



# L'allaitement, les papas le vivent comment ?



## Image rayonnante de la maternité, l'allaitement bouleverse la plupart des hommes. Mais provoque aussi des réactions partagées, entre admiration et frustration... Nos explications.

Avec le Pr Dominique Turck, pédiatre et spécialiste de l'allaitement maternel; Corinne Antoine\*, psychologue, thérapeute de couple et de famille; et Claude Didierjean-Jouveau\*\*, animatrice à la Leche League et rédactrice en chef d'*Allaiter aujourd'hui*.

**A**ux yeux des hommes, le geste le plus naturel du monde est loin d'être banal. Voir un bébé téter le sein de sa mère est une image très puissante, alors quand il s'agit de leur propre femme allaitant leur enfant! Pendant la grossesse, la future mère vit en étroite relation avec son bébé. A la naissance, l'allaitement prolonge intensément cette fusion et reste un moment privilégié entre eux deux. Devant cette intimité, tous les hommes ne réagissent pas de la même façon. Certains sont admiratifs et fascinés, emplis de fierté et parfois plus enthousiastes que leur compagne. Les autres se sentent parfois gênés, souvent frustrés d'être exclus du duo et même un peu jaloux...

### Un sentiment d'inutilité et de frustration

De retour de la maternité, les pères ont l'impression – à raison – qu'une des principales occupations du nouveau-né est de manger. Et c'est la mère qui possède le moyen le plus efficace pour calmer sa faim : la tétée. « Certains hommes peuvent éprouver un sentiment d'inutilité et de frustration », explique le Pr Dominique Turck, pédiatre et spécialiste de l'allaitement maternel. Frustration par rapport au bébé : « Et moi, je peux faire quoi pour lui? »; par rapport à leur femme : « Mais... elle ne regarde plus que sa fille! »; à l'alimentation et à la relation corporelle : « J'aimerais bien pouvoir faire comme toi, ma chérie... » Ils ne trouvent pas leur place dans cette relation duelle.

### Votre chéri fait la moue? **Coachez-le!**

Les bonnes idées du Pr Dominick Turck et de Claudé Didierjean-Jouveau :

- **Discutez ensemble, avant l'accouchement, de ses réserves face à l'allaitement.** Ses raisons peuvent être diverses. Dans sa famille, on n'a pas allaité, et il n'en voit pas la nécessité? Il craint le regard des autres? Il a peur de vous perdre, ou que vos seins tombent? Rassurez-le.
- **Aidez-le à s'informer.** Réunions dans les associations pro-allaitement, groupes de parole de pères à la maternité, discussions avec le mari de votre meilleure amie... Il pourra ainsi se faire sa propre opinion: un manque d'information est souvent à l'origine de réticences.
- **Proposez-lui de dormir à la maternité si c'est possible.** Il verra la mise en route de l'allaitement, vos efforts et aussi vos difficultés. Rien de tel pour être convaincu de la force de votre projet et se sentir fier de vous!
- **Dites-lui à quel point vous avez besoin d'aide.** Des phrases comme « Je suis fatiguée, tu peux aller chercher Paul dans son berceau? », « Heureusement que tu es là » boostent n'importe quel homme!
- **Invitez-le à participer à la gestuelle de l'allaitement.** Votre chéri peut vous aider à installer le bébé pour qu'il puisse téter correctement le mamelon. Vous prendre dans ses bras pendant la tétée pour un véritable moment de partage à trois, vous masser le cou et les épaules...
- **Poussez-le à s'investir auprès de son enfant.** S'il ne peut pas le nourrir, d'autres contacts sont possibles et tout aussi enrichissants: le bercer, le câliner, le baigner, le changer, le promener... N'hésitez pas à valoriser votre compagnon, c'est aussi dans votre regard qu'il devient père!

Pendant la grossesse, c'est vrai, la question les avait déjà agités. Puis, le bébé est né et, enfin, ils ont pu le voir, le toucher et le prendre dans leurs bras. Pata-tras, l'allaitement semble vouloir prolonger l'état de symbiose, et une nouvelle question surgit : « Mais est-ce que ça va s'arrêter un jour...? » De plus, le sein, symbole de la féminité et de la maternité, est chargé de sexualité et mêle le charnel et le maternel. C'est le corps-à-corps avec la mère et la succion du bébé qui produit et fait jaillir le lait.

Nul besoin de longue explication, la sensualité qui se dégage de la scène fascine et trouble les hommes. Voir sa femme avoir du « plaisir » avec un autre être peut être difficile à vivre... Même les femmes le reconnaissent! Ainsi, Sarah confie que lorsqu'elle allaitait, elle se mettait toute seule dans une pièce, car elle avait l'impression de tromper son compagnon! Véronique, elle, n'a pas nourri son enfant au sein, car expliquait-elle : « Je n'ai pas voulu faire ça à mon mec. » « Les seins, qui jusqu'à la nais-

sance sont réservés au mari, sont maintenant exclusivement dévolus au bébé», observe Corinne Antoine, psychologue et thérapeute de couple et de famille. Rien d'étonnant alors si certains pères se sentent exclus de cette relation fusionnelle et rejetés. Ils peuvent être jaloux inconsciemment du bébé et ont souvent honte de ces sentiments qui les dépassent. «Leurs réactions sont multiples et varient en fonction de leur éducation, de leur propre histoire, de l'image intériorisée qu'ils ont du corps de la femme et de la mère, souligne Claude Didierjean-Jouveau, animatrice à la Leche league et rédactrice en chef d'*Allaiter aujourd'hui*. Certains hommes sont pour l'allaitement et d'autres contre. Mais les pour peuvent devenir contre au fur et à mesure que l'allaitement se poursuit... Et il arrive que des contre se convertissent en pour à la naissance de leur bébé!»

### Un rôle important

Les professionnels le constatent souvent, les pères qui montrent de la résistance envers l'allaitement sont souvent ceux qui appréhendent d'être mis à l'écart ou le ressentent ainsi dès la première tétée. Confirment-ils ce vieux préjugé qui prétend que l'allaitement est une affaire de femmes? Non seulement c'est faux, mais le croire et le répéter finit par freiner leur implication. Car, même si l'allaitement demeure un lien privilégié entre une mère et son nourrisson, les hommes ont aussi un rôle à jouer. Primo, ils ont une part importante dans la décision de leur compagne, et secundo, «l'allaitement est un projet de couple, constate le Pr Dominique Turck. Il ne peut être réussi que si le père s'implique». En effet, c'est aussi dans son regard que la femme devient mère. «Par sa présence et son soutien, souligne le spécialiste, il la conforte dans son désir de mettre son bébé au sein, l'encourage en cas de petit souci, l'aide à se reposer et à moins douter et fait barrage aux nombreuses pressions extérieures.» Il peut également l'assister au moment de la tétée pour qu'elle s'ins-



## Point de vue

**Saskia Walentowitz**, anthropologue et spécialiste de l'alimentation infantile.

## La mère n'est pas seule compétente pour son enfant

**Selon l'OMS\*, l'allaitement maternel exclusif serait la norme dans le monde?**

La recommandation d'allaitement maternel exclusif d'une durée de six mois ne date que de 2001 – avant, elle était de quatre mois. Basée sur des études scientifiques réalisées dans les pays du Sud où la mortalité infantile est élevée, elle vise à écarter, pour la santé de l'enfant, tout autre aliment y compris l'eau (polluée). Ce n'est ni une norme biologique ni un «retour à la tradition», car aucune société n'a jamais adopté l'allaitement maternel exclusif recommandé par l'OMS! L'allaitement mixte est précoce, le bébé reçoit dès ses premiers mois une nourriture autre que le lait – tisanes, eau et même aliments semi-solides, mâchés ou écrasés –, fournie par les grands-mères, belles-mères, pères, frères...

**Vos recherches vous ont appris que l'instinct maternel ne se développe que si d'autres personnes sont impliquées dans la relation mère-enfant.**

Les travaux d'une anthropologue américaine, Sarah Blaffer Hrdy, montrent que l'éducation d'un enfant est «plurielle». La maman s'occupe d'autant mieux de son bébé que d'autres membres de la famille participent. L'idée que seule la mère est «compétente» pour son enfant est un modèle occidental récent.

Quant à l'implication du père, elle est variable selon les ethnies, du rien au tout.

**Les pères occidentaux, eux, se sentent parfois exclus de l'allaitement.**

C'est un sentiment légitime mais il y a d'autres façons de s'impliquer auprès d'un enfant. Dans d'autres cultures, l'intervention du père est plus de l'ordre du symbolique, du rituel. Il peut donner sa salive ou un onguent (une recette secrète du clan paternel) avec lequel le bébé sera massé. On considère aussi qu'il participe à la croissance physiologique et sociale de son enfant par l'allaitement mixte précoce: la bouillie est faite de produits issus du labour du père!

\* Organisation mondiale de la santé.

talle confortablement, rester près d'elle et l'encourager du regard. C'est ce qu'on appelle apporter une «nourriture affective»... Et que se passe-t-il si le père n'est pas convaincu du bien-fondé de l'allaitement? Sa compagne risque de se lasser et d'abandonner rapidement. Pourquoi? Parce qu'il la découragera insidieusement («Tom ne boit pas assez, passe au biberon!») et même la dénigrera («Si tu es fatiguée, c'est de ta faute, parce que tu allaites»), refusera de mettre la main à la pâte pour les tâches ménagères ou la laissera s'occuper seule des aînés...

### Une relation différente mais forte

Si l'allaitement crée un lien intense entre une mère et son bébé, c'est aussi grâce au contact physique et répété qu'il im-

plique. Cela signifie qu'un homme peut nouer une relation tout aussi forte – mais différente – avec son nouveau-né grâce à d'autres moments d'intimité, d'autres gestes. Changer son bébé, lui donner le bain (et pourquoi pas le prendre avec lui), le promener tout contre soi dans une écharpe, le masser après la toilette, s'autoriser le peau-à-peau, lui faire un câlin et le bercer, l'endormir... Que les hommes en soient persuadés, leur présence et leur regard reconfortant sur la mère et l'enfant pendant l'allaitement est plus que nécessaire. Indispensable!

\* Auteure de *La révolution intérieure, psychologie de la grossesse et de la maternité*, Larousse.

\*\* Auteure de *Les dix plus gros mensonges sur l'allaitement*, Dangles éditions.