CENTRE DE PUÉRICULTURE
CANTON DE BERNE

Newsletter pour les pères

Offres, informations, conseils & inspirations pour les pères d'enfants de 0 à 5 ans

Source: SwissDads von Johan Bävmann / männer.ch

Cher père

Bienvenue à cette nouvelle édition de notre newsletter pour les pères !

Ici, tout tourne autour de nos rôles de pères avec des enfants de 0 à 5 ans.
Des idées, des infos et des inspirations – pratiques, éprouvées et encourageantes.
Parce qu'être père, c'est un défi – et en même temps une aventure merveilleuse.

Nous te souhaitons des découvertes inspirantes !

Philippe et Remo

IMPULSION

Source: Spukkato, iStock

Devenir père change tout – même le cerveau

« Chez ma partenaire, tout change – mais chez moi, tout reste pareil, non ? » Dans nos échanges avec les futurs pères pendant les cours de préparation à la naissance, nous discutons de ce genre d'affirmations. Mythe ou réalité ? Que disent les recherches scientifiques actuelles ? Découvrons-le ensemble.

La proximité crée le lien
La nature a tout prévu. Les pères aussi sont dotés d'un programme hormonal. Mais pour que celui-ci s'active réellement chez eux, une condition essentielle doit être remplie : il faut de la proximité et de l'interaction entre le père et l'enfant.

Commencer tôt en vaut la peine
Un lien peut commencer à être tissé déjà pendant la grossesse : quand le père caresse le ventre de sa partenaire, parle au bébé ou lui chante une chanson, l'ocytocine et la dopamine entrent en jeu – et posent les bases d'une relation précoce.

Le cerveau du père se spécialise – et renforce sa sensibilité
Des études récentes montrent que certaines régions du cerveau des futurs pères – notamment celles liées au comportement social et à l'empathie – subissent des modifications. Cela permet une véritable spécialisation : le cerveau paternel devient plus efficace pour percevoir et répondre aux signaux de son propre enfant.
Ces changements dépendent fortement de l'intensité du contact physique et émotionnel entre le père et son enfant. Plus il y a de proximité, plus l'adaptation neuronale est forte – et plus la sensibilité augmente.

Les hormones des pères : moins de testostérone, plus d'ocytocine
Le corps du père se prépare à son nouveau rôle, même sur le plan hormonal. Le taux de testostérone diminue, tandis que les hormones du lien et du soin – comme l'ocytocine, la vasopressine et la prolactine – augmentent. Cela se produit en général après la naissance.

Environ quatre mois après l'accouchement, ces transformations biologiques deviennent particulièrement visibles chez de nombreux pères. Ces hormones favorisent non seulement le lien avec l'enfant, mais renforcent aussi le calme, la patience et l'empathie – tout ce dont un nourrisson a besoin. Fait particulièrement intéressant : les pères connaissent leur pic d'ocytocine lorsqu'ils jouent avec leur enfant – et cela reste vrai jusqu'à l'adolescence.

Après les premiers mois, de nombreux taux hormonaux reviennent progressivement à leur niveau d'avant la naissance, dès que le rythme de sommeil, l'allaitement, la gestion du

stress et les défis émotionnels commencent à se stabiliser. Le taux de testostérone, par exemple, remonte.

Revenons au groupe de pères du cours de préparation. Les résultats de recherches médicales surprennent certains hommes. Ils montrent que le cerveau et l'équilibre hormonal des pères subissent également de profonds changements autour de la naissance lorsqu'ils entrent en contact avec leur enfant. Au cours de la discussion, cette déclaration s'avère donc être un mythe et se transforme en son contraire : « Pour moi, en tant que père, beaucoup de choses changent également. » La nature nous a donc dotés de ce qu'il faut pour que nous puissions devenir des pères présents et sensibles.

Trois conseils concrets pour renforcer le lien père-enfant :

- **Commencer tôt :** parle à ton bébé pendant la grossesse, caresse le ventre, chante-lui – le lien se tisse avant la naissance.
- **Contact peau à peau :** après la naissance, garde ton bébé sur ta poitrine nue – cela stimule les hormones de l'attachement et renforce la proximité.
- **Temps de jeu et contact physique :** jouer, porter, câliner – ces petits rituels réguliers sont essentiels pour une relation stable. (Pour le jeu, vois aussi notre dernière newsletter ici.)

ÉVÉNEMENTS

Source: Centre de Puériculture Canton de Berne

Fête de jeux pères-enfants, 13 septembre

Nouer des contacts, jouer, faire un barbecue, échanger :

Passer une journée avec des pères et des enfants de tout le cantion sur l'aire de jeux de Längmuur à Berne. Les enfants peuvent jouer, utiliser toutes sortes de véhicules, grimper, se balancer, glisser et bien plus encore. Les pères ont le temps d'échanger et de recevoir de nouvelles idées. Dehors quand il fait beau. À l'intérieur au chaud quand il fait froid et humide. Lieu, horaire et informations complémentaires : ici.

Nos rencontres pères-enfants dans tout le canton

Nouer des contacts, jouer, échanger. Que ce soit à Berne, Bienne, Burgdorf, Thoune, ou à Worb, Lyss et Schüpfen: des pères et leurs enfants se retrouvent dans nos lieux de

rencontrer répartis dans tout le canton. Ils passent un bon moment avec leurs enfants et ont l'occasion d'échanger avec d'autres pères.

Tu souhaites être tenu au courant en continu des prochaines rencontres dans ta région ? Alors rejoins le groupe WhatsApp des rencontres pères-enfants. Tu y recevras toutes les infos sur les prochains rendez-vous. Le QR code pour « ta » rencontre se trouve sur la page dédiée à chaque lieu ici.

Bon départ dans la parentalité – gérer ensemble

Tous les débuts sont difficiles ? Pas forcément ! Dans ce « film » passionnant qu'est la vie, vous, les futurs ou jeunes parents, êtes au centre de l'attention. Dans le cadre de cette nouvelle offre du Centre de Puériculture, nous élaborons ensemble des stratégies pour remplir au mieux vos nouveaux rôles de père, de mère ou de parent pour que l'équipe parentale fonctionne au mieux.

Plus d'informations sur l'offre de groupe sont disponibles ici.

INSPIRATIONS

Source: RichVintage, iStock

Deux livres et un podcast à recommander

«Devenir papa», livre d'Anna Machin

La primatologue évolutive britannique et spécialiste de la paternité Anna Machin explique ce qui se passe dans le corps, le cerveau et le cœur des hommes lorsqu'ils deviennent pères.Scientifiquement solide, émouvant et riche en révélations – un livre à recommander aux futurs pères et aux jeunes papas.
Un extrait de lecture et la possibilité de commander le livre se trouvent ici.

«Langue paternelle», livre d'Alejandro Zambra

L'écrivain chilien, maître des récits courts et sensibles, signe un texte intime et touchant sur la paternité naissante. Avec finesse et auto-dérision, il explore les peurs, les joies et les contradictions d'un futur père. Un petit bijou littéraire Un petit bijou littéraire pour tous ceux qui deviennent pères ou qui le sont déjà.

Pour plus d'informations et pour commander le livre voir ici. Pour une recension du livre voir ici ou ici.

À écouter: «Devenir papa» – «Tel père, tel fils ?»

Dans ce podcast, Antoine Le Guilloux, jeune papa et créateur engagé, explore avec Gilles Crettenand, coordinateur du programme MenCare en Suisse, les influences familiales sur la paternité.

Comment notre relation avec notre propre père façonne-t-elle notre manière d'être papa ? Est-ce un héritage que l'on perpétue ou un rôle que l'on réinvente ?

La série **« Devenir papa »** offre des échanges sincères, basés sur des expériences vécues et des recherches scientifiques, pour accompagner les pères dans leur parcours. Pour écouter le(s) podcast(s) - cliquez ici.

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@mvb-be.ch

Notre newsletter paraît trois fois par an, la prochaine édition sortira en janvier 2026.

Pour t'y abonner, il suffit d'envoyer un e-mail avec l'objet « Newsletter » à l'adresse suivante : peres@cp-be.ch.

Tu peux te désabonner à tout moment – ou bien faire connaître la newsletter à d'autres pères !

As-tu des suggestions ou des questions ? Tu aimerais recevoir des informations sur un thème en particulier ? Ou tu souhaites en savoir plus sur notre offre ou nos événements ?

Écris-nous, nous accueillons volontiers tes idées : peres@cp-be.ch.

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

Se désinscrire

© 2025 Centre de Puériculture Canton de Berne