

Raphaël Carlier



PAPA 2.0



Journal intime d'un père
normal (ou presque)

Flammarion

Raphaël Carlier

PAPA 2.0

Journal intime d'un père
normal (ou presque)

« Lorsque j'ai appris que j'allais devenir père, je me suis procuré des guides pour me préparer, et je suis tombé sur des phrases comme : "Oubliez les soirées entre amis, il va falloir trimer!", ou encore "Concession, sacrifice, fatigue... Êtes-vous vraiment prêt?" J'étais abasourdi par tant de clichés et la pratique m'a confirmé qu'on entend trop de bêtises à propos de la paternité. J'ai donc décidé de livrer mon expérience pour raconter ce qui se passe vraiment au quotidien. »

Dans ce livre, Raphaël Carlier décrit comment la paternité a changé sa vie. Sous la forme d'un journal de bord et à travers des anecdotes à la fois drôles et touchantes, *Papa 2.0* va rassurer tous ceux qui ont peur de mal faire. Il pousse les futurs parents à dépasser leurs inquiétudes et leurs préjugés pour profiter pleinement d'un des moments les plus importants de leur vie.

Raphaël Carlier (Carlito) mesure 1,91 mètre, pèse 88 kilos (pour ne pas dire 90) et a les cheveux courts (certains parlent abusivement d'une calvitie naissante). Il forme avec Mcfly l'un des duos les plus populaires de YouTube.

Flammarion

Papa 2.0

Raphaël Carlier

Papa 2.0

*Journal intime d'un père normal
(ou presque)*

Flammarion

© Flammarion, 2020.
ISBN : 978-2-0814-5789-8

Sommaire

Avant-propos	11
- 9 mois. <i>Le moment où tu apprends que tu vas être papa</i>	19
- 8 mois et 10 jours. <i>Les premières angoisses</i>	25
- 7 mois et 20 jours. <i>Oubliez les caricatures</i>	27
- 6 mois et 20 jours. <i>S'occuper en attendant</i>	31
- 5 mois et 20 jours. <i>On n'est jamais prêt</i>	33
- 4 mois et demi. <i>Voulez-vous connaître le sexe de votre enfant ?</i>	37
- 3 mois et 11 jours. <i>Et le sexe pendant la grossesse ?</i>	41
- 3 mois et 10 jours. <i>La première fois qu'on sent le bébé bouger</i>	45
- 2 mois et 20 jours. <i>Tout fout le camp</i>	51
- 2 mois et demi. <i>Les gens et leur manque de tact</i>	57
- 2 mois et 10 jours. <i>L'angoisse de la malformation</i>	61
- 2 mois. <i>Il fera quoi plus tard ?</i>	65
- 1 mois et 20 jours. <i>Besoin de ma dose</i>	69
- 1 mois et 10 jours. <i>Le rapport à YouTube, et aux bêtises du passé</i>	71

- 1 mois et 5 jours. <i>Tout et son contraire</i>	75
- 1 mois. <i>La présence du père</i>	79
- 20 jours. <i>Déjà penser à l'avenir de son enfant</i>	85
- 15 jours. <i>La famille</i>	89
- 6 jours. <i>Plus ça s'approche, plus ça devient flou</i>	91
Jour J	93
+ 1 jour. <i>L'euphorie</i>	105
+ 6 jours. <i>Le retour à la maison</i>	107
+ 10 jours. <i>La première sortie</i>	109
+ je sais plus combien de jours. <i>Isolés</i>	113
+ 1 mois. <i>Ça pique un peu, là</i>	115
+ 2 mois et 10 jours. <i>Il fait ses nuits</i>	121
+ 3 mois. <i>Le corps de la femme après l'accouchement</i>	123
+ 3 mois et demi. <i>L'éveil des sens</i>	127
+ 4 mois. <i>Ce n'est pas un sacrifice !</i>	129
+ 4 mois et demi. <i>Oui, votre vie va changer</i>	133
+ 5 mois. <i>Quelques vérités absolues</i>	139
+ 5 mois et quelques jours. <i>La rechute</i>	143
+ 6 mois. <i>Attention il va grandir très vite !</i>	145
+ 6 mois et demi. <i>Le bonheur existe</i>	149
+ 7 mois. <i>La coloc'</i>	151
+ 8 mois et demi. <i>La reprise du boulot : plus fort plus vite</i>	155
+ 9 mois	157
Lettre à mon fils.....	159
Épilogue	161
Remerciements	165

Le postulat de ce livre, c'est de relater les faits de la manière la plus honnête 9 mois avant et 9 mois après la naissance.

Avant-propos

Je ne fais pas partie des gens qui pensent qu'avoir des enfants est une étape obligatoire. Je respecte pleinement ceux qui n'en veulent pas, ou n'éprouvent pas particulièrement d'émotion au côté d'un enfant. Pour aller plus loin, je trouve même triste et dangereux de devenir parent parce que tout le monde le fait, parce que l'horloge tourne, parce que c'est comme ça.

Mais ce n'est pas de ça que je veux parler. Je veux juste vous faire partager un bout de mon expérience. J'avais 27 ans quand j'ai eu mon premier fils. J'appréhendais. J'avais confiance en mon couple, ma femme était (et est toujours) incroyable, ça aide, mais je me demandais si, financièrement, ça allait le faire. Et surtout si, professionnellement, j'allais quand même pouvoir m'épanouir alors qu'une nouvelle personne

allait vivre sous notre toit, sous notre responsabilité. À l'époque, je n'avais pas un rond, ou très peu, et je me cherchais encore, au niveau du travail notamment, au niveau de « Bordel, je vais faire quoi de ma vie ? ».

Le jour de la naissance de mon premier fils, tous mes doutes se sont estompés. Les semaines qui ont suivi ont balayé les quelques poussières d'incertitude restantes. Comment ce petit ange aurait-il pu être un poids ? Depuis ce jour-là, les trajectoires angoissantes que je m'imaginai, les craintes qui me perturbaient, toutes ces choses-là ont disparu pour laisser place à un espace que je ne concevais même pas (et à des cernes trop envahissants).

J'ai longtemps essayé de tout contrôler dans ma vie et c'est le jour où je contrôlais le moins les choses que je me suis senti le plus à ma place. C'est à partir de ce moment-là que mes actions ont eu le plus de sens, mes gestes le plus d'écho, d'intérêt. Je ne préconise pas le fait d'avoir des enfants pour se dépasser, car cela dépend bien entendu de la personnalité de chacun. Je parle d'accepter de se faire dépasser par les événements, de sortir de sa zone de confort pour mieux se révéler à soi-même.

Ce que j'ai cru être un frein s'est révélé être un moteur qui n'a jamais ralenti, même après la naissance de mon deuxième fils. Bien au contraire. C'est d'ailleurs depuis leur naissance que je me suis épanoui professionnellement, que je me suis stabilisé psychologiquement : mes enfants se sont mis à représenter toutes sortes de raisons pour tout dévorer sur mon passage. Autrement dit, leur existence a décuplé mes ambitions sociales, personnelles et professionnelles (être la meilleure version de moi-même, rester positif, tout faire pour avoir une grande maison, donner le maximum au boulot) en me « forçant » à être plus précis et rigoureux dans mes actions.

Tout ça, donc, pour dire que ce sont parfois les choses qui nous dépassent qui nous font le plus grandir.

Pour ma part, ça a été la naissance d'une famille, mais j'imagine que cela peut prendre plein de formes différentes. Un voyage, une rencontre, un fantasme, une peur même. Écrire un livre, refaire son appart'. Parfois, se plonger dans l'inconnu est le meilleur cadeau que vous puissiez vous faire. Ce livre parle de ça. En détail.

Ce livre s'adresse aux pères en devenir. À ceux dont la femme/concubine/meuf/copine a le

ventre qui gonfle. Alors c'est vrai, je ne suis pas le plus malin puisqu'on sait tous que les jeunes mecs qui vont devenir père ne représentent pas la meilleure cible pour acheter un bouquin. Ils sont excités, dans tous leurs états, s'inondent de boulot, grossissent à vue d'œil. Bref, ils ne lisent pas. Ce n'est pas grave. Et puis, qui sait ? Peut-être que les mères, jeunes ou âgées, ont envie de connaître ce qui se passe honnêtement dans le cerveau d'un futur père. Peut-être qu'elles apprécieraient un autre point de vue, plus authentique que les clichés du type : « Futur papa est nerveux, il ne faut pas le délaissier, il pense que vous allez préférer votre enfant, bla-bla-bla. » N'importe quoi. Je ne suis ni médecin ni philosophe. Mais j'ai lu ces livres censés nous guider dans notre paternité et je peux vous dire que c'est du vent. Blindés de stéréotypes. C'est pas la vraie vie.

Quand j'ai appris que j'allais devenir papa, j'ai acheté des bouquins. Plein. Et on m'a offert des bouquins. Plein. On vous les offrira aussi. Les *Devenir père*, *Guide du papa poule*, *Conseils pour être un super papa*, vous voyez ce dont je veux parler. J'étais motivé, prêt à obtenir toutes les infos, à savoir comment me comporter pour préparer tout ça. J'ai vite compris que je ne

trouverais pas mon bonheur à travers ces pages. À part peut-être les démarches à effectuer. Comme la déclaration de naissance, qui est fondamentale et dont je n'avais jamais entendu parler. En dehors de ça, je vous assure que c'était pas top.

Déjà, je sais pas ce qui se passe, mais les « pédagogues » qui ont rédigé ces bouquins devaient vivre à une époque lointaine, approximativement avant Jésus-Christ, je dirais.

Sans blague, et sans vouloir manquer de respect à personne, j'ai le sentiment que ces rédacteurs font partie d'une génération d'avant, celle où on mettait de la farine dans les biberons pour mieux faire dormir les bébés. Mais les temps ont changé, les relations de couple ont changé, les modes de vie, la place des femmes, celle des pères, la sexualité et tellement d'autres domaines ! Ça évolue à une vitesse folle. Génération Internet, tout ça, vous connaissez.

J'ai cherché des versions contemporaines de ce type de bouquins. Ça n'existe pas. En même temps, il n'existe pas une seule bonne manière d'être père. En revanche, il existe une multitude d'expériences individuelles d'une multitude de papas. Alors j'ai écrit. J'ai voulu livrer mon expérience. Je vais vous raconter ce qui se passe

dans le cerveau d'un gars normal (ou presque) quand il apprend qu'il va devenir papa, jusqu'à ce qu'il le devienne.

Étant donné ma condition de jeune bipède occidental de type masculin qui a grandi avec sa mère, je ne peux pas vous affirmer que ce bouquin sera bien chapitré, bien rangé et tout. Pareil pour la concordance des temps, passé, présent, je ne pense pas que ce sera nickel. Ce serait vous mentir. C'est comme une chambre d'ado, il y a tout ce qu'il faut dedans pour comprendre l'individu qui y vit mais ça part dans tous les sens et le seul moyen d'y trouver un intérêt, c'est de s'y perdre.

Aussi, pour que vous mettiez un visage sur ma personne, laissez-moi vous faire un topo physique :

Je mesure 1 mètre 91, pèse 92 kg (pile le chiffre de mon département, c'est pas beau ça ?), j'ai les cheveux courts (pour pas dire une calvitie naissante) et les yeux bruns, quelques tatouages et toutes mes dents. Oui, vous pouvez le dire, l'auteur est sublime.

Je fais des vidéos avec mon meilleur ami. On crée du divertissement depuis qu'on a 16 ans, et on adore ça. On est trentenaires désormais, et la passion est intacte.

J'ai deux fois mon bac. (Si si, je vous jure.)

Ça fait plus de neuf ans (au moment où j'écris ces lignes) que je vis avec une splendide femme brune d'origine italienne. Le reste, vous le découvrirez en feuilletant ce livre.

Je suis fier et ému de vous transmettre mon témoignage. Celui d'un jeune gars, qui est stressé mais pas trop. Celui d'un gars qui sait que sa vie va changer mais n'a aucune idée de comment.

Celui du mec qui va devenir père dans neuf mois.

