

Journée des professionnel[le]s en allaitement 2026

*Le père et le coparent : faire équipe pour
soutenir l'allaitement*

Organisée par la DRSP
Octobre 2026

Soutenir sans imposer : quand le père et coparent s'engage pleinement dans le projet d'allaitement

Benoit Perrier, intervenant papa en périnatalité, Entre mamans et papas /
Regroupement Entre-Mamans Inc.

Camille Poulin, M. Sc., orthophoniste et IBCLC, coordonnatrice de projet au MAQ

Sophie Morel, nutritionniste et IBCLC, directrice générale de
Nourri-Source Montréal



Déclaration de conflit d'intérêts réels ou potentiels

Nous, Sophie Morel, Benoit Perrier et Camille Poulin déclarons n'avoir aucun conflit d'intérêts réel ou potentiel en lien ou non avec le contenu de cette présentation.

Déclaration liée à l'utilisation de l'IA

Des outils d'IA ont été utilisés pour organiser des visuels, reformuler certaines phrases et vérifier la cohérence des sections. Le contenu, les formulations finales et l'exactitude des informations ont été révisés et validés par les présentateur[trice]s, à la lumière de leur expertise. Les suggestions de l'IA ont été évaluées de façon critique afin de limiter les risques de biais et de préserver la justesse des messages.

Plan de la présentation

Objectifs d'apprentissage

Résumé de la situation

Comprendre

Intervenir

Communiquer

Agir concrètement

Messages clés

Objectifs d'apprentissage

Au terme de l'activité, l'apprenant[e] sera en mesure de mieux :

- Expliquer comment l'implication du père et du coparent peut soutenir positivement le projet d'allaitement en postnatal. (Expertise, promotion de la santé)
- Adapter ses interventions pour favoriser un engagement du père et du coparent respectueux, sans exercer de pression sur la mère. (Collaboration, Communication)



Résumé de la situation – couple en post natal

Mise en situation positive : le père souhaite s'impliquer, mais la mère éprouve des difficultés à s'ajuster à son rôle

Contexte :

Olivia et Martin, couple avec premier bébé, né à terme et en santé

Histoire de grossesse et de naissance sans particularité

La discussion se déroule lors d'une participation à une halte-allaitement à 3 semaines de vie.

Les deux parents sont présents avec le bébé.

Discussion :

- **Consultante en lactation IBCLC** (*en s'adressant aux deux parents par ses paroles et ses regards*): Et l'allaitement, comment ça se passe pour vous ?
- **Olivia** : Ça va... Mais honnêtement, je ne sais pas si je vais continuer encore longtemps. C'est plus demandant que je pensais, pis ça me stresse d'être la seule à pouvoir le nourrir...
- **Marvin** (*après un court silence, en regardant sa conjointe*) : On... on... ça va. C'est sûr que c'est demandant, pis elle est fatiguée un peu. Mais sinon, c'est elle qui décide, moi je suis correct avec ce qu'elle veut faire.
- **Olivia** (*avec un petit sourire, en regardant son conjoint*) : Je pense qu'il aimerait ça que je continue un peu plus longtemps, vu que c'est ce qui est le mieux pour le p'tit pis qu'en plus notre allaitement fonctionne... mais il n'ose pas le dire.
- **Marvin** : ... Je veux juste que vous alliez bien, toi pis le bébé.



Résumé de la situation - suite

Mise en situation positive : le père souhaite s'impliquer, mais la mère éprouve des difficultés

État de l'allaitement :

Sur le plan physique, tout va bien (gain pondéral adéquat, mise au sein efficace et confortable).

Cependant, Olivia est ambivalente quant à la poursuite. Entre la découverte de son nouveau rôle, son rétablissement physique et le manque de sommeil, elle trouve la charge d'allaiter lourde.

Ce que l'IBCLC observe :

- **Olivia** exprime, avec une certaine hésitation, qu'elle se demande si elle va continuer. Sans détresse aiguë, plutôt comme une fatigue et une lassitude qui s'installent.
- **Marvin** ne dit presque rien sur le sujet directement, mais l'IBCLC capte des signes non verbaux et implicites : il regarde sa conjointe avant de répondre à une question qui lui est adressée, il reformule ou "adoucit" ce qu'elle vient de dire, il change de position sur sa chaise.
- **Interprétation possible** : Marvin ne sait pas s'il doit encourager, se taire, ou valider l'envie d'arrêter.

Question interactive





COMPRENDRE – La posture des pères ou coparents

La mise en situation d'Olivia et Marvin nous montre ce que vivent plusieurs pères ou coparents:

- Un conflit de loyauté du père entre le soutien à la mère et le projet d'allaitement
- Une peur d'exercer de la pression VS une peur de ne pas assez soutenir l'allaitement
- La difficulté à distinguer « encourager » et « influencer »
- L'impression de marcher sur une ligne très mince

Alors, comment soutenir sans imposer?





COMPRENDRE – Pourquoi ce dilemme existe-t-il?

Comme nous l'avons vu avec Carl Lacharité précédemment, le père ou le coparent est souvent:

- Un amplificateur du projet d'allaitement
- Un protecteur de ce projet
- Une source importante de soutien émotionnel, pratique et informationnel

Lorsque la mère exprime des doutes ou de la fatigue:

- Il souhaite protéger sa conjointe
- Il souhaite aussi soutenir le projet d'allaitement

Ces deux intentions sont parfois vécues comme étant en tension.





COMPRENDRE – Écouter ou résoudre?

Le réflexe du père ou coparent

Trouver des solutions

Encourager

Chercher quoi faire

Réduire le problème

Le besoin de la mère

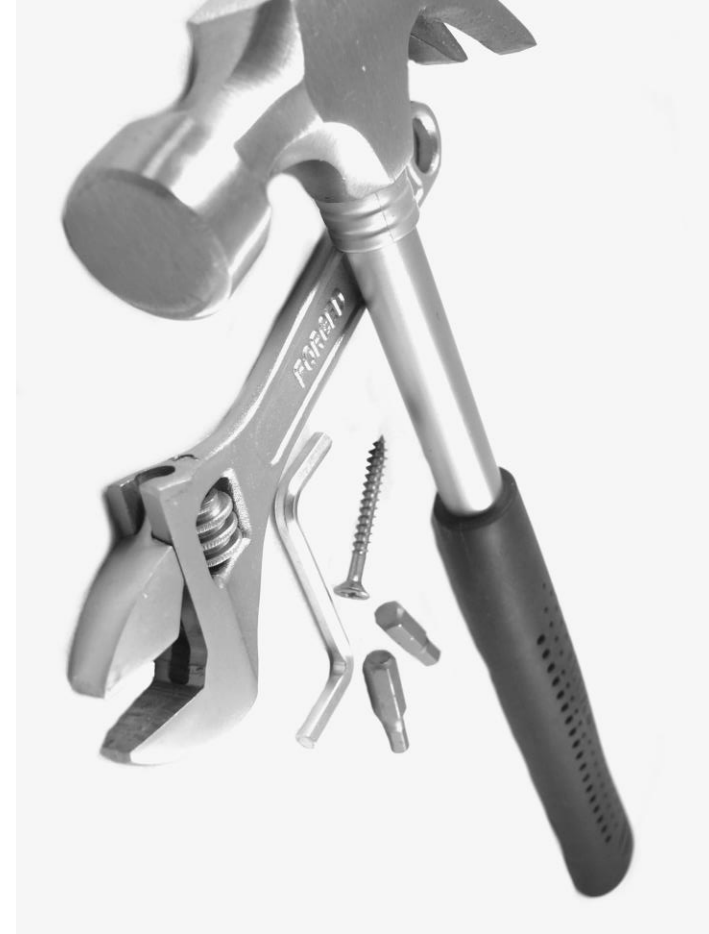
Être entendue

Être comprise

Pouvoir ventiler

Se sentir accueillie

**Vouloir aider ≠ toujours trouver une solution.
Parfois, la meilleure intervention est l'écoute.**





COMPRENDRE – Donner une voix aux familles

Témoignages :

Papa croisé par hasard : « Ma conjointe est vraiment à boutte. Ça fait 3 mois qu'on a le bébé et elle veut arrêter l'allaitement. Elle trouve ça difficile et ça joue sur sa santé mentale. Je ne sais pas quoi faire. Est-ce que je dois continuer de l'encourager? Jusqu'à quel point? Ou est-ce qu'on regarde ensemble les alternatives? »

Papa avec sa conjointe : « L'accouchement de ma blonde ne s'est pas passé comme elle l'avait imaginé. Il y a eu beaucoup de déception. Je crois que je devrais alors faire le maximum pour protéger l'allaitement, mais comment? »

Ces témoignages illustrent bien le questionnement central de plusieurs pères et coparents : comment soutenir leur projet d'allaitement sans exercer de pression sur la mère?

INTERVENIR – Quand intervenir?

Même lorsque l'allaitement « va bien » en ce moment sur le plan technique, il peut être pertinent d'intervenir si :

- un parent exprime *de l'ambivalence, de la fatigue ou un besoin de soutien*;
- le coparent *cherche sa place* ou hésite à exprimer son point de vue;
- les *attentes ou les besoins des deux parents semblent différents*;
- l'allaitement va bien techniquement, mais *l'expérience devient difficile*.

Dans notre situation :

- Olivia remet en question la poursuite de l'allaitement, mais suppose que Marvin souhaite qu'elle continue;
- Marvin souhaite soutenir Olivia et l'allaitement, mais ne sait pas quelle place prendre;
- *leurs besoins et préoccupations ne sont pas encore pleinement nommés.*

Question interactive



INTERVENIR – Pourquoi intervenir?

L'intervention ne vise pas *directement* la poursuite de l'allaitement. **Elle vise à soutenir la réflexion, l'autonomie et la place du père ou du coparent**, en créant un espace où chacun peut:

- exprimer son vécu, ses besoins et ses attentes, et
- trouver une place significative dans le projet d'allaitement.

Intervenir permet aussi de canaliser le désir d'aider du père ou du coparent, afin qu'il puisse *soutenir la mère sans imposer*, tout en prenant sa propre place dans l'équipe parentale.

Dans notre situation :

- L'objectif est de passer de
 - « Que peut faire Marvin pour aider Olivia à continuer? » à
 - « Comment chacun peut-il trouver sa place dans ce projet d'allaitement? »

INTERVENIR – Application à la mise en situation

Dans notre situation :

- *Marvin est déjà un père impliqué, à la fois par sa présence à la halte-allaitement et par son intérêt pour le bien-être d'Olivia et du bébé.*
- *Olivia semble ouverte à recevoir son avis, bien qu'ambivalente face à la poursuite de l'allaitement.*
- *Tous deux semblent chercher leurs repères quant à la place que Marvin peut prendre dans l'allaitement.*

L'intervention pourrait donc s'articuler autour de différents points :

- *Reconnaître Marvin comme un parent à part entière, et non seulement un soutien technique pour Olivia;*
- *Nommer explicitement comment Marvin contribue déjà à l'expérience d'allaitement par sa présence et ses gestes, et reconnaître que la responsabilité de nourrir Bébé est déjà partagée par son implication auprès de la dyade;*
- *Inviter Marvin à exprimer son vécu et ses souhaits, plutôt que de seulement lui dire comment il pourrait aider;*
- *Explorer avec eux comment le désir d'aider de Marvin peut se traduire en soutien réellement aidant pour Olivia, qui respecte les choix et les limites de celle-ci.*

INTERVENIR – Comment maintenir l'implication

Message-clé : Une implication présente n'est pas une implication acquise.

Même lorsqu'il est déjà présent et impliqué, **le père ou le coparent peut avoir besoin d'être accompagné dans la construction de sa nouvelle place comme parent :**

- *se sentir vu et reconnu comme parent;*
- *voir ses compétences et son implication valorisées;*
- *pouvoir exprimer ses besoins, questions et incertitudes;*
- *trouver et développer sa propre place auprès de son bébé.*

Notre rôle en tant que professionnel·le :

- *s'adresser directement au coparent, reconnaître sa contribution et soutenir son sentiment de compétence.*

Une implication reconnue et valorisée est plus susceptible de se maintenir.

INTERVENIR – Et si le coparent prend « trop » de place?

D'abord, identifier nos propres biais : prend-t-iel « trop » de place à notre goût, *ou est-ce que cela déséquilibre réellement la dynamique parentale autour de l'allaitement?*

Si un réel déséquilibre est présent, l'intervention est pertinente car **une implication de qualité est une implication ajustée.**

- *Observer* la dynamique entre les parents.
- Reconnaître que l'intervention « trop » présente peut relever *d'une maladresse ou d'un désir sincère d'aider.*
- *Redonner la parole à chacun* et clarifier les besoins et les limites de chacun.
- *Valider l'intention*, puis soutenir l'ajustement.
- Ajuster l'implication pour *soutenir l'autonomie et le sentiment de compétence des deux parents.*

Bref : reconnaître l'intention et accompagner l'ajustement.

COMMUNIQUER – Quels messages transmettre aux familles?

- **Messages à valoriser**
 - Bien-être de tous les membres de la famille
 - Besoins des deux parents et du bébé sont importants
 - Bienfaits de l'écoute
 - Pas toujours besoin de solutions, simplement de verbaliser
 - Importance de communiquer entre eux
 - S'encourager mutuellement, reconfirmer les besoins et les intentions, se rappeler les solutions ou ressources
 - Utilisation du réseau de soutien – le village
 - Entourage
 - Organismes de la communauté
 - Ressources du réseau de la santé et des services sociaux

COMMUNIQUER – Adapter sa communication

Des petits gestes qui peuvent faire une grande différence

- *S'adresser directement au père ou coparent;*
- *Faire une place équitable à chaque parent (autant dans l'espace physique que dans la discussion) pour soutenir le développement de leur coparentalité;*
- *Modéliser l'écoute empathique et l'accueil de l'ambivalence : incarner une posture de soutien que le père ou le coparent pourra à son tour adopter.*
- *Explorer la place que le coparent souhaite prendre, au-delà du soutien technique à la mère et des « toutes autres tâches connexes »;*
- *Mettre en lumière des façons concrètes de contribuer à l'allaitement, en expliquant le lien de façon explicite avec les besoins de bébé et la charge de l'autre parent;*
- *Reconnaître et valoriser son implication en lien avec l'allaitement, de façon naturelle et équilibrée avec l'autre parent.*

COMMUNIQUER – Adapter sa communication

Exemples de formulation adaptées à la mise en situation

Observation

« Quand je vous écoute parler de vos journées, j'entends que les nuits sont courtes et que l'allaitement demande une présence constante. Je vois que vous naviguez tous les deux entre le désir de bien faire et un grand questionnement. Est-ce bien cela ? »

Sentiment

« Olivia, comment tu te sens face à tout ça en ce moment? Est-ce de la fatigue, du découragement, de l'anxiété ? »

« Et Marvin, quand tu vois ta conjointe vivre ça qu'est-ce que ça te fait vivre ? Tu vis de l'impuissance, tu as peur de dire la mauvaise chose ? »

Besoin

« Olivia, de quoi aurais-tu le plus besoin pour retrouver un peu de souffle...du sommeil, du soutien physique, être rassurée, écoutée..? »

« Et toi Marvin, est-ce que tu as besoin de savoir comment aider, comment protéger ta conjointe et ton bébé..? »

Demande

« En fonction de ce que vous m'avez nommé, j'aurais deux ou trois options à vous proposer : [...]. Qu'est-ce que vous en pensez? Je ne suis pas là en plein milieu de la nuit, alors vous êtes les mieux placés pour décider de ce qui conviendrait le plus à votre réalité! Voulez-vous essayer [...] et nous en reparlerons pour ajuster le plan de match au besoin? »

AGIR CONCRÈTEMENT – Outils et ressources utiles

- **Sur l'île de Montréal – Allaitement et coparentalité**
 - **Ressources existantes**
 - Intervenant.es (dédié.es à l'accompagnement des pères ou coparents)
 - Rencontres individuelles ou de groupe
 - Ateliers pour pères ou papa-bébé
 - Haltes et jasettes allaitement
 - **Organismes communautaires**
 - [CooPère](#)
 - [Entre mamans et papas](#)
 - [Famijeunes](#)
 - [Espace Famille Villeray](#)
 - [Alternative Naissance](#)
 - [Nourri-Source Montréal](#)
 - ...
- **Ailleurs au Québec**
 - Consultez les répertoires
 - [Regroupement pour la valorisation de paternité](#)
 - [Mouvement allaitement du Québec](#)
- **Blogue et livres**
 - [Nouveaux pères](#)
- **Autres besoins non comblés à explorer avec les parents...**
 - Logement
 - Sécurité alimentaire
 - Accès aux soins de santé
 - ...

AGIR CONCRÈTEMENT – Initiatives inspirantes

Projet novateur

- [Réseau Nourri-Source](#)
 - **Existants**
 - Atelier prénatal (pères)
 - Parrains d'allaitement (certaines régions)
 - Capsules « [Nouveaux pères](#) » - développement en cours
 - [Vidéos et témoignages \(NS Mtl\)](#)
 - [Guide des ressources \(NS Mtl\)](#)
 - **À venir :**
 - Atelier prénatal (coparent)
 - Rencontres postnatales (pères)
 - Pères bénévoles



AGIR CONCRÈTEMENT – Initiatives inspirantes

Initiative montréalaise

- Halte-allaitement en partenariat
 - **Lieu**
 - Entre mamans et papas
 - **Participant.es**
 - IBCLC (Nourri-Source Montréal)
 - Bénévoles (Nourri-Source Montréal)
 - Intervenant papa (Benoit!)
 - Beaucoup de parents, incluant des pères/coparents
 - **Services offerts selon les besoins**
 - Soutien entre pairs
 - Pesée de bébé
 - Discussion avec l'IBCLC ou l'intervenant
 - Collations et boissons
 - Prêt/location de tire-lait



Calendrier complet



UN VENDREDI SUR DEUX
EVERY OTHER FRIDAY
9:30 - 11:30

Full calendar



Messages clés

- **Le père ou le coparent est un acteur central du projet d'allaitement.**
 - *Il n'est pas seulement un soutien technique à la mère, mais un parent à part entière qui amplifie et protège ce projet.*
- **Soutenir sans imposer, c'est écouter avant de résoudre.**
 - *Le réflexe naturel du père ou du coparent de trouver des solutions ne répond pas toujours au besoin réel de la mère d'être entendue...*
 - *et idem pour le réflexe naturel de l'intervenant[e] envers le père ou le coparent!*
- **L'intervention vise la réflexion et l'autonomie des deux parents, et non pas seulement la poursuite de l'allaitement.**
 - *L'objectif est d'aider chacun à trouver sa place dans l'équipe parentale.*
- **Une implication présente n'est pas une implication acquise.**
 - *Même un père ou un coparent déjà engagé a besoin d'être reconnu, valorisé et accompagné dans la construction de sa place comme parent.*
- **De petits gestes de communication font une grande différence.**
 - *S'adresser directement au père ou au coparent, lui faire une place équitable dans la discussion, et nommer explicitement sa contribution.*

Période de questions



Références

- Alvarenga, W. de A., Gomes, T. R. da C., Silva, C. H. R. da, Kayzuka, G. C. M., de Montigny, F., Leite, A. M., & Nascimento, L. C. (2025). Father's influence on breastfeeding continuity or interruption: Meta-synthesis. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 59, e20240303. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2024-0303>
- Blixt, I., Axelsson, O., & Funkquist, E.-L. (2024). Partners' experiences of breastfeeding: A qualitative evaluation of a breastfeeding support intervention in Sweden. *International Breastfeeding Journal*, 19, 6. <https://doi.org/10.1186/s13006-023-00609-6>
- Díaz Cano, A. I. (2026). Fathers' experiences of breastfeeding support: How midwifery care, sociocultural context and Web 2.0 shape paternal involvement. *Midwifery*, 160, 104862. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2026.104862>
- Fallon, V., Komninou, S., Bennett, K. M., Halford, J. C. G., & Harrold, J. A. (2019). The role of intimate partners in breastfeeding support: A systematic review. *International Breastfeeding Journal*, 14, 4.
- Gebremariam, K. T., Wynter, K., Zheng, M., Rawstorn, J. C., Denney-Wilson, E., & Laws, R. (2024). Breastfeeding—A survey of fathers' support needs and preferred sources of information. *International Breastfeeding Journal*, 19, 50. <https://doi.org/10.1186/s13006-024-00654-9>
- Hamnøy, I. L., Kjelsvik, M., Baerug, A. B., & Dahl, B. M. (2025). Fatherhood and breastfeeding: A qualitative exploration of counselling experiences. *International Breastfeeding Journal*, 20, 36. <https://doi.org/10.1186/s13006-025-00730-8>
- Koksal, I., Acikgoz, A., & Cakirli, M. (2022). The effect of a father's support on breastfeeding: A systematic review. *Breastfeeding Medicine*, 17(9), 711–722. <https://doi.org/10.1089/bfm.2022.0058>
- Li, Q., Yang, S., Wang, Y., & Sansiriphun, N. (2025). Fathers' experience in supporting the mother and infant during the postpartum period: A qualitative systematic review. *Midwifery*, 147, 104429. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2025.104429>
- Ljungberg, B., Papachristou, P., & Zwedberg, S. (2024). Thoughts and experiences of well-educated fathers about their role when breastfeeding difficulties arose. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 40, 100982. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2024.100982>
- Regroupement pour la valorisation de la paternité. (2020). *Guide d'adaptation des pratiques aux réalités paternelles*. <https://rvpaternite.org/pappa-presentation/guide-du-pappa/>
- Regroupement pour la valorisation de la paternité. (2023). *Formation Pères & périnatalité*. <https://rvpaternite.org/pappa-presentation/formation-peres-perinatalite/>
- Srisopa, P., & Lucas, R. (2021). Maternal perception of paternal breastfeeding support: A secondary qualitative analysis. *Midwifery*, 101, 103067. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103067>
- Zhao, Z.-H., Huang, Y.-Y., Qiao, J., Huang, W.-P., Redding, S. R., Wang, R., & Ouyang, Y.-Q. (2023). Co-parenting impact on breastfeeding: Systematic review and meta-analysis. *Breastfeeding Medicine*, 18(6), 431–448. <https://doi.org/10.1089/bfm.2022.0237>
- Zhou, S.-S., Lu, J., Qin, A., Wang, Y., Gao, W., Li, H., & Rao, L. (2024). The role of paternal support in breastfeeding outcomes: A meta-analytic review. *International Breastfeeding Journal*, 19, 84. <https://doi.org/10.1186/s13006-024-00694-1>