

## Soutenir la «co-naissance» des pères



Lorsque l'art-thérapie s'invite dans un cours de préparation à la naissance et à la parentalité, les futurs parents, dont les papas, trouvent un espace sécurisant pour développer de nouveaux modèles à la parentalité.

© Atelier freya

---

Par **Thora Constant**, art-thérapeute, **Willemien Hulsbergen**, infirmière et sage-femme, initiatrices des ateliers Freya, et **Aurélie Netz**, anthropologue, Lausanne <sup>[1]</sup>

Si l'expérience que représente la période de la grossesse initie de nombreux bouleversements pour la future mère, ce temps de préparation à la naissance est également précieux et délicat pour le futur père. Il s'y joue, entre autres, l'élaboration des identités parentales en devenir et l'apprentissage de nouvelles compétences interpersonnelles pour créer un contexte propice à l'accueil du nouveau-né et au bien-être du couple.

Afin d'accompagner les futurs parents durant cette période charnière, des informations techniques et concrètes sont essentielles, lesquelles peuvent être complétées et médiées par l'approche art-thérapeutique. Un atelier de préparation à la naissance et à la parentalité (PNP) s'est développé dans ce sens, à Lausanne <sup>[2]</sup>. Ce dernier inclut des temps de créativité, des exercices psychocorporels et des cercles de parole (mixtes et non mixtes). Cet article vise à explorer comment cet apport spécifiquement art-thérapeutique peut ouvrir, par ces activités, un espace pour appréhender et co-élaborer différemment l'identité des pères en devenir, en mettant l'accent sur sa dimension relationnelle.

### Une exploration identitaire paternelle en contexte

En Suisse romande, hôpitaux, cliniques, et des sages-femmes indépendantes proposent des cours en groupe de préparation à la naissance et à la parentalité à partir du quatrième mois de grossesse. Si certains de ces espaces sont réservés aux futures mamans, d'autres conviennent également les pères, voire une autre personne significative pour la future mère <sup>[3]</sup>. Souvent, une séance est dédiée à la question de la paternité. Plus rarement, des temps

d'accompagnement individuel ou collectifs exclusivement réservés aux papas sont également organisés. Ainsi, l'offre actuelle d'accompagnement à la naissance et à la parentalité faisant la part belle aux (futurs) pères reste relativement limitée en Suisse romande, bien que de nombreuses associations<sup>[4]</sup> ou des initiatives individuelles s'impliquent afin de modifier cet état de fait.

Cette interpellation s'inscrit dans un contexte culturel et social qui engage de nombreux pères à négocier entre des cultures paternelles multiples, héritées ou partagées<sup>[5]</sup>. Ce besoin d'accompagnement, soutenu par les différentes actrices et acteurs de la périnatalité, s'inscrit dans un contexte culturel et social de diversité des constellations familiales. Il relève également de la valorisation de l'implication de chaque parent, à l'image de ces (futurs) papas qui « désirent être présents au sein de la famille de manière différente de leurs pères et grands-pères »<sup>[6]</sup>. Désormais, les valeurs et les comportements centrés sur le soin (« care ») et l'implication affective en tant que père pourvoyeur de soin au quotidien font partie des modèles de paternité à disposition<sup>[7]</sup>. Ces représentations et pratiques polyculturelles autour de la paternité se cocréent entre agentivité individuelle, conditions-cadres émergentes et adaptations légales, mais aussi relais interpersonnels (telles les offres d'accompagnement) en lien avec une réflexion plus globale sur le genre.

Ainsi, il devient fondamental de proposer une préparation à ces étapes, qui rend effectif le développement de cette co-expertise. En ce sens, l'existence d'un espace bienveillant d'apprentissages et d'échanges favorise une dynamique bienfaisante pour le couple en pleine transformation individuelle et systémique<sup>[8]</sup>.

Dans ce processus de négociation et de créativité qui fonde l'exploration identitaire, l'art-thérapie offre un cadre pour habiter ce temps de transition. L'approche art-thérapeutique a comme objectif, à travers la pratique d'activités créatives de manière collective, de dénouer d'éventuelles tensions, de pointer les constructions qui président aux normes de comportements ou encore de nommer les craintes durant cette période pour les parents concernés, tout en les invitant à élaborer leurs ressources, avec du soutien. En effet, l'art-thérapie propose d'accompagner la personne ou le groupe en ayant recours aux arts plastiques ou de la scène (dramathérapie) comme médiums d'expression de soi, et en permettant de mettre au jour et de négocier des processus psychologiques<sup>[9]</sup>.

## L'atelier Freya : une ode au voyage

Les six rencontres qui composent l'atelier Freya<sup>[10]</sup> (trois anténatales, dès le 4e mois de grossesse, et trois postnatales) ont été élaborées autour des éléments techniques de la grossesse et de l'accouchement, propres à un cours classique de préparation à la naissance et à la parentalité, enrichi par un cadre art-thérapeutique<sup>[11]</sup>. Chaque séance comprend des apports théoriques, un moment de relaxation, une mise en mouvement psychocorporelle et une proposition créative. Les activités art-thérapeutiques sont multimodales : narration de conte, sculpture, écriture. Un « carnet de voyage » se fait journal de bord pour noter questionnements, craintes et rêves au fil des mois. La dimension corporelle, avec des moments spécifiques de visualisation, de relaxation, de danse, ou encore des massages pour les bébés, mobilise le corps et ses sensations. Ces séances sont construites aussi autour de la parole donnée et échangée, parole informative, parole autour des émotions, narration d'anecdotes, de préoccupations... Ces temps d'échanges verbaux en groupe ou en sous-groupes non mixtes sont aménagés pour faire le lien entre l'expérience de l'activité art-thérapeutique, les données informationnelles et les réflexions personnelles.

La naissance de l'enfant est en soi une aventure commune, une découverte partagée. Ainsi, aucun des deux parents ne s'avère plus expert-e que l'autre dans ce voyage qui se coconstruit avec les ressources de chacun-e. Il devient alors fondamental de proposer un cadre qui rend effectif le développement de cette co-expertise, par un espace bienveillant d'apprentissages et d'échanges favorisant une dynamique bienfaisante pour le couple en pleine transformation.

## Se situer dans son histoire personnelle et interpersonnelle

Ces rencontres contiennent un aspect presque rituel, par l'attention portée à leur réalisation, le cadre temporel et le déroulement définis. Elles représentent certes un temps d'éducation technique, mais aussi d'apprentissage relationnel grâce aux cercles de parole et aux activités art-thérapeutiques. Ainsi, elles contribuent à ce que chaque participant·e explore son identité parentale et de ses besoins.

Un aspect important de cet atelier est l'éducation à une manière de s'envisager en tant que parent. On pourrait nommer cet apprentissage d'une modalité relationnelle, celle de l'introspection et de l'échange. Il s'agit, pour chacun des parents, d'apprendre à observer son monde intérieur et ses émotions, à les communiquer et à entendre celle de son ou sa partenaire, face aussi aux autres parents présents. Cette valorisation de l'introspection, des émotions et des sentiments, des réflexions, peut être inédite. Ainsi, cette nouvelle compétence relationnelle se partage et s'ancre au fil des rencontres par le dispositif spatial, interpersonnel et les activités créatives qui s'y déroulent.

Le partage de l'intériorité des participant·es se trouve donc médié par les activités créatives et psychocorporelles qui impliquent profondément le corps. Ce sont autant de moments engageants le faire pour appréhender l'être et oser le devenir par la métaphorisation, une intuition fondatrice de l'approche art-thérapeutique <sup>[12]</sup>.

La verbalisation tient un rôle important dans cette exploration, avec les temps de parole mixte et non mixte en cercle. Cette forme d'expression s'inspire originellement des groupes de soutien par les pair·es et des thérapies de groupe. Les cercles non mixtes empruntent aussi bien aux mouvements féministes que masculinistes, dans lesquels des femmes et des hommes ont exprimé leur besoin d'avoir des temps spécifiques pour parler de leurs expériences de genre <sup>[13]</sup>. Ces moments invitent chaque personne à exprimer sa réalité et à la faire résonner (et raisonner) avec celles des autres participant·es, dans un sentiment de compréhension réciproque qui favorise, pour chacun·e, l'enrichissement de ses ressources interpersonnelles.

Cet atelier se situe aux carrefours des cultures individuelles et collectives sur la manière d'être papa (ou co-parent) aujourd'hui. Par ces séances, chaque participant·e est appelé à apprendre et à se situer de manière intime dans son histoire personnelle et interpersonnelle dans son couple, en regard avec les autres parents présent·es. Cette expérience d'exploration encadrée par des professionnelles donne la possibilité à chacun·e de travailler activement sur la manière de se concevoir, de se rêver en tant que futur·e parent dans un cadre sécurisé et professionnel.

## Développer une culture de « faire famille »

Les deux initiatrices de l'atelier Freya l'ont conçu entre cours de préparation à la naissance et à la parentalité et cadre art-thérapeutique. Il veut permettre à chaque parent de construire sa co-expertise, en se centrant sur la compréhension de soi et de sa ou son partenaire, par la communication verbale et corporelle et les activités créatives en groupe. Cela représente autant d'outils dont peuvent se saisir les (futurs) pères pour développer une culture du « faire famille » valorisant l'implication et le soin à se donner à soi, au ou à la partenaire et à l'enfant. Inscrits dans une période de vie temporellement déterminée, ces espaces représentent une opportunité pour investir, avec des pistes concrètes, ce moment unique de transformation pour soi, son couple et les générations à venir.

<sup>[12]</sup> Thora Constant est également historienne de l'art et détentriche d'un CAS en santé sexuelle ; Willemien Hulsbergen travaille en tant que sage-femme indépendante et conseillère en santé sexuelle au CHUV. Aurélie Netz est anthropologue.

<sup>[13]</sup> Cet atelier a été mis en place par Willemien Hulsbergen et Thora Constant.

<sup>[14]</sup> Maffi, I. (2014) Les cours de préparation à la naissance dans une maternité suisse : entre logiques institutionnelles, postures des sages-femmes et autonomie des couples. In : Maffi, I., Burton-Jeangros, C. & Hammer, R., Accompagner la naissance. Terrains socio-anthropologiques en Suisse romande. Lausanne : BSN Press.

<sup>[4]</sup> Tel MenCare Suisse un « programme national pour la promotion de l'engagement des pères » porté par l'association maenner.ch dont les projets sont coordonnés par Gilles Crettenand, <https://www.maenner.ch/fr/formations-mencare-suisse/>, consulté le 26.7.23

<sup>[5]</sup> Castelain Meunier, C. (2002 : 141-142) La place des hommes et les métamorphoses de la famille, Paris : Presses universitaires de France.

<sup>[6]</sup> Baumgarten, D. & Borter, A. (2016) Patrie Suisse : MenCare Suisse-Report, Vol. 1., Burgdorf/Zurich, Institut Suisse pour les questions d'Hommes et de Genre Sàrl (ISHG).

<sup>[7]</sup> Sur la place du soin dans les identités masculines, lire Elliott, K. (2016) "Caring masculinities : theorizing an emerging concept", Men and Masculinities, 19 (3) : 240-259.

<sup>[8]</sup> Frascarolo-Moutinot, F., Darwiche, J. & Favez, N. (2009) Couple conjugal et couple co-parental : quelle articulation lors de la transition à la parentalité ? Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux. Doi :10.3917/ctf.042.0207

<sup>[9]</sup> Klein, J.-P. (2023) L'art-thérapie. Paris : PUF.

<sup>[10]</sup> Se référant aux racines culturelles, les initiatrices de l'atelier ont choisi ce nom qui est celui de la déesse la plus importante de la mythologie nordique, déesse de la fertilité, de l'amour et de la sexualité.

<sup>[11]</sup> A découvrir sur <https://artcaring.ch/art-therapie-et-preparation-a-la-naissance/>, consulté le 26.7.23.

<sup>[12]</sup> Comme le décrit Klein, J.-P. (2007 : 57) « L'art-thérapie », Cahiers de Gestalt-thérapie, 20 (1) : 55-62.

<sup>[13]</sup> Netz, A. (2019 : 62-63) Les cercles de femmes : ritualiser l'identité de genre dans les spiritualités alternatives, Paris : L'Harmattan.

---

### Lire également :

- Jeanne Chaudron et Séverine Vuilleumier, [«Allaiter, bon pour la santé et l'environnement»](#), REISO, Revue d'information sociale, publié le 26 octobre 2023
- Jessica Di Ciocco, [«Lorsque le musée devient espace d'art-thérapie»](#), REISO, Revue d'information sociale, publié le 15 août 2022