-même. La loi interdit la violence. L'abus verbal et émotif ou l'effort d'un partenaire de contrôler l'autre ne sont pas appropriés. Au contraire, ils sont bien nuisibles à une relation de couple.

Signes avant-coureurs

- Est-ce que l'un des partenaires a l'impression de devoir contrôler l'autre en imposant sa volonté ?
- Avez-vous de la difficulté à exprimer vos besoins et cela vous laisse-t-il stressé ou impuissant ?
- Êtes-vous souvent jaloux ou méfiant des activités de votre conjointe lorsque vous n'êtes pas avec elle ?
- Les décisions concernant l'argent, vos possessions, votre propriété et les personnes qui constituent votre vie sociale sont-elles prises par une seule personne ?
- Est-ce que vous et votre conjointe vous mettez promptement en colère et avez la tendance d'éclater ?
- Vous mettez-vous en colère quand vous buvez ?
- Vous retirez-vous sans rien dire jusqu'à ce que vous n'en pouvez plus ?
- Manquez-vous de respect à l'égard de votre partenaire ?

Si vous vous retrouvez dans cette description, il se peut que vous ayez besoin d'aide. Communiquez avec votre médecin de famille, votre centre local de services communautaires (CLSC) ou les services de consultation familiale.



Prendre soin de soi-même

Bien entendu, vous voulez prendre soin de votre conjointe et de vos enfants mais vous avez aussi la responsabilité de prendre soin de vous-même, ce qui vous permettra d'être un bon partenaire et un bon père.

À vrai dire, il vous sera difficile de travailler sur votre propre relation si vous n'êtes pas bien dans votre peau. Ben, 35 ans

Réclamez votre espace

Être ensemble, c'est très bon mais chacun a besoin d'un moment de repos ou d'un endroit tranquille, tout particulièrement dans une relation de couple et notamment quand la famille est en croissance.

Beaucoup d'hommes aiment avoir un endroit où ils peuvent se retirer pour un certain temps. Peut-être avez-vous un bureau ou un studio, un atelier ou un garage. Trouvez-vous un endroit à vous où vous pouvez vous détendre complètement pour refaire le plein d'énergie (mais n'oubliez pas de sortir de votre tanière de temps en temps !).

Équilibre vie / travail

Ma fille est atteinte de fibrose kystique. Cette maladie a changé nos vies. Je suis devenu drogué du travail. Ma femme et moi ne parlions jamais d'autre chose que de la maladie de notre fille. Je commençais à m'épuiser. J'ai pu constater ce qui se passait avant que cette situation démolisse mon mariage. Ma conjointe et moi avons opté pour un mode de vie plus calme. Je gagne moins mais ma fille reçoit toujours de bons soins et la vie est meilleure pour tout le monde. Rodney, 54 ans

Dépression et anxiété

La dépression est plus qu'une humeur maussade. C'est une maladie grave où vous vous sentez triste, abattu ou misérable la plupart du temps.

L'anxiété est une impression que quelque chose de pénible va se produire. Il se peut que vous soyez irritable ou sans cesse de mauvaise humeur. L'anxiété peut avoir un effet sur votre santé physique. Si vous vous sentez régulièrement déprimé ou anxieux, parlez-en à votre médecin.

Amitiés

Les relations sont plus solides quand les partenaires gardent leurs amis / amies ainsi que leurs amitiés mutuelles. Ne vous retranchez pas de vos amis. Donnez un coup de fil à un bon copain et organisez une activité ensemble.

Examens médicaux périodiques

- Demandez à votre médecin de passer en revue les éléments suivants : tension artérielle, diabète, prostate, cœur, cholestérol et alimentation.
- Faites quelque chose tous les jours pour maintenir la bonne forme.
- Évitez d'abuser de l'alcool et de la drogue.
- Équilibrez le temps entre vous et votre vie de couple.

Pour trouver de l'aide

Il peut arriver de temps à autre qu'un papa ait besoin d'aide avec divers problèmes :

- Problèmes relationnels, consultations matrimoniales ou thérapie
- Thérapie pour les problèmes psychologiques ou émotifs
- Programmes d'aide aux parents ou consultations pour les problèmes émotifs ou comportementaux chez les enfants
- États de santé chroniques
- Soutien pour d'autres problèmes personnels : endettement, logement, alcoolisme, toxicomanie, jeux de hasard ou gestion de la colère

La plupart des localités offrent des services aux personnes qui présentent ces types de problème. Comment les trouver ? Il se peut que vous trouviez certains services en faisant une recherche sur Google en y entrant le nom de votre localité et le problème pour lequel vous cherchez de l'aide. Vous pouvez également demander à votre médecin de famille, à un prêtre, un ministre, un rabbin, un iman ou à un autre membre du clergé ou à un travailleur social si vous en connaissez un. Vous pouvez également composer le 211. Le 211 est un service gratuit, confidentiel et multilingue conçu pour orienter les gens vers des services communautaires appropriés accessibles dans leur région. Le service 211 est maintenant disponible au Québec, en Ontario, en Nouvelle-Écosse, en Saskatchewan, en Alberta et en Colombie-Britannique. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site Web : 211.ca

Papa Centrale Ontario / Dad Central Ontario est une bonne source d'information concernant le rôle paternel, les programmes destinés aux papas et autres ressources. Cliquez sur dadcentral.ca

Si vous avez subi l'effet de la violence

La recherche indique que les hommes qui ont fait l'expérience de la violence ou qui en ont été témoins dans leur propre famille pendant leur enfance présentent un plus grand risque de recourir à la violence dans leurs relations intimes. D'autres expériences comme l'intimidation, les disputes fréquentes et la violence criminelle peuvent également influencer sur les expériences de violence de l'homme adulte.

Les personnes réagissent différemment aux expériences de la violence pendant l'enfance. Certains hommes sont déterminés à ne pas répéter le cycle qu'ils ont connu pendant leur enfance; pour d'autres, le fait d'avoir été exposés ou d'avoir participé à des actes violents en fait un moyen normal et acceptable d'agir pour un homme. Dans certains cas, l'exposition à la violence en tant que victime ou auteur d'actes violents, constitue un traumatisme qui peut toucher la santé psychologique d'un homme.

Si vous avez subi l'effet de la violence, il serait bon que vous parliez avec un conseiller ou un psychologue qui pourrait vous écouter sans jugement et vous aider à prendre en charge des éléments susceptibles de nuire à votre comportement envers votre conjointe et vos enfants. Si vous avez de la difficulté à gérer votre colère ou si vous êtes sur le point de recourir à la violence dans votre vie de couple, demandez de l'aide. Consultez votre médecin de famille, communiquez avec votre centre local de services communautaires (CLSC) ou une agence d'orientation psychologique. Essayez de parler avec quelqu'un avant que cette attitude ne devienne problématique.

Remerciements :

Tous droits réservés 2014

Publié par Papa Centrale Ontario / Dad Central Ontario

La présente brochure a été adaptée d'après le manuel pour hommes Renovate Your Relationship. A manual for men, publiée par Relationships Australia (Victoria, en Australie) et par MensLine Australia.

Auteurs :

Andrew Bickerdike, Tony Gee, Andrew King, Paul Ridgewell et Paul Wiseman

Auteur: John Hoffman

Graphiste : Louis Taylor, North George Studios

Traduction : B.R. International (Montréal)

Comité directeur du projet : Brian Russell, Katreena Scott, Anthony K. Baird, Craig Brochmann, Ron Couchman, Diane Hahn, Michel Labarre, Gordon Mackenzie, Ellis Nicholson, Sandra Schad

Remerciements à l'organisme Rural Response for Healthy Children de Clinton (Ontario), pour son soutien administratif.

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires de la présente brochure, veuillez consulter le site Web : www.dadcentral.ca, téléphoner le 613-257-

2779 ou envoyer un message courriel à info@dadcentral.ca

Cette brochure a été réalisée grâce à la participation financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas la politique officielle de l'Agence de la santé publique du Canada.