

Être papa

Being a Dad

French/Français



Les papas sont très importants pour les familles dans toutes les communautés et cultures. Il existe de nombreuses façons d'être papa. La façon dont les papas font certaines choses en Australie pourrait être nouvelle pour vous.

Le papa et les familles

Les pères ont un grand rôle à jouer dans la famille, et dans la façon dont les enfants grandissent et apprennent.

Les familles bénéficient lorsque les pères:

- > sont gentils et patients
- > montrent du respect pour tous les membres de la famille
- > s'impliquent dans les soins donnés aux enfants
- > protègent les enfants des dangers
- > obtiennent de l'aide lorsque c'est nécessaire.

Lorsqu'ils arrivent en Australie, certains papas constatent que leur rôle dans la famille change. Ils pourraient par exemple être plus impliqués dans les tâches parentales, surtout si la famille ne dispose plus d'autant de soutien de la part de leur famille élargie qu'avant.

Un papa gentil et aimant rend toute la famille plus solide.



Être papa peut vous apporter beaucoup de joie. Vous êtes une partie importante de la famille.

Laissez les enfants vous aider à faire les choses. Il faudra sans doute plus de temps mais cela les aidera vraiment à apprendre.



Ce que les papas peuvent faire

En Australie, les papas sont encouragés à aider leurs enfants à grandir et à apprendre:

- > en passant du temps, en parlant, en jouant et en s'amusant avec eux
- > en étant impliqués dans leur vie de tous les jours:
 - en les aidant à manger ou en leur donnant le bain, en habillant les jeunes enfants
 - en les emmenant à l'école ou chez le médecin
 - en participant aux activités sportives ou autres genres d'activités des enfants
- > en partageant des livres avec leurs enfants – en anglais ou dans une autre langue
- > en leur racontant des histoires tirées de leur propre vie ou de leur propre culture.

Les pères peuvent apprendre à leurs fils à être gentils et aimants et à leurs filles à s'attendre à être respectées dans leurs relations futures.

Papas et mamans qui coopèrent

Les familles sont plus solides quand le papa et la maman s'entendent bien, même s'ils ne vivent pas ensemble. C'est important que les papas respectent toutes les femmes de la famille.

Cela aide quand:

- > les papas montrent qu'ils se préoccupent de la famille; aident les mamans à se reposer, à se détendre, à faire une pause
- > les mamans et les papas se partagent les tâches parentales et prennent les décisions ensemble.

Si des problèmes surgissent, ne vous disputez pas devant les enfants et ne dites pas de choses négatives à propos de leur maman. Des services sont disponibles pour vous aider avec les relations familiales.

Qu'en est-il de la discipline?

La discipline signifie guider vos enfants et les aider à apprendre le comportement que vous attendez d'eux.

Les enfants apprennent plus facilement quand vous:

- > êtes patient et expliquez ce que vous voulez et pourquoi c'est important, autant de fois que nécessaire
- > restez calme, même si vous êtes en colère
- > essayez de comprendre pourquoi les enfants se 'conduisent mal'
- > parlez avec eux et essayez de trouver des solutions ensemble.

Donner des fessées ou punir les enfants ne les aide pas à apprendre. Ils obéiront peut-être mais manqueront une occasion de s'exercer à résoudre les problèmes. Les châtiments corporels lourds administrés aux enfants sont contraires à la loi. Des services sont disponibles pour vous aider si vous avez des inquiétudes permanentes.

Les papas sont des modèles de référence pour leurs enfants. Comportez-vous toujours comme vous souhaitez que vos enfants se comportent.



Lorsque les papas ont des problèmes

Si vous avez des problèmes dans votre vie, il est parfois plus difficile d'être papa.

Vous pourriez notamment avoir:

- > des souvenirs du passé
- > des inquiétudes par rapport aux proches que vous avez quittés
- > des problèmes avec votre santé, votre travail, votre visa, l'alcool, les jeux de hasard, la drogue.

Les démarches suivantes pourraient vous aider:

- > contacter un service. Les papas sont les bienvenus et certains proposent même des programmes spéciaux pour les papas
- > laisser vos enfants voir que la situation s'améliore. Ils apprennent comment résoudre les problèmes en vous observant.

Quoi qu'il arrive en ce moment, vous pouvez toujours être un papa formidable. Assurez-vous que les enfants savent que vous les aimez.

Votre famille sera solide si vous la protégez contre la violence.

Les papas sont importants, eux aussi. Marquez une pause quand vous le pouvez, adonnez-vous à des activités que vous aimez faire et prenez soin de votre santé. Consultez un médecin si vous vous sentez souvent fatigué, malade, triste ou en colère.

Violence familiale

Parfois les papas et d'autres se servent de la violence à la maison. Ceci n'est jamais acceptable, dans quelque culture ou communauté que ce soit. C'est contraire à la loi en Australie.

La violence peut être:

- > physique, comme le fait de frapper ou de pousser
- > émotionnelle, comme le fait de proférer des menaces, crier, raconter des mensonges sur quelqu'un, agir de façon blessante
- > contrôler ce que font les autres.

La violence fait du mal à tous les membres de la famille. Les enfants sont influencés négativement par le stress de la violence, même s'ils ne l'entendent ou ne la voient pas. Cela modifie la façon dont fonctionne leur cerveau et ils ne pourront pas grandir ou apprendre aussi bien. La violence à la maison rend la tâche de s'occuper des enfants plus difficile pour les adultes.

Si vous vous sentez très en colère ou pensez que vous pourriez faire du mal à votre famille, partez jusqu'à ce que vous vous soyez calmé. Assurez-vous d'abord que les enfants sont en sécurité. Prenez des mesures pour apprendre de meilleurs comportements.

Si vous avez de la violence chez vous, sollicitez de l'aide immédiatement. En cas de danger imminent, appelez la Police au 000.

Services

Urgence

000 Police, Pompiers, Ambulance (Police, Fire, Ambulance)
13 14 44 La police peut venir chez vous s'il y a un problème mais pas de danger imminent

Interprètes

Centre d'interprétation et de traduction (Interpreting and Translating Centre)

1800 280 203, 8h30-17h00, du lundi au vendredi
Interprètes au téléphone ou en personne www.translate.sa.gov.au

Service de traduction et d'interprétation (Translating and Interpreting Service (TIS National))

13 14 50 n'importe quand, jour et nuit pour un interprète au téléphone
www.tisnational.gov.au

Éducation parentale

Ligne d'aide pour les parents (Parent Helpline)

1300 364 100 pour obtenir des conseils sur la santé des enfants et le rôle des parents

Service de santé pour les enfants et la famille (Child and Family Health Service (CaFHS))

1300 733 606, 9h00-16h30, du lundi au vendredi pour prendre rendez-vous
Service gratuits pour les bébés et les jeunes enfants âgés de 0-5 ans. Des infirmières peuvent vous aider avec la santé des enfants, leur alimentation, leur sommeil et leur développement
Cf. www.cyh.com pour des informations sur la santé des enfants et le rôle des parents

Zone de soins familiaux de la Communauté luthérienne (Lutheran Community Care Family Zone)

8349 6099, 9h00-16h00 du lundi au jeudi, 9h00-15h00 le vendredi
2 Belalie Road, Ingle Farm
Groupes d'aide parentale pour les papas, groupes de jeux pour les enfants et soutien pour les papas www.lccare.org.au

Réseau sur comment élever les enfants (Raising Children Network)

Informations et vidéos à l'intention des parents, qui sont disponibles dans de nombreuses langues <http://raisingchildren.net.au>

Éducation parentale d'Australie-Méridionale (Parenting SA)

Autres Guides multiculturels 'faciles destinés aux parents' et Guides généraux portant sur une gamme étendue de sujets, qui comprennent notamment 'Être papa', 'Quel style parental avez-vous?' www.parenting.sa.gov.au

Rapports familiaux

Ligne téléphonique pour les hommes Australie (Mensline Australia)

1300 789 978 n'importe quand, jour et nuit
Parlez à un thérapeute masculin de bien-être, de relations ou de préoccupations touchant à la famille www.mensline.org.au

Relations Australie (Services multiculturels) (Relationships Australia)

1300 364 277 ou 1800 182 325 (appels à la campagne) 9h00-17h00, du lundi au vendredi

- > Soutien pour les rapports familiaux, les enfants et les adolescents, les jeux de hasard, la violence au foyer, le VIH, l'hépatite www.rasa.org.au
- > Aide pour les familles après une séparation www.rasa.org.au/services/post-separation/family-dispute-resolution

Soins AC – Communautés pour les enfants (AC Care - Communities for Children (CfC))

1800 880 913
Services destinés aux enfants de 0-12 ans et à leurs familles sur la Limestone Coast, à Murraylands et à Riverland, y compris des programmes d'entraînement parental destinés aux papas www.accare.org.au/family-children

Santé et bien-être émotionnels

Service d'aide et de réhabilitation destiné aux survivants de torture et de traumatismes (Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STTARS))

8206 8900, 9h00-17h00, du lundi au vendredi
81 Angas St, Adélaïde; 11 Wehl Street, Mt Gambier
Pour toute personne impactée par des événements tels que la guerre, la violence ou la perte d'êtres chers avant de venir en Australie www.sttars.org.au

Beyond Blue

1300 224 636 n'importe quand, jour et nuit, ou bien chattez en ligne
Informations et soutien si quelqu'un se sent triste ou inquiet
Informations disponibles dans de nombreuses langues www.beyondblue.org.au

Lifeline

13 11 14 n'importe quand, jour et nuit si quelqu'un se sent triste ou inquiet ou pense qu'il/elle pourrait se faire du mal www.lifeline.org.au

Violence familiale

Pour obtenir de l'aide avec la colère ou la violence

Ligne d'appel pour les crises en situation de violence (Domestic Violence Crisis Line)

1800 800 098 n'importe quand, jour et nuit pour des services qui peuvent vous aider <http://womenssafetyservices.com.au>

Cf. aussi l'Association des réfugiés d'Australie (Australian Refugee Association), le Centre australien de ressources pour les migrants (Australian Migrant Resource Centre) et Relations Australie (Relationships Australia) sur cette page.

Services multiculturels

AMES Australia

7224 8550, 9h00-17h00, du lundi au vendredi
Rez-de-chaussée, 212 Pirie Street, Adélaïde
7224 8500, 9h00-17h00, du lundi au vendredi
2/59 Commercial Road, Salisbury
Services d'installation pour les réfugiés et les migrants nouvellement arrivés www.ames.net.au/locations/find-sites

Service de santé pour les réfugiés (Refugee Health Service)

8237 3900 ou 1800 635 566 (appels à la campagne) 9h00-17h00, du lundi au vendredi
21 Market Street, Adélaïde
Service de santé pour les réfugiés et demandeurs d'asile nouvellement arrivés

Centre australien de ressources pour les migrants (Australian Migrant Resource Centre)

8217 9500, 9h00-17h00, du lundi au vendredi
23 Coglein Street, Adélaïde
Services centrés sur l'installation, les rapports familiaux et la violence au foyer pour les migrants, les réfugiés et les demandeurs d'asile
Cf. www.amrc.org.au pour l'emplacement des bureaux en ville et à la campagne

Association des réfugiés d'Australie (Australian Refugee Association)

8354 2951, 9h00-17h00, du lundi au vendredi
304 Henley Beach Road, Underdale
8281 2052, 9h30-16h30, du lundi au vendredi
1 Brown Terrace, Salisbury
Aide et soutien pour les réfugiés www.australianrefugee.org

Ce Guide facile pour les parents est l'un de 9 Guides qui ont été développés par Éducation parentale d'Australie-Méridionale (Parenting SA) pour les familles provenant de communautés multiculturelles nouvelles et émergentes en Australie-Méridionale. Nous aimerions remercier les nombreux services et familles qui ont généreusement contribué avec leurs connaissances et leur savoir-faire pour élaborer ces Guides, notamment les familles et les membres du personnel qui sont sur la photo.

Parenting SA est un partenariat entre le Ministère de l'éducation et le Réseau de santé pour les femmes et les enfants.

Tél. (08) 8303 1660
www.parenting.sa.gov.au

Les Guides facile pour les parents sont gratuits en Australie-Méridionale
Veillez noter: Ces informations ne sont pas conçues pour remplacer les conseils d'un praticien qualifié.

© Gouvernement d'Australie-Méridionale Première édition 01/2019.



Government
of South Australia