

Yannick Vicente
et Alix Lefief-Delcourt

JE SUIS PAPA

28 JOURS POUR TROUVER SES MARQUES



**LE GUIDE PRATIQUE POUR BIEN VIVRE
LE NOUVEAU CONGÉ PATERNITÉ !**

Co-écrit et illustré par Yannick Vicente,
@y.dessin, papa tendre, drôle et engagé

LEDUC ↗

28 JOURS POUR DEVENIR UN SUPER PAPA !

Vous allez bientôt devenir papa ? Bonne nouvelle : vous avez désormais droit à un congé paternité de 28 jours ! Un temps qui va vous permettre de prendre une vraie place auprès de votre bébé, d'assurer votre rôle de soutien auprès de votre compagne et de rééquilibrer les tâches domestiques et parentales au sein du couple. Ce guide truffé de conseils précieux, mais aussi plein de tendresse et d'humour, va répondre à toutes vos questions au long de ces 28 jours.

- ★ QUAND EST-CE QU'IL DORT (ET MOI AUSSI) ?
- ★ L'ALLAITEMENT : JE M'EN MÊLE ?
- ★ IL PLEURE (ENCORE), JE FAIS QUOI ?
- ★ BÉBÉ PRÉMA : ÇA CHANGE QUOI ?
- ★ TÉTINE OR NOT TÉTINE ?
- ★ Y A URGENCE OU PAS ?
- ★ ET NOTRE VIE SEXUELLE, DIS, QUAND REVIENDRA-T-ELLE ?
- ★ TROUVER UN NOUVEL ÉQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO.

Yannick Vicente est le papa épanoui de deux enfants. Professeur des écoles et illustrateur autodidacte, son compte Instagram @y.dessin est suivi par plus de 65 000 abonnés. Il a également co-écrit *Le Guide du papa pas parfait* aux éditions Leduc.

Alix Lefief-Delcourt n'est pas papa (mais maman de deux enfants tout de même) ! Elle est l'auteure de nombreux best-sellers, notamment en parentalité.

17 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2090-8



editionsleduc.com
LEDUC

Rayon : Parentalité

JE SUIS PAPA

28 jours pour trouver ses marques

DE YANNICK VICENTE AUX ÉDITIONS LEDUC :

Le Guide du papa pas parfait, avec Thibault Marthi, 2020

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Clémentine Sanchez

Relecture : Audrey Peuportier

Illustrations : Yannick Vicente

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2090-8

Yannick Vicente
Alix Lefief-Delcourt

JE SUIS PAPA

28 jours pour trouver ses marques

LEDUC 

SOMMAIRE

Introduction	11
1 Rencontre du troisième type... Vous êtes prêt ?	13
2 Comment j'annonce la bonne nouvelle ?	21
3 Retour à la maison : je n'oublie rien ?	31
4 Bébé préma : ça change quoi ?	35
5 Formalités administratives : ma check-list	39
6 L'instinct paternel, ça existe ?	47
7 Quand est-ce qu'il dort (et moi aussi) ?	53
8 Il est tellement petit, comment le porter ?	63
9 L'allaitement : je m'en mêle ?	71

10	Donner le bib' : quelles sont les astuces pour devenir un pro ?	77
11	Comprendre les besoins de son bébé (ou comment apprivoiser le barbare)	83
12	Il pleure (encore), je fais quoi ?	91
13	Couche, bain, mouchage, habillage... Place au professionnel !	99
14	Mission cordon	111
15	Les questions que l'on va inévitablement vous poser (et quelques pistes pour y répondre)	115
16	Tétine or not tétine ?	119
17	Il a une tête bizarre... ou j'hallucine ?	125
18	Deux bébés d'un coup, comment je m'organise ?	131
19	Premières sorties...	137
20	Y a urgence ou pas ?	141
21	Câlins, massages, berceuses... comment faire gazouiller bébé ?	147

Sommaire

22	Baby blues : moi aussi ?	155
23	Le « baby clash », vous connaissez ?	161
24	Vous avez dit « charge mentale » ?	167
25	Et notre vie sexuelle, dis, quand reviendra-t-elle ?	173
26	Comment gérer les grands-parents ?	177
27	Trouver un nouvel équilibre vie pro/vie perso	181
28	28 jours plus tard...	185

INTRODUCTION

Au 1^{er} juillet 2021, le congé paternité passe de 11 jours à 25 jours, auxquels s'ajoutent les 3 jours accordés au papa lors de la naissance. Ce qui fait, si vous savez bien compter, 28 jours au total*. L'allongement du congé paternité, qui était réclamé depuis de nombreuses années déjà, aussi bien par des associations de défense des femmes que par des papas, est une petite révolution dans le monde de la parentalité, même si certains réclamaient une durée plus longue (9 semaines, par exemple, pour la Commission des 1 000 premiers jours).

Pourquoi c'est une bonne chose ? D'abord parce que cela permet aux papas de prendre une vraie place auprès de leur bébé pendant les tout premiers jours, ce qui par conséquent leur permet de créer un véritable lien d'attachement, fondamental au bien-être de l'enfant. Ensuite parce qu'ils peuvent ainsi assurer leur rôle de soutien essentiel auprès de leur compagne pendant ces premières semaines. Ce congé allongé contribue également au rééquilibrage des tâches domestiques et parentales au sein du couple. Et c'est aussi un premier pas vers l'égalité professionnelle femmes-hommes, et notamment

* Plus de détails sur les modalités pratiques de ce congé p. 44.

Je suis papa : 28 jours pour trouver ses marques

vers l'abolition des écarts de salaires entre les hommes et les femmes.

28 jours, c'est justement la raison d'être de ce livre qui vous accompagnera tout au long de votre congé paternité nouvelle formule (mais aussi avant et après). Il ne s'agit pas d'un mode d'emploi, mais d'un livre qui vous aidera à prendre vos marques, vos « re-pères ».

28 jours de congé paternité, donc 28 chapitres. Vous pouvez lire ce livre dans l'ordre, en respectant le rythme d'un chapitre par jour de congé. Mais rien ne vous empêche de le commencer pendant la grossesse, de le lire d'une traite, ou même dans le désordre... Bref, c'est votre livre et vous en faites ce que vous voulez !



RENCONTRE DU TROISIÈME TYPE...
VOUS ÊTES PRÊT ?



On imagine que vous avez acheté ce livre quelque temps avant la naissance de votre enfant... Si tel est le cas, c'est le chapitre à lire (et re-re-lire) pour vous préparer au D-Day ! Histoire de ne rien oublier et de rester le plus zen possible (si tant est qu'il est possible de rester zen jusqu'au bout).

Il arrive...

Une grossesse dure en général 280 jours, ou 40 semaines, ou 9 mois. Lorsque vous arrivez à la fin, vous devrez être prêt. Dernière check-list : plein d'essence OK, adresse de la maternité entrée dans le GPS, sacs chargés (celui de la maman, celui du bébé et le vôtre), contrôle rétro effectué... Pensez aussi à jeter un œil sur le siège passager, histoire de vérifier que vous n'avez pas oublié d'emmener la future maman (c'est important pour que tout se déroule comme prévu).

L'astuce en +

N'oubliez pas votre téléphone portable, et surtout votre chargeur (et éventuellement une batterie externe). Vos parents – et beaux-parents – devraient faire vibrer votre téléphone comme une machine à laver en mode essorage à 1 600 tours/minute pendant quelques heures. Alors autant prévoir !

N'oubliez pas votre sac à vous

Si votre sac n'est pas encore prêt au moment où vous lisez ces lignes, ne tardez pas à vous en occuper. Car un accouchement, c'est un peu comme votre belle-mère : ça ne prévient pas quand ça arrive. À 2 heures du matin, à 6 heures de l'après-midi, en pleine finale de la Coupe du monde de foot... Tout est possible !

Pour ne rien oublier, vous devez penser à votre bien-être. Prévoyez une bouteille d'eau, un brumisateuseur – et un second de secours (ça se vide tellement vite !) –, de quoi jouer (ou vous occuper), un petit coussin, une couverture... Et des petites choses à manger, sauf si vous souhaitez investir un demi-salaire dans le distributeur de la maternité ! D'ailleurs, pensez à prendre un peu de monnaie, pour un café ou un thé (ou plusieurs cafés et plusieurs thés). Et comme vous avez de grandes chances de rester quelques heures dans ce lieu magique qu'est la maternité, pensez aussi à emporter une brosse à dents et du dentifrice, du gel douche, une serviette, des sous-vêtements de rechange, quelques vêtements.

Enfin, n'oubliez pas ce livre dont vous êtes le héros et qui vous aidera à traverser ce premier mois de paternité dans la sérénité la plus totale. En revanche, il est inutile de prendre votre ego, car, soyez-en sûr, vous ne serez pas au centre de l'attention pendant les prochains jours (mois, années ?).

Allez, on refait le listing ensemble (cochez la case quand l'affaire est dans le sac) :

- bouteille d'eau ;
- 2 brumisateurs ;
- jeux, magazines, petit cahier pour dessiner ou noter des choses... ;
- coussin + couverture ;
- snacks et en-cas ;
- monnaie pour le distributeur ;
- brosse à dents + dentifrice ;
- gel douche ;
- serviette ;
- sous-vêtements ;
- vêtements de saison ;
- téléphone portable + chargeur + batterie externe ;
- ce livre (vous aurez sûrement le temps de lire ou de relire quelques chapitres) ;
- sac maman et enfant.

C'est le D-Day !

L'accouchement, l'angoisse ultime de beaucoup de futurs papas... Si vous avez assisté aux cours de préparation à l'accouchement, bon nombre de réponses vous ont été données. Et pas seulement sur la technique pure, mais aussi sur tout ce qui entoure l'accouchement. Ils vous ont sûrement permis d'y voir

plus clair sur les décisions à prendre le jour J et sur l'attitude à adopter avec la maman qui va vivre un moment unique. Si vous n'avez pas vraiment été à l'écoute lors de ces cours, mais plutôt du genre à sautiller sur les ballons ou à vous endormir pendant la séquence relaxation, on vous offre une petite séance de rat-trapage express.

Y assister ou non ?

Même si, pour votre compagne, pour le corps médical, pour votre famille ou pour vos potes, être présent à l'accouchement semble être une évidence, vous avez le droit, vous, de ne pas vouloir y assister. Cela ne fait pas de vous un mauvais père ni un mauvais mari. Les papas s'investissent de plus en plus, mais sont-ils vraiment préparés à la violence physique et émotionnelle d'une naissance ? Dans les représentations, oui, il est important de tenir la main de sa femme et de faire pschitt-pschitt avec le brumisateur (c'est là qu'on se dit qu'on a bien fait d'en prendre un second). Mais votre rôle de papa est bien plus important que cela. Vous vous devez d'être un véritable soutien psychologique, car votre femme va vivre une expérience très intense, même dans le meilleur des cas. C'est pour cela qu'il est important d'aborder ce chapitre avec votre compagne bien avant le jour J. Et si vous ne vous sentez pas d'assister à tout cela, inutile d'insister, car vous risquez d'être un boulet (pour votre compagne, voire pour l'équipe médicale) plutôt qu'autre chose.

Regarder ou non ?

Et voilà, vous y êtes, prêt à en découdre (sans mauvais jeu de mots). Regarder ou non : là encore, tout dépend de votre propre sensibilité, et surtout de l'avis de votre femme. C'est elle la première concernée. Il n'est pas rare que ce moment ne soit pas simple pour elle et qu'elle ait besoin de vous plutôt à bâbord qu'à tribord. Ensuite – et ne le nions pas – cela va beaucoup dépendre de votre sensibilité à la vue du sang, de l'urine, des excréments, du bouchon muqueux et autres flots de liquide amniotique, de l'épisiotomie et autres déchirements... (On arrête là ?) Il n'est pas rare d'entendre des récits légendaires de papas s'évanouissant. Si vous ne connaissez pas votre limite, c'est un peu comme un pile ou face.

Mais rassurez-vous : l'équipe médicale est rodée. Son rôle, c'est aussi de vous permettre de vivre ce moment dans la sérénité (elle y a aussi intérêt pour faire son travail dans les meilleures conditions). Elle saura vous dire où vous placer, pour que ce moment reste pour vous un bon souvenir, et éventuellement quand sortir quelques minutes de la salle d'accouchement...

Prendre des photos ou non ?

Mais... qu'est-ce que... quoi ? Vraiment ?

(Même réponse pour la question : « Filmer avec son Smartphone ou non ? »)

Participer ou non ?

Lorsque l'accouchement se déroule normalement, la sage-femme peut vous proposer de saisir votre enfant, puis de le poser délicatement sur le ventre de sa maman. C'est une expérience unique. Si vous avez envie de la vivre, faites-vous confiance !

Couper le cordon ou non ?

Encore une fois, cela dépend de votre sensibilité ! Vous avez donc compris que cette décision est propre à chacun et que personne ne peut vous en vouloir de ne pas avoir envie de couper le cordon ombilical. Essayez juste d'y penser avant pour ne pas bugger devant la sage-femme le moment venu.

La parenthèse enchantée : le peau-à-peau

Votre bébé est né, l'équipe soignante l'a nettoyé, pesé, mesuré... (vous avez peut-être même eu la chance d'assister à ces premiers soins ?). Elle a testé quelques réflexes d'usage, et maintenant, on vous demande si vous voulez faire du « peau-à-peau », c'est-à-dire tenir votre bébé tout contre votre peau nue. C'est l'occasion de créer un lien fort avec lui. Certes, ça peut être impressionnant de tenir dans vos bras un être aussi petit. Mais les bébés ne sont pas aussi fragiles qu'on

Je suis papa : 28 jours pour trouver ses marques

le pense parfois. Votre enfant est deuxième dan de spéléo et vient de vivre une expérience autrement plus traumatisante que de se lover contre votre peau !

Il a été prouvé que le peau-à-peau permet, outre le fait de réchauffer le nourrisson, de développer son système immunitaire par la transmission de bonnes bactéries, de renforcer le lien parent-enfant, de développer une plus grande stabilité émotionnelle, une meilleure intégration sociale et même d'assurer un meilleur développement neuromoteur. Il permet également au bébé de se sentir mieux. Car l'accouchement est aussi un traumatisme pour lui. L'odeur de son papa, sa chaleur et le son de sa voix permettent de faire la transition en douceur vers le monde extérieur. Il est d'ailleurs conseillé de continuer le peau-à-peau même après le retour à la maison.

Et en pratique ? Rien de plus simple. Il suffit de vous installer confortablement, de préférence dans un fauteuil (de plus en plus souvent, il y en a un de prévu à cet effet dans les salles d'accouchement), puis de vous mettre torse nu. Posez votre bébé délicatement sur vous, recouvrez son dos avec une couverture ou un gilet afin que ni lui ni vous ne preniez froid. Il est temps de vous relaxer, de respirer profondément et de profiter de ce premier contact. Attention tout de même à ne pas laisser glisser Michel (oui, nous lui avons choisi un prénom rétro), car après toutes les épreuves, toutes ces heures passées et dans cette configuration à la limite de la méditation, il n'est pas rare de somnoler un peu...

2

COMMENT J'ANNONCE LA BONNE NOUVELLE ?



Quand on devient papa, on a envie de le dire à la terre entière !

La première étape est d'informer la famille et les amis (qui, pour certains, se sont battus corps et âme pour participer le plus vite possible à la liste de naissance afin d'être sûrs de décrocher les cadeaux les plus abordables avant les autres).

Quelles informations mettre sur un faire-part ? Le prénom de l'enfant, c'est le minimum, mais il est vrai qu'il est important d'étayer un peu, car ça doit faire bizarre de recevoir une carte avec juste marqué « Michel ».



Généralement, on y va de bon cœur en ajoutant des données très intéressantes comme le poids, la taille, l'heure et le jour d'arrivée, ainsi que quelques photos. On donnera aussi les noms et prénoms des parents ainsi qu'une adresse pour les éventuels chèques-cadeaux.

UN PEU D'HISTOIRE...

Les premiers faire-part datent du XVIII^e siècle. Avant, ils étaient envoyés uniquement par les familles royales pour annoncer la bonne nouvelle. C'est en 1781 que l'aristocrate Gauthier de La Peyronnie a décidé d'envoyer le premier faire-part pour la naissance de son fils.

« Oyez, oyez, Messire Gauthier de La Peyronnie vous annonce dans la joye et l'allégresse l'arrivée de son fils li bien nommé Jean-Kévin. Estoy fort joyflu descendant que voilà. Dansons une savtillante jig en attendant vos moultés présents car nous avons fait vne liste en l'échoppe du Sieur Arthvr de Beybey IX pour yceux qui demandent. »

Cette façon de faire s'est ensuite démocratisée dans toutes les classes de la société.

L'annonce par SMS

Depuis quelques années, le faire-part est abandonné au profit du bon vieux texto, surtout depuis l'arrivée des forfaits illimités. (Coïncidence ? Pas sûr.)

Je suis papa : 28 jours pour trouver ses marques

Dans cette catégorie, il y a les bons vieux classiques, qu'on a tous déjà reçus au moins une fois :

Après un bail de 9 mois dans un studio, l'espace étant devenu trop petit, j'ai déménagé et me suis installé dans une colocation chez Maman et Papa. Michel, le 28 février à 13 h 44.

Nous avons le bonheur de vous annoncer la venue au monde de notre petit Michel ! Il se porte à merveille et fait le bonheur de ses parents !

Après quelques mois dans le ventre de Maman, j'avais envie de connaître mon papa. Je m'appelle Michel, je suis né le 28 février.

Nous sommes heureux de vous présenter Michel. Il a pointé le bout de son nez le 28 février, pour notre plus grand bonheur.

Comment j'annonce la bonne nouvelle ?

Et puis, il y a le SMS pas très inspiré, à la limite du télégramme officiel :

Michel est né le 28 février à 13 h 44. Il pèse 3,2 kg et mesure 51 cm.

« Ah ! Non ! C'est un peu court, jeune homme ! » répondrait Cyrano de Bergerac, qui pourrait vous fournir quelques pistes pour faire preuve d'un peu plus d'originalité (vous reconnaîtrez ici la fameuse tirade du nez) :

« On pouvait dire... Oh ! Dieu ! ... bien des choses en somme...

En variant le ton, – par exemple, tenez :

AGRESSIF

« Michel est né et il fait déjà chier. »

AMICAL

« Passez le voir à l'occasion, il est si mignon. »

DESCRIPTIF

« Michel est un beau bébé de type caucasien,
Pour le moment, il dort très bien,
3,837 kg, 49,3 cm,
Il a des yeux couleur noisette,

Deux bras, deux jambes et deux oreilles,
Deux mains, deux pieds et dix orteils. »

CURIEUX

« Mais qui vient d'arriver ?
Eh bien c'est Michel, notre bébé ! »

GRACIEUX

« Vous semblez aimer les enfants de la terre au ciel,
Aussi j'ai le plaisir de vous présenter Michel. »

TRUCULENT

« Ça, mesdames et messieurs, c'est le plus beau bébé du monde,
Il aurait pu être dessiné par Léonard de Vinci qui a peint *La Joconde*,
Entre sa mère et son père, un si beau mélange,
Qu'on dirait une peinture de Michel-Ange. »

PRÉVENANT

« Gardez-vous de le regarder dans les yeux,
Vous en tomberez instantanément amoureux ! »

TENDRE

« Après avoir consommé notre lune de miel,
Nous avons donné naissance au petit Michel. »

PÉDANT

« Après avoir libéré l'ovocyte dans la trompe de Fallope,
Il y a eu fusion de gamètes en une cellule nommée "zygote",
C'est grâce à la mitose dans l'utérus maternel,

Comment j'annonce la bonne nouvelle ?

Qu'aujourd'hui voilà Michel.
Après 40 semaines d'aménorrhée,
Voici donc le nouveau-né. »

CAVALIER

« Ce n'est pourtant pas compliqué
De faire un beau bébé,
On vous donnera deux ou trois ficelles
Pour que les vôtres égalent Michel. »

EMPHATIQUE

« J'imagine la joie que vous ressentirez
Lorsque enfin vous le verrez,
Il va assurément vous donner des ailes,
Celui qu'on a décidé d'appeler Michel. »

DRAMATIQUE

« Vous allez sans doute pleurer
Devant tant de beauté. »

ADMIRATIF

« Il fera la couverture de magazines
Tant et tellement il nous fascine,
Il nous donne déjà des ailes,
Ce tout petit Michel. »

LYRIQUE

« Un astre comme le Soleil,
Pas moins qu'une merveille.