

Lettre pour les (futurs) pères confinés

Rédigé et posté par Richard Fletcher sur discussion de la International Marcé Society le 3 avril 2020
(traduction Elisabeth Glatigny Dallay pour la Société Marcé Francophone).

Chers collègues

Dans les discussions en ligne entre professionnels, il y a un élan de soutien à l'égard des mères, pendant la grossesse et l'accouchement, qui peuvent être particulièrement craintives et affectées par la pandémie de coronavirus. Jusqu'à présent, je n'ai vu aucune mention du stress supplémentaire que les nouveaux pères peuvent subir. Cette lettre est une tentative de faire part de notre préoccupation et de notre soutien aux nouveaux pères et à ceux qui vont bientôt le devenir en ces temps extraordinaires.

Chers nouveaux pères ou futurs pères

Fournir des soins et un soutien à une femme enceinte et découvrir ensuite son rôle de père au sein de sa nouvelle famille est une tâche passionnante et importante, qui comporte peu de lignes directrices. Nous espérons que vous vous en sortez bien et que vous savez gérer les hauts et les bas. Nous voulons aussi vérifier que vous vous en sortez bien, car nous vivons des moments extraordinaires.

Avec tant de craintes dans le monde entier, tant de questions et de doutes sur la pandémie, vous vous demandez peut-être comment vous allez gérer en tant que père, non seulement la charge de travail mais aussi les sentiments effrayants qui accompagnent tant d'inconnues.

En plus de vos propres inquiétudes, vous vous demandez peut-être comment la mère de votre bébé s'en sort émotionnellement et comment votre enfant se sent. Cela fait partie du rôle du père. Parfois, cela signifie que vous devez mettre de côté vos propres peurs et vos pensées effrayantes, ignorer ce sentiment de frustration dans vos tripes ou votre poitrine et faire face à la situation. Mais d'une manière ou d'une autre, vous devez aussi prendre soin de vous.

Personne ne peut vous dire quoi faire dans votre situation, mais voici quelques conseils qui ont été donnés par le programme SMS4dads (SMS4dads.com).

1. Faites des choses qui, nous le savons, aident à réduire le stress. Faites de l'exercice, réduisez votre consommation d'alcool, mangez correctement et parlez à quelqu'un de ce qui se passe.
2. Lorsque vous parlez à quelqu'un, dites-lui ce qui se passe en vous, et pas seulement ce que vous faites.
3. Ayez confiance dans le fait que ces soignants font de leur mieux pour votre partenaire, votre bébé et vous. Mais parlez si vous êtes inquiet.
4. Passez du temps avec votre bébé, même avant sa naissance. Ce temps passé à la maison peut être un plus. Vous pouvez rester près de lui pendant qu'il découvre son monde. C'est peut-être le meilleur remède de tous.
5. Commencez à trouver de l'aide pour toutes les choses que vous ne pouvez pas gérer seule.

6. Demandez à vos amis et à votre famille comment ils se débrouillent et connectez-vous par tous les moyens possibles : téléphone, FaceTime, Skype, WhatsApp...

7. Si les choses deviennent difficiles, si vous ne pouvez pas dormir ou vous détendre, si vous êtes très triste et ne pouvez pas profiter de quoi que ce soit... vous n'êtes pas seul ! Et rien de tout cela n'est de votre faute ! Demandez de l'aide.

8. Prenez des mesures pratiques pour minimiser le risque de propagation du virus : Restez chez vous, si vous sortez, restez à une distance de 1,5 à 2 mètres des autres, lavez-vous les mains ou mettez du gel sur vos mains chaque fois que vous touchez des surfaces et évitez de vous toucher le visage.

Prenez soin de vous.

Richard Fletcher, programme SMS4dads pour les nouveaux pères.

Associate Professor, PhD, Brain and Mental Health Priority Research Centre

Faculty of Health and Medicine, The University of Newcastle, NSW 2308, Australia