



# Table des matières

- Mentions légales
- Introduction

## 1. 0. 0. Devenir père d'une fille (0-2 ans)

- 1. 1. 0. Les premiers moments d'attachement
  - 1. 1. 1. Première rencontre
  - 1. 1. 2. Établir le contact physique
  - 1. 1. 3. Change et soins
- 1. 2. 0. Interaction ludique
  - 1. 2. 1. Jeux adaptés à l'âge
  - 1. 2. 2. Découvertes communes
  - 1. 2. 3. Apprendre à consoler

## 2. 0. 0. Gérer la petite enfance (2-6 ans)

- 2. 1. 0. Rôle paternel actif
  - 2. 1. 1. Rituels père-fille
  - 2. 1. 2. Jeux ensemble
  - 2. 1. 3. Fixer des limites
- 2. 2. 0. Construire la confiance
  - 2. 2. 1. Écouter et consoler
  - 2. 2. 2. Prendre les peurs au sérieux
  - 2. 2. 3. Donner de la sécurité

## 3. 0. 0. Accompagner l'école primaire (6-10 ans)

- 3. 1. 0. Soutien paternel

- 3. 1. 1. Pratiquer le chemin scolaire
- 3. 1. 2. Encourager les hobbies
- 3. 1. 3. Célébrer les succès
- 3. 2. 0. Activités communes
  - 3. 2. 1. Sport et mouvement
  - 3. 2. 2. Planifier des excursions
  - 3. 2. 3. Apprendre de nouvelles choses
- 4. 0. 0. Comprendre la préadolescence (10-13 ans)
  - 4. 1. 0. Accompagner les changements
    - 4. 1. 1. Distance respectueuse
    - 4. 1. 2. Respecter l'intimité
    - 4. 1. 3. Rester une personne de confiance
  - 4. 2. 0. Temps père-fille
    - 4. 2. 1. Projets communs
    - 4. 2. 2. Mener des conversations
    - 4. 2. 3. Partager les intérêts
- 5. 0. 0. Maîtriser l'adolescence (13-16 ans)
  - 5. 1. 0. Trouver un nouveau rôle
    - 5. 1. 1. Apprendre à lâcher prise
    - 5. 1. 2. Offrir des conseils
    - 5. 1. 3. Être présent
  - 5. 2. 0. Entretenir la relation
    - 5. 2. 1. Dialogue respectueux

- 5. 2. 2. Apporter du soutien
- 5. 2. 3. Préserver la confiance
- Sources
- Sources des images

Artemis Saage

# **Relation père-fille: Guide pratique de la paternité bienveillante**

**Comment être papa et construire une relation  
unique avec votre fille, de la naissance à  
l'adolescence**

118 Sources

24 Photos / Graphiques

14 Illustrations

© 2025 Saage Media GmbH

Tous droits réservés

## Mentions légales

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [SaageMedia.com](http://SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Éditeur: Saage Media GmbH  
Publication: 01.2025  
Conception de la couverture: Saage Media GmbH  
ISBN Broché: 978-3-384-48472-7  
ISBN Ebook: 978-3-384-48473-4

## Mentions légales / Avis

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée ou transmise sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Les liens externes et les références aux sources énumérés dans ce livre ont été vérifiés au moment de la publication. L'auteur n'a aucune influence sur la conception et le contenu actuels et futurs des pages liées. Le fournisseur du site web lié est seul responsable des contenus illégaux, incorrects ou incomplets ainsi que des dommages résultant de l'utilisation ou de la non-utilisation des informations, et non la personne qui renvoie à la publication respective via des liens. Toutes les sources externes utilisées sont répertoriées dans la bibliographie. Malgré un contrôle minutieux du contenu, nous n'assumons aucune responsabilité pour le contenu des sources externes. Les opérateurs des sources citées sont seuls responsables de leur contenu. Les images et les sources de tiers sont marquées comme telles. La reproduction, le traitement, la distribution et tout type d'exploitation en dehors des limites du droit d'auteur nécessitent le consentement écrit de l'auteur ou du créateur respectif.

Les références et citations contenues dans ce livre ont été soigneusement recherchées et reproduites fidèlement. L'interprétation et la présentation du contenu cité reflètent le point de vue de l'auteur et ne correspondent pas nécessairement à l'intention ou à l'opinion des auteurs originaux. Pour les citations indirectes, les messages essentiels des sources originales ont été intégrés au contexte de cet ouvrage en toute conscience, mais peuvent différer des formulations et nuances de sens originales en raison de la transposition et de la simplification. Toutes les sources utilisées sont intégralement répertoriées dans la bibliographie et peuvent y être consultées dans leur version originale. La responsabilité de l'interprétation et de l'intégration contextuelle du contenu cité incombe à l'auteur de ce livre. Pour les questions scientifiques et les informations détaillées, il est recommandé de consulter les sources originales. L'auteur s'est efforcé de présenter des sujets scientifiques complexes de manière compréhensible pour tous. Des simplifications et généralisations ne peuvent être exclues. Aucune garantie ne peut être donnée quant à l'exactitude technique et l'exhaustivité des présentations simplifiées. La reproduction du sens des citations et des connaissances scientifiques est effectuée en toute conscience et dans le respect du droit de citation selon l'article 51 de la loi sur le droit d'auteur. Lors de la simplification, du transfert et éventuellement de la traduction de contenus scientifiques en langage courant, des nuances de sens et des détails techniques peuvent être perdus. Pour les besoins académiques et l'utilisation comme référence scientifique, il est expressément recommandé de se référer aux sources originales. La présentation simplifiée sert exclusivement à l'information de vulgarisation scientifique.

Les informations contenues dans ce livre concernant la relation père-fille et l'éducation des enfants reposent sur des recherches approfondies et des expériences personnelles. Elles ne remplacent cependant pas un conseil professionnel de la part de pédiatres, de psychologues ou d'autres spécialistes. Pour toute question ou problème d'ordre médical, psychologique ou développemental, il est toujours recommandé de consulter des experts appropriés. Malgré un examen minutieux, les connaissances en psychologie du développement et en sciences de l'éducation peuvent évoluer. Les auteurs ne peuvent garantir la validité continue de toutes les recommandations et méthodes. Les approches éducatives et les stratégies d'attachement présentées doivent être considérées comme des suggestions. Chaque enfant et chaque relation père-fille est unique. La mise en œuvre des conseils se fait sous votre propre responsabilité. Aucune responsabilité n'est acceptée pour d'éventuels effets négatifs sur la relation ou le développement de l'enfant. Tous les noms de marques et de produits mentionnés dans le livre sont protégés par des droits de marque, de propriété ou de brevet des propriétaires respectifs. Les études et résultats de recherche utilisés sont répertoriés dans la bibliographie.

Ce livre a été créé à l'aide de l'intelligence artificielle et d'autres outils. Entre autres, des outils ont été utilisés pour la recherche, l'écriture/édition et la génération d'illustrations décoratives. Malgré les vérifications, les erreurs ne peuvent être totalement exclues. Nous tenons à souligner que l'utilisation de l'IA sert d'outil de support pour offrir à nos lecteurs une expérience de lecture de haute qualité et inspirante.

Ce livre a été traduit de l'allemand. Des écarts par rapport à l'original ou des erreurs de traduction ne peuvent être totalement exclus. Toutes les sources citées dans le livre sont disponibles en anglais. Nous déclinons toute responsabilité pour d'éventuelles inexactitudes ou malentendus de contenu résultant de la traduction.

**Chers lecteurs,**

je vous remercie sincèrement d'avoir choisi ce livre. Par votre choix, vous m'avez non seulement accordé votre confiance, mais aussi une partie de votre précieux temps. J'en suis très reconnaissant.

La relation père-fille est l'un des liens les plus marquants dans la vie d'une personne. De nombreux pères se demandent : comment puis-je accompagner ma fille de la meilleure façon possible dès le départ et maintenir notre relation forte même dans les phases difficiles ? Ce guide pratique vous accompagne à travers toutes les étapes de développement importantes de votre fille - des premiers moments de lien aux passionnantes années de la petite enfance, jusqu'aux montagnes russes émotionnelles de l'adolescence. Vous apprendrez comment établir un lien sécurisé, reconnaître les besoins spécifiques à chaque âge et façonner votre rôle de père avec confiance. Basé sur des connaissances en psychologie du développement et des années d'expérience en conseil parental, le livre propose des recommandations concrètes pour le quotidien : du premier change aux rituels partagés, en passant par le respect du besoin d'autonomie durant l'adolescence. Investissez dans la relation avec votre fille - ce guide vous montre comment poser les bonnes bases à chaque étape de la vie.

Je vous souhaite maintenant une lecture inspirante et enrichissante. Si vous avez des suggestions, des critiques ou des questions, je serai ravi de recevoir vos commentaires. Ce n'est que par un échange actif avec vous, les lecteurs, que les futures éditions et œuvres pourront s'améliorer. Restez curieux !

**Artemis Saage**

Saage Media GmbH

- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



## Introduction

Pour vous offrir la meilleure expérience de lecture possible, nous souhaitons vous familiariser avec les principales caractéristiques de ce livre. Les chapitres sont organisés dans un ordre logique, vous permettant de lire le livre du début à la fin. En même temps, chaque chapitre et sous-chapitre a été conçu comme une unité autonome, vous permettant également de lire sélectivement des sections spécifiques qui vous intéressent particulièrement. Chaque chapitre est basé sur une recherche minutieuse et comprend des références complètes. Toutes les sources sont directement liées, vous permettant d'approfondir le sujet si vous le souhaitez. Les images intégrées dans le texte incluent également des citations de sources appropriées et des liens. Un aperçu complet de toutes les sources et crédits d'images se trouve dans l'annexe liée. Pour transmettre efficacement les informations les plus importantes, chaque chapitre se termine par un résumé concis. Les termes techniques sont soulignés dans le texte et expliqués dans un glossaire lié placé directement en dessous.

Pour un accès rapide au contenu en ligne supplémentaire, vous pouvez scanner les codes QR avec votre smartphone.

### **Matériel bonus supplémentaire sur notre site web**

Sur notre site web, nous mettons à votre disposition les documents exclusifs suivants :

- Contenu bonus et chapitres supplémentaires
- Un résumé global compact
- Un fichier PDF avec toutes les références
- Recommandations de lecture complémentaire

Le site web est actuellement en construction.



[SaageBooks.com/fr/relation\\_perefile-bonus-GHNVZX](https://SaageBooks.com/fr/relation_perefile-bonus-GHNVZX)

## 1. 0. 0. Devenir père d'une fille (0-2 ans)



La naissance d'une fille marque le début d'un voyage unique, qui confronte les pères à de nouveaux défis tout en ouvrant des perspectives enrichissantes. Comment réussir à établir dès le départ un lien solide ? De quoi les pères ont-ils besoin pour s'adapter à leur nouveau rôle ? Les deux premières années de la vie sont marquées par des phases de développement intenses, au cours desquelles des choix fondamentaux pour la relation père-fille sont posés. Non seulement les aspects évidents tels que les soins et l'éducation jouent un rôle, mais surtout les nuances subtiles de l'interaction quotidienne : comment un père réagit-il aux pleurs de sa fille ? Quelles propositions de jeu sont appropriées à quel âge ? Et comment un père trouve-t-il son propre chemin entre les exigences professionnelles et la présence familiale ? Les pages suivantes offrent une orientation concrète pour cette phase formatrice et montrent comment les pères peuvent activement contribuer à établir un lien sécurisé - avec des approches pratiques qui ont fait leurs preuves au quotidien.



## 1. 1. 0. Les premiers moments d'attachement



es premiers moments entre un père et sa fille façonnent une relation qui peut durer toute une vie. Mais comment se développe ce lien particulier ? Que se passe-t-il durant les premières heures et les premiers jours passés ensemble ? Et quel rôle jouent des moments quotidiens comme le change ou le premier contact peau à peau ? Des études scientifiques montrent que le lien précoc entre le père et l'enfant a un impact mesurable sur le développement émotionnel et social de l'enfant. Il ne s'agit pas de parentalité parfaite, mais de rencontres authentiques et d'une réponse sensible aux besoins de la fille. Les pages suivantes éclairent comment les pères peuvent dès le départ établir une relation stable et de confiance avec leur fille - avec des conseils pratiques et des connaissances scientifiques applicables directement dans la vie quotidienne.

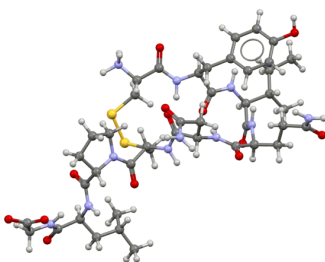
*„Les premiers moments de lien entre le père et la fille commencent déjà pendant la grossesse et ont une influence avérée sur le développement social et émotionnel ultérieur de l'enfant.“*

## 1. 1. 1. Première rencontre



es premiers moments entre le père et la fille sont d'une importance particulière et posent les bases d'un lien durable. Ce processus commence déjà pendant la grossesse, lorsque les pères commencent à se préparer mentalement à leur enfant et à développer des premières idées sur leur fille [s1]. Ce lien prénatal a une influence avérée sur le développement social et émotionnel ultérieur de l'enfant. Lorsque la petite fille est enfin née, il est important de comprendre que le lien ne doit pas être immédiatement présent dans toute sa force, mais se développe avec le temps [s2]. Les pères ne devraient pas se mettre la pression - chaque relation père-fille est unique et évolue à son propre rythme. Une approche pratique consiste à créer quotidiennement de petits moments de lien, par exemple lors du change ou du rituel du coucher. Le contact direct peau à peau est particulièrement précieux pour le lien [s2]. Les pères peuvent, par exemple, placer leur fille sur leur poitrine nue après le bain, ce qui favorise la libération d'oxytocine - l'hormone dite de l'attachement [s3]. Ces moments de proximité sont non seulement importants pour la fille, mais aident également le père à établir une connexion émotionnelle plus profonde. La communication joue un rôle central dès le début. Même si la petite ne comprend pas encore les mots, elle réagit déjà au ton et aux expressions faciales [s3]. Un conseil pratique est d'accompagner les actions quotidiennes par des mots : "Maintenant, nous te mettons une couche propre" ou "Papa te prépare maintenant un bon biberon chaud". Cela crée de la familiarité et de la sécurité. Il est également important de savoir que les bébés réagissent très sensiblement à l'authenticité des réactions parentales dès le deuxième mois de vie [s3]. Les pères doivent donc être authentiques et présents dans leur interaction avec leur fille. Cela ne signifie pas qu'il faut être constamment disponible - il s'agit plutôt de la qualité du temps passé ensemble [s4]. Dix minutes de jeu attentif peuvent être plus précieuses qu'une heure de présence distraite. Les pères ne devraient pas hésiter à participer activement aux soins. Même si le fait de nourrir peut sembler difficile au début, il existe de nombreuses autres tâches importantes comme apaiser, porter ou changer [s2]. Chacune de ces activités est une occasion de renforcer le lien. Une approche pratique consiste à établir des "temps de papa" fixes dans la routine quotidienne, par exemple le fait de s'habiller le matin ou de prendre un bain le soir. Les moments de transition, comme le retour à la maison après le travail, devraient être soigneusement

conçus [s4]. Un rituel doux, comme passer d'abord cinq minutes à câliner sur le canapé, peut aider à se retrouver. Il est normal que la petite ait parfois besoin de temps pour se réhabituer à la présence de papa. Il est important de comprendre que le lien avec la fille n'est pas affaibli par le fait qu'elle établisse également des relations étroites avec d'autres personnes [s4]. Au contraire : plusieurs liens sécurisés peuvent avoir un impact positif sur le développement émotionnel de l'enfant. Les pères ne devraient donc pas se comparer au lien mère-enfant [s2], mais apprécier et entretenir leur propre relation spéciale avec leur fille. Pour un développement sain du lien, il est également important que les pères prennent soin de leurs propres besoins [s4]. Seuls ceux qui sont équilibrés peuvent vraiment être présents dans les moments partagés. Un échange régulier avec d'autres pères ou un soutien professionnel peuvent aider à mieux comprendre et à façonner ce nouveau rôle.



*Oxytocine* <sup>[i1]</sup>

## **Glossaire**

### **lien prénatal**

La connexion émotionnelle et mentale qui se développe déjà avant la naissance entre les parents et l'enfant à naître. Cette forme précoce de relation est favorisée par des idées, des conversations et des caresses sur le ventre.

### **Oxytocine**

Une hormone produite dans le cerveau, également connue sous le nom d'hormone de l'attachement. Elle joue un rôle important dans les liens sociaux, la confiance et la réduction du stress.

## 1. 1. 2. Établir le contact physique



l'établissement du contact physique entre le père et la fille est un processus fondamental qui va bien au-delà du simple fait de tenir physiquement l'enfant. Des recherches scientifiques montrent que la manière dont un bébé est tenu et touché a des répercussions profondes sur son développement émotionnel et physique [s5]. Il ne s'agit pas seulement de "prendre dans les bras", mais d'une forme de communication non verbale qui transmet sécurité et confort. Un aspect particulièrement important est la qualité de la prise. Les pères doivent veiller à tenir leur fille de manière sécurisée et détendue, l'état de relaxation du père jouant un rôle crucial. Si le père est lui-même tendu, cela se transmet souvent au bébé, ce qui peut entraîner de l'agitation et des pleurs accrus [s5]. Un conseil pratique est de prendre une profonde inspiration avant de prendre le bébé dans les bras et d'adopter une position confortable. La tête du bébé doit toujours être bien soutenue, tandis que le reste de son corps est étroitement contre le torse du père. Le développement du système de régulation du stress chez l'enfant est largement influencé par la qualité des soins physiques [s6]. Les pères peuvent soutenir cela positivement en utilisant différentes techniques de prise et de portage. Une méthode éprouvée est par exemple la "position de vol", où le bébé est allongé sur le ventre sur l'avant-bras du père, ce qui est souvent apaisant en cas de coliques. Le portage en position verticale sur l'épaule, avec des caresses douces dans le dos, peut également être très réconfortant. Les moments où le père prête attention aux signaux corporels de sa fille et réagit en conséquence sont particulièrement précieux [s7]. Si le bébé tourne par exemple la tête ou se raidit, cela pourrait être un signe de surstimulation. Dans de tels moments, il est important de changer de position ou de donner plus d'espace. À l'inverse, un câlin détendu montre que le bébé se sent bien et recherche plus de proximité. Un aspect important de l'établissement du contact physique est la régularité. Les pères devraient planifier chaque jour des "temps câlins" conscients, par exemple après le bain ou avant le coucher. Cette proximité ritualisée aide le bébé à construire des attentes et à développer la confiance [s5]. Des massages doux ou l'application délicate de crème après le bain peuvent constituer des moments précieux de complicité. Même dans des situations stressantes, lorsque le bébé pleure ou est agité, le contact physique joue un rôle central [s7]. Au lieu de chercher immédiatement des solutions, il peut être utile de garder le bébé calme et



d'accepter ses émotions. Les pères devraient essayer différentes techniques de réconfort, comme le bercement doux, le léger chantonnement ou la marche rythmique. La réparation des "ruptures relationnelles", qui peuvent survenir à cause de signaux mal compris ou de surcharges, est une partie importante de l'établissement des liens [s6]. Si le bébé est par exemple effrayé par un jeu trop brusque, il est essentiel d'intervenir immédiatement de manière apaisante et de transmettre la sécurité par un contact physique doux. Ces "moments de réparation" renforcent la confiance du bébé et lui montrent qu'il peut compter sur les soins paternels. Un aspect souvent sous-estimé est l'importance du contact physique pour le développement de l'image de soi de l'enfant [s5]. Grâce à des prises affectueuses et des touches délicates, le bébé apprend à connaître son propre corps et développe un sentiment de qui il est. Les pères peuvent soutenir cela en nommant et en touchant doucement les parties du corps lors du change ou de l'habillage. L'intégration du contact physique dans la vie quotidienne nécessite parfois des solutions créatives. Une approche pratique est le portage en écharpe ou en porte-bébé, ce qui permet non seulement de créer de la proximité, mais aussi de libérer les mains du père pour d'autres activités. Il est important de veiller à la bonne position de portage et d'observer régulièrement le bébé pour s'assurer qu'il se sent bien.



*contact physique* <sup>[i2]</sup>



*écharpe de portage* <sup>[i3]</sup>

### 1. 1. 3. Change et soins



Le changement et les soins d'un bébé sont des moments centraux du quotidien, qui vont bien au-delà de l'hygiène. Ces moments intimes offrent des occasions précieuses pour les pères de créer un lien profond avec leur fille [s8]. Il est important de comprendre que chaque situation de change représente une chance d'interaction positive et d'affection.

Un aspect essentiel lors du changement est l'attitude intérieure du père. Avant de commencer, il est conseillé de prendre un moment pour se recentrer et évaluer son état d'esprit [s9]. Surtout après une journée stressante au travail ou lorsque le temps presse, il est crucial de respirer profondément et de se préparer mentalement à la situation de soin. Un conseil pratique est de préparer tous les ustensiles nécessaires, comme une couche propre, des lingettes et de la crème, avant



*couche* <sup>[i4]</sup>

de commencer, afin de pouvoir consacrer toute son attention à l'enfant. La situation de change offre une occasion idéale pour une interaction ludique. Les pères peuvent doucement masser les petits pieds de leur fille, faire des jeux de doigts ou lui parler avec tendresse. Ces expériences positives favorisent non seulement la connexion neuronale dans le cerveau du bébé [s8], mais rendent également le changement agréable pour les deux parties. Il est particulièrement important de percevoir les signaux de l'enfant pendant les soins et d'y réagir de manière appropriée. Si la petite devient agitée ou pleure, une courte pause avec des caresses douces ou des mots apaisants peut aider. Les pères doivent rester authentiques et éviter de parler avec une "voix de bébé" exagérée - les bébés ressentent très bien si les réactions sont sincères. Un aspect souvent sous-estimé est l'importance de structures claires et de routines lors des soins. Un déroulement régulier apporte de la sécurité à l'enfant et l'aide à s'adapter à la situation. Par exemple, on peut toujours commencer le changement avec la même phrase : "Alors, maintenant, on va te rendre toute belle" tout en massant doucement le ventre. Le thème des limites joue également un rôle important dans les soins [s10]. Les pères doivent dès le début traiter le corps de leur fille avec

respect et lui faire comprendre que son corps lui appartient. Cela peut commencer dès le changement, en annonçant ce que l'on fait et en agissant avec délicatesse. Prendre soin d'un bébé peut parfois être un défi, surtout lorsque l'on est fatigué ou stressé. Dans ces moments, il est important de se rappeler que ces premières expériences sont déterminantes pour le développement futur [s8]. Une approche pratique consiste à créer de petits rappels, comme une phrase positive près de la table à langer ou une photo d'un moment souriant avec la fille. L'intégration des soins dans la vie familiale nécessite parfois de la flexibilité et des solutions créatives. Les pères peuvent par exemple prendre des "créneaux de soins" fixes, comme le changement du matin ou du soir. Cela crée de la fiabilité pour toutes les personnes impliquées et renforce le lien père-fille grâce à des moments de contact réguliers et intenses. Un autre aspect important est le soin de soi des parents [s9]. Surtout dans les phases difficiles, lorsque le bébé pleure peut-être plus souvent ou que les soins sont particulièrement exigeants, les pères doivent veiller à leurs propres besoins. Une courte promenade à l'air frais ou une petite pause peuvent aider à recharger les batteries et à être à nouveau détendu et présent pour la fille.



*Changer la couche* [i5]