

Sommaire

Introduction **11**

Chapitre I

Prendre conscience **15**

Le désir d'enfant	16
Premières réflexions et projet de naissance.....	18
Les consultations prénatales	22
La préparation à la naissance	24
Les cercles de femmes et les groupes de parole	30
La doula.....	31
Le projet parental	32
L'allaitement au sein	37
Les couches (ou pas)	45
Portage ou poussette ?.....	50
Les poussettes	55
Le cododo ou dans son lit.....	58
Paroles de mecs	63



Chapitre 2

Accueillir l'enfant 65

Fille ou garçon ?.....	66
Le congé paternité.....	74
C'est le jour J : l'accouchement.....	84
Le déroulement de l'accouchement.....	87
Bébé est là !.....	91
La dépression du post-partum (DPP).....	95
Paroles de mecs.....	101

Chapitre 3

Prendre sa place 103

Du côté de l'Histoire.....	104
Prendre sa place auprès de l'enfant.....	109
Construction de l'enfant et de la figure d'attachement.....	111
La petite enfance.....	115
Le cercle de sécurité.....	116
La charge mentale.....	119
Dad blessing vs mom shaming.....	124
Place à la pratique !.....	130
Après la reprise du travail.....	131
Couple et sexualité.....	134
Paroles de mecs.....	135

Chapitre 4

Accompagner l'enfant **137**

Posons les bases avec André Stern	138
Les violences éducatives ordinaires (VEO)	139
Le respect du consentement	152
Le caprice	159
Les émotions de l'enfant	160
La confiance inconditionnelle	162
Place à la pratique !	164
L'éducation non genrée	173
Les stéréotypes raciaux	179
Paroles de mecs	180

Conclusion **185**

Bibliographie **187**



En bonus, 4 discussions entre papas à flasher aux pages 63, 101, 135 et 180.

