



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 la première édition de notre newsletter pour les pères en 2026!

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

Ce que tu peux faire comme père pour soutenir le développement du langage

Le langage se développe dans le cadre des relations – et les pères jouent un rôle décisif à cet égard.

Le développement du langage commence bien avant la première phrase complète – et les pères y jouent un rôle important. Les enfants en tirent particulièrement profit sur le plan linguistique lorsqu'ils sont régulièrement impliqués dans de vrais dialogues. Les pères apportent souvent leur propre touche personnelle.

Les pères utilisent souvent des mots, des intonations et des sujets de conversation différents de ceux des mères, et c'est précisément cette diversité qui renforce le développement du langage.

Des études montrent que lorsque les pères parlent, racontent, posent des questions et écoutent leurs jeunes enfants, ils élargissent souvent de manière particulière le vocabulaire et la capacité d'expression de ces derniers. Par exemple, les pères de bébés et de jeunes enfants ont davantage tendance à utiliser des mots nouveaux, ce qui stimule le développement du langage. Ils demandent aussi plus fréquemment des précisions lorsqu'ils n'ont pas bien compris leur enfant. Le vocabulaire des enfants s'enrichit ainsi de manière étonnante : par leurs questions, les pères agissent comme un « pont » vers le monde extérieur. Car il faut aussi expliquer au reste du monde ce que l'on veut, et les conversations avec papa sont un magnifique terrain d'entraînement pour cela.

En tant que père, prends le temps de « d'échanger » avec ton enfant, dès le début.

Il est utile de considérer ton enfant comme un interlocuteur à part entière dès le début, même s'il ne te donne pas encore de réponse claire. Il ressentira ainsi ton attention affectueuse et tu favoriseras non seulement le développement du langage, mais aussi la perception et la capacité de réflexion de ton enfant dès son plus jeune âge. Ce qui est déterminant, ce n'est pas la quantité ou la « justesse » des mots, mais la présence et l'attention que tu lui accordes. Parle dans la langue qui t'est la plus familière. Le langage se développe là où la relation, l'attention commune et la curiosité se rejoignent.

La lecture à voix haute et les livres d'images sont importants : moments de complicité entre père et enfant

Lire à haute voix et explorer ensemble des livres illustrés revêtent une importance particulière pour le développement émotionnel et cognitif. Les enfants apprennent non seulement de nouveaux mots, mais aussi à reconnaître les sentiments, à comprendre les relations et à se mettre à la place des autres. Lorsque les pères lisent à haute voix, cela crée souvent une proximité intense et un lien sécurisant, conditions importantes pour le plaisir d'apprendre et la concentration. Cela est particulièrement efficace lorsque le livre devient un dialogue : poser des questions, montrer des images, exprimer des hypothèses et partager ses propres expériences.

Plus bas, nous te présentons quatre livres d'images dans lesquels les pères sont les personnages principaux.

Trois conseils pour favoriser le développement du langage :

1. **Le dialogue plutôt que le monologue** : Reprends les propos de ton enfant et réponds-y, au lieu de simplement continuer à parler. Ton enfant comprendra ainsi que ses mots ont du sens.
2. **Relier le langage à la vie quotidienne** : Nomme ce que toi et ton enfant êtes en train de faire, de voir ou de ressentir. Les situations concrètes aident les enfants à mieux comprendre et à retenir les mots. Par exemple : «Je range la vaisselle pour que nous ayons de la place pour jouer.»
3. **Trouver les mots pour exprimer ses sentiments** : Parle des sentiments, des souhaits et des pensées de ton enfant et des tiens. Cela renforce à la fois le langage, la sécurité émotionnelle et la réflexion. Par exemple : «J'ai vraiment aimé jouer avec toi.»

ÉVÉNEMENTS



Source : Centre de Puériculture du canton de Berne, Fête cantonale du jeu sur le terrain de jeu de Längmuur, 13.09.25.

Save-the-Date : les rencontres pères-enfants 2026

Samedis pères-enfants : passer une journée à jouer et à faire des grillades avec des pères et des enfants de tout le canton

[2 mai 2026](#) : Fête des jeux pères-enfants à Bienne

[5 septembre 2026](#) : Journée pères-enfants dans la forêt de Krauchthal, entre Berne et Burgdorf

Les **dates 2026 des rencontres régionales pères-enfants** à Berne, Bienne, Berthoud, Lyss, Schüpfen, Worb et Thoune sont disponibles [ici](#) sur notre site web sous forme de fiches techniques dans les sous-pages correspondantes à chaque rencontre.

Aborder les défis personnels ou familiaux avec un consultations paternité

As-tu pris une résolution pour cette année et ressens-tu que ce n'est pas facile à réaliser ? Nous sommes là pour te soutenir.

Peut-être as-tu décidé

- d'être plus présent et plus impliqué en tant que père.
- de mieux te contrôler lorsque les choses ne se passent pas comme prévu avec les enfants.
- de gérer ton énergie et tes forces afin d'avoir « plus de souffle » pour être père.
- de résoudre de manière plus constructive les conflits avec tes enfants / ta partenaire dans la vie quotidienne de la famille.
- de relever d'autres défis liés à ton rôle de père, dans le but d'améliorer ta qualité de vie, celle de tes enfants, celle de vous en tant que parents et celle de votre famille.

Nous, les conseillers en paternité, sommes là pour t'accompagner dans cette démarche. Contacte-nous pour prendre rendez-vous, par téléphone au [079 853 40 26](tel:0798534026) ou par courriel à peres@cp-be.ch.

[Toutes catégories](#)[Conciliation](#)[Général](#)[Couple](#)[Père-enfant](#)[Préparation à l'accouchement](#)[Santé](#)[Faits](#)[Conciliation](#)[Couple](#)[Général](#)[Père-enfant](#)

Un jeune père séparé raconte ...

[Couple](#)[Père-enfant](#)[Préparation à l'accouchement](#)

"Si seulement j'avais su plus tôt !"

[Général](#)[Préparation à l'accouchement](#)[Santé](#)

De footballeur professionnel à papa à plein temps

[Conciliation](#)[Général](#)[Père-enfant](#)

Le papa "suffisamment bon"

[Faits](#)[Père-enfant](#)

Comment jouer avec un bébé ?

[Couple](#)[Santé](#)

La sexualité après la naissance : 1ère partie



Source: Site internet de niudad.ch

Niudad: Blog de connaissances

Sur niudad.ch, tu trouveras un blog de savoir complet pour les pères (voir ci-dessus). Il offre des informations, des témoignages et des listes de contrôle sur le thème de la paternité. Tu y trouveras également des conseils précieux pour les premiers mois suivant la naissance.

INSPIRATIONS



Source: RichVintage, iStock

Quatre livres illustrés sur les pères, destinés aux pères et aux enfants, et un film

«Boîte des papas» (Vol. 1-4)

Une magnifique collection de quatre volumes qui explore les différentes facettes de la relation père-enfant. Cette série aborde l'accompagnement affectueux et empathique des pères envers leurs petits. Idéale pour les pères cherchant à renforcer et approfondir leur lien avec leurs enfants dès les premières années. [D'Alain Le Saux, de 1-3 ans.](#)

«Grosse colère»

Dans ce livre, un petit garçon fait une crise de colère, et son père l'accompagne pendant ce moment difficile. *Grosse colère* montre comment un père gère la colère de son enfant et l'aide à comprendre et surmonter ses émotions. Un excellent exemple pour les pères qui font preuve de patience et de compréhension dans l'éducation de leurs enfants. [De Mireille d'Allancé, à partir de 3 ans](#)

«Ce que papa m'a dit»

Cette histoire touchante raconte les conseils que le père d'Archibald lui donne. Le message est clair : les pères peuvent être sages et soutenant, en étant présents pour leurs enfants avec des conseils et des gestes bienveillants. Un livre merveilleux qui montre comment les pères façonnent et renforcent leurs enfants. [D'Astrid Desbordes et Pauline Martin, à partir de 3 ans](#)

«Papa et moi»

Papa et moi est un récit tendre et poétique sur le lien indissoluble entre le père et l'enfant. Le livre montre comment le père est un compagnon fiable dans toutes les situations et comment il découvre le monde avec son enfant. Idéal pour les pères qui recherchent une représentation douce et positive de leur rôle. [De Snezhana Soosh, à partir de 3 ans](#)

POUR CONSULTATIONS, QUESTIONS ET PLUS...



Philippe Häni

Conseiller en paternité
(fr, all, ang, esp)
responsable 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 an, la prochaine édition sortira en mai 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