



CENTRE DE
PUÉRICULTURE
CANTON DE BERNE



Newsletter pour les pères

**Offres, informations, conseils & inspirations
pour les pères avec enfants (de 0 à 5 ans)**



Chers pères

Un peu de temps s'est écoulé depuis la dernière newsletter. Nous en avons profité pour lui donner un aspect plus professionnel. Nous espérons qu'elle vous plaira!

Tu reçois la newsletter parce que tu t'y es inscrit lors d'une rencontre, d'un événement ou d'une consultation. Tu peux te désabonner à tout moment – mais bien sûr aussi attirer l'attention d'autres pères. Pour s'inscrire à la newsletter, il suffit d'envoyer un courriel avec « Newsletter » en objet à peres@cp-be.ch.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Philippe et Remo

IMPULSION



Quelle: Spukkato, iStock

Les pères jouent différemment?!

Des études à grande échelle menées ces dernières années montrent que le jeu est un moteur pour les relations et le développement. D'une part, le jeu physique libère autant d'hormones d'attachement que l'allaitement. D'autre part, les enfants en profitent lorsqu'ils peuvent exercer et tester de nouvelles compétences en jouant.

Des études sur le comportement des parents en matière de jeu montrent que les pères jouent en moyenne différemment: de façon plus physique et plus en mouvement. Ces derniers temps, il est devenu clair à quel point ce jeu physique est également important pour le développement des enfants : ils deviennent plus confiants et savent mieux gérer les échecs, mieux se concentrer à l'école et mieux réguler leurs émotions. Il existe même des premiers signes montrant que les enfants qui jouent beaucoup de manière physique – avec leur père ou, bien sûr, leur mère – font plus attention à leur corps et rentrent moins souvent à la maison avec des blessures. Il semble qu'en se défoulant, ils apprennent à évaluer leurs limites.

Les pères sont-ils donc « faits » pour les jeux sauvages en tant que compagnons de jeu et les mères pour les soins ? Cela reviendrait à réduire la diversité des rôles paternels et maternels. Qu'il s'agisse de se défouler ou d'activités plus calmes comme lire des histoires, jouer à la cuisine, jouer à la pâte à modeler ou bricoler : Il ne s'agit pas de jouer comme la moyenne, mais de développer son propre style de jeu – au-delà des rôles attribués aux sexes.

Dans ce contexte, la « sensibilité paternelle au jeu » est d'une importance capitale : elle signifie, d'une part, répondre aux besoins et aux possibilités de l'enfant et, d'autre part, faire valoir ses propres ressources et intérêts. De quoi les pères ont-ils besoin pour développer cette sensibilité ? D'une part, ils ont besoin de suffisamment de temps, de confiance en eux et de l'initiative nécessaire pour développer et tester leurs propres idées de jeu, seuls avec leur enfant. Et ils ont besoin pour cela d'une attitude de soutien et d'estime de la part de leur entourage, en particulier de la mère de l'enfant.

Comment les pères peuvent passer du bon temps avec leurs enfants – trois conseils pratiques

- Il existe de nombreuses possibilités d'être en contact et d'échanger intimement avec ton enfant dès le début : Masser ton bébé, le tenir et le porter, lui montrer des livres d'images, lui expliquer des objets, lui faire écouter des chants et danser. Essaie et découvre ce qui te convient et ce qui te plaît.
- Ton enfant a besoin d'un bon mélange de stimulation et de détente. Oui, ça peut aussi bouger, être bruyant. Mais veille ensuite à organiser consciemment des

phases de repos pour qu'il puisse intégrer les impressions et les expériences vécues.

- Certains hommes, certains pères hésitent à toucher leur bébé, par crainte de lui faire mal ou de lui "casser" quelque chose. Mais rassure-toi: ton enfant n'est pas aussi fragile qu'il n'y paraît. Il a déjà surmonté des forces incroyables lors de sa naissance. Ose le contact – avec douceur, mais aussi avec assurance. Les bébés apprécient les gestes clairs et le contact qui donne du soutien. Ce qui compte, c'est la manière dont ton bébé y répond.

MANIFESTATIONS



Source: Centre de Puériculture Canton de Berne

Rencontre pères-enfants à Lyss, 26 avril 2025

Depuis le mois d'avril, il existe également une rencontre père-enfant à Lyss. Les pères et leurs enfants se rencontrent en général le dernier samedi du mois de 9 h 30 à 11 h 30 au [Familienpunkt Seeland](#) (Schulgasse 5) et à la place de jeux juste à côté. Pour plus d'informations (en allemand) sur les rencontres à Lyss voir [ici](#).

Journée pères-enfants en forêt, 10 mai 2025

Nouer des contacts et échanger, jouer dans la nature et faire des grillades: Passer une journée en forêt avec des pères et leurs enfants.

Des pères de tout le canton se retrouvent avec leurs jeunes enfants au Säbelbachhüttli à Krauchthal entre Berne et Berthoud pour passer du temps ensemble autour du feu, près du ruisseau, sous les arbres. Le lieu, l'heure et d'autres informations sont disponibles [ici](#).

Fête des pères suisse, autour du 1er juin 2025

Ça te dirait de découvrir l'esprit de la communauté des papas pour la fête des pères ? Alors rejoins le groupe WhatsApp des rencontres pères-enfants de ta région. Tu y apprendras ce qui se passe autour de la fête des pères. Et tu seras informé en permanence de la date de la prochaine rencontre. Tu trouveras le code QR de « ta » rencontre – à Berne, Bienne, Berthoud, Lyss, Schüpfen, Thoune ou Worb – sur la page de la rencontre correspondante [ici](#).

La fête des pères en Suisse est célébrée depuis plus de dix ans le premier dimanche de juin. Aujourd'hui, elle comprend différentes manifestations pour les pères, qui ont lieu la semaine précédente et la semaine suivante. Elle exprime l'estime et l'encouragement pour l'engagement paternel au quotidien. Plus d'informations [ici](#).

Fête des pères PapaPlus au jardin, Bienne, 8 juin 2025

Samedi 8 juin, de 10 h à 12 h, l'espace famille FamiPlus et le Centre de Puériculture invitent ensemble à Bienne à la fête des pères au jardin : jouer, bricoler, échanger et savourer café et gâteaux dans la cafétéria ouverte. Rendez-vous chez FamiPlus Unterer Quai 1b, près du lac. Plus d'infos [ici](#).



Source : Videostill du documentaire « Les Papas / Die Papas », mis à disposition par le Filmbüro

Manifestation recommandée

Première du film à la fête des pères « Les Papas / Die Papas » (f/dt)

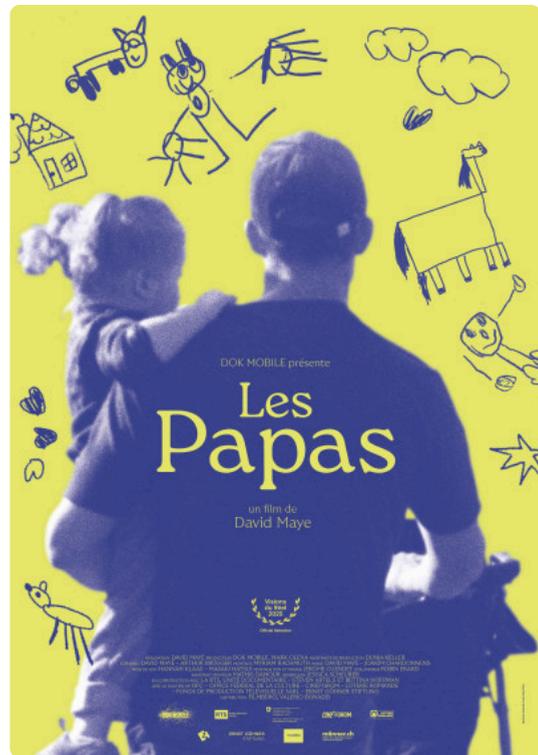
Le dimanche de la fête des pères, 1er juin 2025, à 18 heures, aura lieu au cinéma Movie de Berne l'avant-première du premier film suisse sur le thème de la paternité.

Notre conseiller en paternité Remo Ryser participera à la table qui suivra la projection.

[Voici](#) la bande-annonce et d'autres informations sur le film.

Nous tirons au sort six billets gratuits pour la projection du film.

Si tu veux y participer, envoie-nous un courriel avec le titre « Tirage au sort les papas » à peres@cp-be.ch



Source : <https://www.cineimage.ch/film/papas/>

INSPIRATIONS



Source: RichVintage, iStock

RTS: Un camp de vacances pour les pères solos et leurs enfants

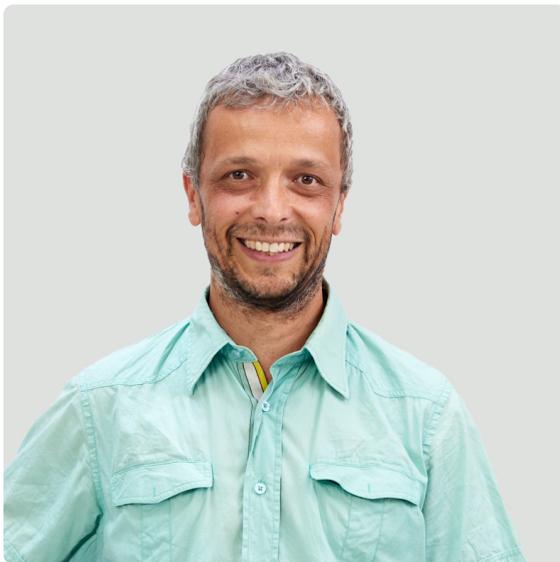
Tu es un papa solo, à temps plein, mi-temps ou de façon occasionnelle et tu éprouves le besoin de partager avec d'autres pères ? Tu te poses des questions sur comment bien assumer ta paternité ? Pro-Junior Fribourg organise un camp de vacances "formation et loisirs" pour les pères solos et leurs enfants.

[Voici](#) le podcast de RTS sur le camp de vacances. Et pour plus d'informations et l'inscription voir [ici](#).

Livre d'images: Hector l'homme extraordinairement fort

Capable des exploits les plus incroyables sur la piste du cirque, Hector, l'homme extraordinairement fort, cache sa timidité et son secret au fond de sa caravane. Après son numéro, il s'y réfugie afin de tricoter pour sa bien-aimée... Pour plus d'informations voir ce [lien](#).

POUR CONSULTATIONS, QUESTIONS ET PLUS...



Philippe Häni

Conseiller en paternité
(fr, all, ang, esp)
reponsable pour les régions Seeland-Jura
bernois et Thoune-Oberland

079 853 40 26
peres@cp-be.ch



Remo Ryser

Conseiller en paternité
(all, ang, esp, port)
responsable pour les régions Berne-
Mittelland et Emmental-Haute-Argovie

079 853 15 57
vaeter@mvp-be.ch

Notre newsletter paraît trois fois par année, la prochaine paraîtra en septembre 2025.

As-tu des suggestions ou des remarques ? Souhaites-tu être informé sur un sujet particulier ? Ou as-tu des questions sur notre offre ou nos manifestations ? Dans ces cas écris-nous - c'est avec plaisir que nous recevrons tes commentaires :
peres@cp-be.ch.

Centre de Puériculture
Canton de Berne
Place de la gare 2
3011 Berne
cp-be.ch



