

Les 7 étapes clé du rôle de PÈRE *en postnatal*

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



Bienvenue

Bonheur

Famille

Futur papa

Grossesse

Maman

Papa

Parents

Future maman

Vie

Joie

Bébé





Bonjour,

‘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 la période postnatale’

Gilles Vaquier de Labaume



1 Investissez-vous au plus tôt et au plus fort dans votre paternité !

#PATERNITÉ

➔ L'IMPLICATION PATERNELLE PRÉCOCE ET INTENSE EST UN PUISSANT FACTEUR D'ÉPANOUISSEMENT FAMILIAL

‘Profitez de chaque change pour créer du lien avec votre enfant, parlez-lui souvent ! Osez’



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



2 Prenez du **temps exclusif** pour **votre couple** au plus tôt en postnatal

- ➡ Si l'enfant est toujours parmi vous il sera entre vous !
Il est à la fois : un trait d'union et trait séparateur
Voir votre conjoint pas uniquement comme une 'maman'
ou un 'papa'. Prenez soin de vous.

'Si vous avez une personne de confiance à qui confier votre bébé, surprenez votre conjointe avec ce rendez-vous imprévu durant lequel vous allez lui dire tout l'immense bonheur qu'elle vous a apporté en mettant au monde votre enfant'



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



3 Si vous ne savez pas et/ou si vous n'osez pas vous occuper de votre bébé, alors **occupez-vous pleinement de la jeune maman !**

- ➡ Tâches ménagères
- ➡ Courses
- ➡ Articles pour l'allaitement/Biberons
- ➡ Habits pour bébé
- ➡ Repas pour la jeune maman

'Les possibilités sont quasi infinies, regardez autour de vous, dans votre organisation quotidienne, ce que vous pouvez apporter de complémentaire, de positif et d'impactant pour vous faciliter la vie'



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



4 Devenez (vous aussi) une **figure potentielle de réconfort émotionnel** pour votre enfant

➔ Câlinez votre bébé, comprenez et apaisez ses colères, soyez sa source de rechargement de son réservoir affectif

‘Parlez à votre bébé en lui disant que vous comprenez sa colère/son besoin et que vous allez agir pour apporter la meilleure réponse adaptée’



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



5 Ecrivez une **lettre de naissance** à votre conjointe et à votre enfant

#PATERNITÉ

➡ Cette lettre exprimera plus en détails tous vos ressentis de jeune papa et offrira dans la séquence postnatale énorme considération à la maman.

‘Laisser votre coeur guider votre plume, sans ambage écrivez ce que vous ressentez et exprimer la joie que vous ressentez et la considération que vous lui portez’



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



6 Créez un cahier des succès pour votre enfant

#PATERNITÉ

- ➔ Conservez avec photos à l'appui : toutes ses premières fois, une sorte de medley de ses premières réussites

‘C’est un outil ultra important que je vous invite à préparer bien avant la naissance car le temps de la parentalité, c’est le temps, de la rapidité’ !



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



7 Inscrivez-vous dans la JOIE ! C'est un moteur monumental pour affronter toutes les crises de la vie de parent

➡ Vous n'avez pas envie de vous lever la nuit en pleine phase de sommeil profond (comme c'est normal) mais compensez en pensant à la chance que vous avez d'être papa !

'La Joie c'est le contrepoids de nos contraintes'



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE



Merci de votre confiance



atelierdufuturpapa.com

*‘Remplissez le
réservoir des
souvenirs et non le
réservoir des
regrets’*

Gilles Vaquier de Iabaume



ENSEMBLE VERS UNE PATERNITÉ
ENGAGÉE ET BIENVEILLANTE