

# Welcome to the Dad Club!

Bienvenue au club des papas!



Être parent, c'est l'une des expériences les plus exigeantes, mais aussi les plus gratifiantes d'une vie. Chaque jour est une aventure remplie de hauts incroyables et de bas crève-cœur. Mais parfois, dans la fébrilité qui accompagne l'accueil d'un nouveau-né dans la famille, on oublie le nouveau papa. Tout comme les nouvelles mères, les pères aussi peuvent se sentir débordés, irritables en raison du manque de sommeil, et inquiets au sujet de leurs finances et de l'avenir. Avec l'épidémie de la COVID-19, bon nombre de papas sont devenus « pères au foyer » pour la première fois de leur vie, restant à la maison avec leurs nouveau-nés avec leur épouse/partenaire ou même seuls. Étant donné la vitesse à laquelle un bon nombre d'employeurs et le gouvernement de notre province ont dû prendre des mesures pour enrayer la pandémie, nombreux sont les nouveaux pères qui n'ont pas eu beaucoup de temps pour se préparer à rejoindre le « club des papas ». Si vous aviez l'intention de continuer à travailler pendant que votre épouse/partenaire est en congé de maternité, il peut être difficile de s'habituer à travailler de la maison en plus d'être un nouveau père.

Il se pourrait même que vous deveniez un peu jaloux de toute l'attention que le nouveau membre de votre famille reçoit et que vous vous sentiez seul. Après tout, votre épouse/partenaire passe maintenant la majorité de son temps à s'occuper du nouveau-né, et les restrictions sociales en place peuvent vous avoir empêché de pratiquer vos activités sociales ou vos loisirs habituels. Il peut être difficile pour un nouveau père de demander de l'aide, mais c'est exactement ce qu'il faut faire. Votre CRFMG est là pour vous fournir du soutien, à vous et à tous les autres membres de la famille qui éprouvent des difficultés à s'adapter à l'arrivée du nouveau bébé. C'est parfaitement normal pour les papas d'avouer à quelqu'un qu'avoir un nouveau bébé à la maison, c'est dur! On vous comprend. De plus, bien que notre bâtiment soit fermé, nous pouvons néanmoins vous offrir des ressources et vous appuyer par téléphone, par courriel ou virtuellement à l'aide de Zoom.

Voici quelques astuces pour vous aider à mieux vous sentir dans votre rôle de nouveau père :

- Dites à votre épouse/partenaire comment vous vous sentez.
- Tout comme la nouvelle maman, vous aussi avez besoin d'autant de repos que possible.
- Il peut sembler tentant de prendre un café extra large, mais à la longue, si vous augmentez votre consommation de caféine, vous ne vous sentirez plus aussi reposé et en forme que vous pourriez l'être.
- Discutez avec d'autres nouveaux pères, ou avec des amis qui ont eu des enfants, pour en apprendre plus sur leurs expériences. C'est vrai qu'à l'heure actuelle, on ne peut guère passer du temps dans le garage ou sur la terrasse, mais un simple

message texte ou une conversation à 2 mètres de distance par-dessus la clôture avec votre copain qui a déjà passé l'étape « zéro sommeil » pourrait vous reconforter. Après tout, vous êtes loin d'être le seul à éprouver ces difficultés.

- Assurez-vous de passer du temps avec votre épouse/partenaire. Les soirées passées en amoureux seront certes un peu différentes au début, avec un nouveau bébé, mais un « pique-nique sur le tapis » ou une soirée cinéma ensemble sur le canapé pendant que le petit est en train de dormir aide néanmoins à renforcer le lien entre vous et votre épouse/partenaire.
- Communiquez avec votre Coordonnatrice des services pour enfants, jeunes et adolescents du CRFMG pour obtenir du soutien ou des ressources, ou simplement pour parler de votre vie avec votre nouveau petit trésor.

Pour plus de renseignements sur le rôle de parent et les activités que vous pouvez faire avec votre enfant, veuillez communiquer avec la Coordonnatrice des services pour enfants, jeunes et adolescents du CRFMG à l'adresse [GMFRCchildyouth@gmail.com](mailto:GMFRCchildyouth@gmail.com).