

7 conseils
efficaces pour
devenir un papa
impliqué

Par : Gilles Vaquier de Labaume
Fondateur de l'**Atelier du futur papa**



Bienvenue



‘J’ai l’immense plaisir de vous offrir ce doc PDF dans lequel je vous partage mes TIPS que je crois les plus importants pour devenir pleinement ce papa impliqué que vous souhaitez être’

Gilles Vaquier de Labaume
Formateur/Auteur/Conférencier



1 Soyez pleinement présent !

➔ Passez du temps de qualité avec votre enfant et soyez VRAIMENT disponible pour lui !

Le change n'est pas un change mais un espace temps de création de lien. Portez votre bébé le plus souvent possible. Devenez vite une figure d'attachement alternative égalitaire à celle de la maman. Soyez aussi en même temps pleinement présent pour votre partenaire de manière à lui dire : *je ne t'oublie pas, tu comptes beaucoup pour moi, tu es à la fois une super conjointe et une super maman.*

De son côté elle se dira '*c'est un super conjoint et un super papa*' !



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



2 Participez aux tâches du quotidien

➔ Oui, aidez votre partenaire à changer les couches, à donner le bain, à préparer les repas, et à s'occuper de la maison !

Bref, devenez un vrai coéquipier proactif !

Voici un formidable outil à découvrir pour vous aider dans cette démarche : le tableau Equitask à télécharger ICI

<https://www.equitask.fr>



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



3 Jouez souvent avec votre enfant

➔ Participez à des activités ludiques qui stimulent son développement.

En jouant avec votre enfant vous lui dites :
'Je suis là pour toi, tu peux compter sur moi'.

Faite appel à l'imaginaire.

Il n'y a pas de frontières à la créativité dans votre vie de papa !



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



4 Soyez attentif à ses besoins

➔ Apprenez à reconnaître les signes de faim, de fatigue, de douleur, etc de votre enfant, de manière à anticiper par l'observation active.

Gardez toujours bien en tête que votre enfant est votre invité !



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



5 Impliquez-vous dans son éducation

➔ Lisez-lui des histoires avec prosodie, aidez-le à faire ses devoirs, encouragez les actions scolaires et les activités sportives.

Établissez des règles claires et ce manière positive : *'tu as le droit de'* et évitez les *'ne pas'*

Répétez ces règles sans cesse et surtout avant toute action/activité.

Ne tombez pas dans le piège de l'attaque (stress++ +=Attaque) Ne répétez jamais plus de 2 fois et réfléchissez toujours 2 secondes avant d'agir.



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



6 Soyez un modèle inspirant

➔ Soyez un modèle d'appui de reproduction à des fins de construction : montrez à votre enfant comment être un homme responsable, respectueux et aimant.

Demandez à votre enfant d'arrêter de crier sans le faire vous-même !

Pas si facile que ça...Les enfants ne nous écoutent pas, ils nous imitent.



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



7 Écoutez vraiment votre enfant !

➔ Parlez-lui de vos sentiments et de vos expériences, échangez, nourrissez votre relation.

Ne faites pas des leçons de morale et/ou ne comptez pas sur la punition pour 'faire le job'.

La qualité de la relation passe par la qualité de la communication et la relation avec votre enfant c'est l'**objectif ultime** de votre paternité.





En étant **vraiment** présent, **pleinement** attentif et **totalemment** impliqué dans la vie de votre enfant, vous allez établir une relation forte et durable avec lui et **c'est le plus beau cadeau que vous puissiez lui faire !**

atelierdufuturpapa.com

RAPPELS IMPORTANTS

Vivez pleinement chaque instant votre paternité, **le temps de parent passe très (trop) vite !**

Parlez à votre bébé, même s'il dort, cela va amoindrir vos craintes intérieures et faites raisonner une musique positive dans votre tête qui va réduire l'espace/temps des contraintes de manière à ce que celles-ci ne deviennent pas supérieures.

Cartonnez votre vie de parent, **amusez-vous**, reliez-vous à l'imaginaire de votre enfant afin de favoriser la connexion avec lui et enclencher une écoute active sans en oublier pour autant votre vie de couple.

Vous avancerez vite et de manière équilibrée avec une **alternance juste entre la jambe du papa et celle du conjoint.**

Pour une vive de famille qui soit une vraie source d'épanouissement, un couple uni et un enfant autonome et responsable.

*'Papás, reemplazamos
el depósito de
recuerdos y no
el de los arrepentimientos,
involúcranos
plenamente'*

Gilles Vaquier de Labaume



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE