

5 CONSEILS POUR BIEN VIVRE SON CONGÉ DE PATERNITÉ

FICHE CONSEIL

Les nouveaux papas bénéficient désormais d'un congé de paternité et d'accueil de 28 jours. Mais 4 semaines, ça passe vite, alors autant profiter de cette période au maximum !



1 ENCORE UN PETIT EFFORT !

Depuis juillet 2021, la France a enfin rejoint ses voisins européens sur le terrain du congé paternité ! Désormais, ce congé est de 28 jours (y compris le congé de naissance de 3 jours). Et c'est une bonne nouvelle !

Parce que cela permet aux pères de prendre une vraie place auprès de leur bébé pendant les tout premiers jours, ça contribue au rééquilibrage des tâches domestiques et parentales au sein du couple, et c'est aussi un nouveau pas vers l'égalité professionnelle femmes-hommes.

Pourtant, dans les faits, 30 % des hommes n'ont toujours pas recours au congé paternité comme le souligne un récent rapport du Centre d'études et de recherches sur les qualifications (Céreq) de mars dernier. Le frein principal ? L'emploi que l'on occupe. Ainsi, seuls 65 % des CDD et 33 % des indépendants demandent un congé. Alors que 90 % des CDI y ont recours. Mais, bonne nouvelle, ce n'est pas parce que l'on ne prend pas son congé paternité que l'on ne s'implique pas. L'étude du Céreq montre qu'aucune différence ne s'observe sur la

répartition des tâches au sein du domicile (ménage et préparation des repas) », qu'il soit pris ou non.

2 PRÉPAREZ-VOUS !

« Lorsqu'un homme fait le choix de devenir papa, il ne s'imagine pas l'ampleur du défi auquel il va devoir faire face. Il est important de préparer l'arrivée d'un bébé, car c'est vraiment une perturbation du mode de vie » avertit Yannick Vicente auteur de Je suis papa. 28 jours pour trouver ses marques. En d'autres termes, on apprend à devenir père. Pour faire face à ce joyeux chamboulement, mieux vaut se préparer en amont en se documentant, en lisant, en écoutant des podcasts, en s'inscrivant sur des forums de discussion... Le congé paternité sera d'autant plus profitable !

3 VOUS EN ÊTES CAPABLE !

Dans un couple, aucun partenaire n'est plus compétent qu'un autre pour apporter des soins appropriés aux bébés et aux enfants. Chacun saura bercer, porter, changer une couche, donner le bain, consoler, accompagner les enfants à l'école ou chez les médecins, acheter des vêtements à la bonne taille... S'impliquer davantage dans la parentalité passe « simplement » par un apprentissage des deux parents.

4 OPTIMISER SON CONGÉ, POURQUOI PAS ?

Vous n'êtes pas obligé de prendre votre congé de paternité en une seule fois. En effet, sa durée peut être décomposée en plusieurs périodes :

- Une première période obligatoire de 4 jours qui doit débiter immédiatement après le congé de naissance de 3 jours ;
- Une seconde de 21 jours qui peut être fractionnée en 2 parties (par exemple 10 jours et 11 jours).

Pourquoi ne pas prendre cette dernière tranche, lorsque votre partenaire reprend son travail ? Être présent à la naissance de son bébé est important mais en être 100 %

responsable et découvrir les joies de s'occuper seul de son enfant c'est pas mal non plus. En plus, votre partenaire pourra reprendre sereinement le chemin du bureau car vous serez à la maison !

5 PAS DE CULPABILITÉ !

Aucun de vos collègues n'a pris la totalité de son congé de paternité ? Autour de vous, on répète que ce congé, c'est un peu les « grandes vacances » ? Malheureusement, les clichés ont la vie dure. Assumez pleinement votre choix d'être auprès de votre enfant dans les premières semaines de sa vie. C'est un cadeau que vous lui faites et que vous vous faites aussi à vous. Alors, zéro culpabilité !