



Études
grandeur
nature



**Cégep de la Gaspésie
et des Îles**

Option Recherche-études

Immersions en recherche

Interventions de pleine conscience auprès des pères

Chercheuse ou chercheur : Katherine Poulin, étudiante au doctorat en psychologie, Université du Québec à Rimouski

Étudiante ou étudiant : Anaïs Boucher

Cégep de la Gaspésie et des Îles, campus de Carleton-sur-Mer, Sciences humaines

Résumé et/ou objectifs du projet

La transition vers la parentalité est un changement qui bouleverse la vie des nouveaux parents. Pour les épauler dans cette étape, des services périnataux adaptés sont disponibles afin de les accompagner tout au long du processus. Une grande variété de services existe pour les mères durant cette période. Mais alors, où sont les services périnataux spécialisés pour les pères? Ce projet a pour but d'évaluer la faisabilité et l'acceptabilité d'un programme d'intervention basé sur la pleine conscience, intitulé « Papas conscients ». Celui-ci consiste en quatre rencontres de 90 minutes visant à aider les pères durant cette transition. Le programme serait composé d'ateliers abordant chacun deux composantes attitudinales de la pleine conscience et combinerait des méditations dirigées, des retours en groupe ainsi que plusieurs activités concrètes liées à la pleine conscience. L'animation des ateliers serait réalisée par trois intervenants : une psychologue spécialiste en pleine conscience, une étudiante en psychologie formée en pleine conscience et un intervenant (masculin) spécialisé auprès de la population masculine. Les thèmes abordés durant les ateliers incluraient notamment les attentes et les attitudes face à la paternité, ainsi que la santé mentale des pères.