

LEXIQUE* POUR MIEUX COMPRENDRE DE QUOI IL S'AGIT...



Baby Blues : C'est un **état émotionnel naturel**, qui survient très souvent (50% à 80 % des femmes qui accouchent). Il est lié aux réactions physiques, hormonales et psychologiques liées à l'accouchement. Il touche donc exclusivement les mères. Le baby blues se traduit par de l'irritabilité, des pleurs, une impression de ne pas gérer la situation... Cependant, il reste éphémère et s'il persiste plus de deux semaines, il ne s'agit peut-être plus d'un Baby blues et il faut en parler à un professionnel de santé.

Burn-out parental : C'est un **état de mal-être et d'épuisement** qui peut survenir peu après l'accouchement ou bien plus tard quand les enfants ont grandi. Il concerne surtout la charge mentale et la relation qu'on entretient avec ses enfants (agacement ou sensation d'être exaspéré par ses enfants). Il peut provoquer une sensation de rejet de ses enfants et culpabiliser fortement les parents qui n'osent pas en parler. A la différence d'une dépression du post-partum, le parent qui est en burn-out parental peut retrouver de l'énergie et de la joie dans des activités en dehors de la cellule familiale (loisirs, travail, etc). Toutefois, sans soutien de l'entourage ou d'un professionnel le parent peut basculer dans une dépression du post-partum.

Dépression du post-partum : C'est un **trouble** qui touche principalement les mères, mais les pères peuvent aussi être concernés. Il peut apparaître au cours de la grossesse, durant la première année, ou plus tard parfois, et présente des symptômes qui perdurent au-delà de 2 semaines :

- Sensation de manque d'énergie
- Difficultés à s'occuper de son bébé
- Incapacité à réaliser les tâches du quotidien
- Perte de plaisir
- Tristesse sans raisons apparente, larmes
- Pensées négatives
- Difficultés à dormir
- Changement d'appétit

Cette dépression a une incidence sur tous les aspects de la vie pas seulement sur la vie familiale (environnement, travail, etc). Elle touche entre 10 et 20% des mères et près de 8% des pères. Mais un accompagnement par un professionnel qualifié est possible. Pour qu'il n'y ait pas d'impact durable sur le parent et sur l'enfant, il faut en parler le plus-tôt possible aux professionnels qui les entourent : sage-femme, médecin, professionnel de la PMI, accueillant d'un lieu d'accueil enfant-parent, etc.

*Définitions inspirées des informations publiées sur les sites 1000-premiers-jours.fr et lamaisondesmaternelles.fr



Comprendre son état émotionnel et être soutenu en cas de mal-être parental

L'arrivée d'un enfant est un bouleversement pour chaque parent. Certains le vivent avec une grande joie, d'autres ressentent un certain mal-être et peinent à en comprendre les raisons. On n'y est jamais vraiment préparé.

On parle souvent de baby-blues... Alors lorsque la mère ou le père se sent dépassé, n'éprouve pas de plaisir à s'occuper de son enfant, se sent « déprimé », il a tendance à se dire que ça va passer...

Pourtant, si le baby blues est naturel, il ne s'installe pas dans le temps.

Lorsqu'un parent ressent des émotions négatives, perd l'appétit, dort mal, et se sent triste sans motif apparent, il s'agit peut-être d'une dépression du post-partum et il est essentiel d'en parler à un professionnel pour être soutenu.

Ce dépliant a été réalisé pour apporter quelques repères aux futurs parents et aux parents des Pyrénées-Orientales, et les orienter vers les services compétents en cas de mal-être parental, à même de répondre à leurs interrogations et de les épauler.

« Après la naissance de Mia, mon épouse a traversé quelques jours difficiles... C'était dur d'être impuissant face à toutes ses émotions. Alors en attendant que cela passe, j'ai tout fait pour la réconforter et la soulager en m'occupant de la maison et de notre petite fille »

*Paul, à propos du baby-blues de sa femme
témoignage publié sur le site 1000-premiers-jours.fr*

« Plus goût à rien, plus envie de s'investir pour les enfants. Ne plus supporter leurs cris, les pleurs, les chouinements. Un ras-le-bol de tout ! Et puis au bout d'un moment, t'as envie juste de te poser et de tout envoyer péter »

*Karen, enceinte de son 3^e enfant,
en burn-out parental
témoignage diffusé sur le site lamaisondesmaternelles.fr*

« La première année de vie de ma fille a été affreuse. Je n'aimais pas m'occuper d'elle. J'étais très fatiguée, tout le temps, je pleurais beaucoup, et pas un jour passait sans que je me dise à quel point je regrettais de l'avoir. Je voulais juste m'enfuir. Mais je ne pouvais pas, et c'était bien le plus terrible »

*Chloé, en dépression du post-partum
témoignage publié sur la page Facebook de Maman Blues*



RESSOURCES EN LIGNE POUR LES PARENTS EN QUESTIONNEMENTS OU DIFFICULTÉS LORS DE L'ARRIVÉE DE L'ENFANT OU PLUS TARD...

L'échelle d'Édimbourg d'auto-évaluation de son état émotionnel en tant que parent



10 questions pour évaluer en quelques minutes son état émotionnel en tant que parent, disponible en français, anglais, espagnol, allemand, italien et arabe.
<https://www.maman-blues.fr/1000-jours-epds-widget/>

Un site ressource sur le mal-être parental : maman-blues.fr



Vous attendez un enfant ou vous venez de l'accueillir ? Vous vous sentez perdue.e, angoissé.e, triste, envahi.e, dépassé.e... Parfois même, malgré l'entourage, l'amour, le désir depuis si longtemps d'avoir un enfant, vous vous sentez seul.e et vous pensez que vous n'y arriverez jamais...

Ce site propose un [Forum de discussion](#) (accès par pseudo), des [Replay](#) avec vidéos témoignages de parents ayant traversé une difficulté maternelle ou paternelle.

Un site internet et une application gratuite dédiés aux parents dès la grossesse et jusqu'aux 2 ans de votre enfant



Des informations utiles en fonction de l'âge de l'enfant et la géolocalisation des lieux de soutien aux parents près de chez soi
<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>

App store



Google play



Des émissions en replay pour mieux comprendre sujet



La Maison des Maternelles (octobre 2021)
Quelle différence entre baby blues et dépression post-partum ? (4 min)
<https://www.lamaisondesmaternelles.fr/article/depression-post-partum-tout-comprendre>



Enquête de région - Grand Est (avril 2022)
Pas si simple d'être parent (de la minute 21 à 36)
<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/bas-rhin/replay-depression-post-partum-on-ne-naît-pas-mère-on-le-devient-2515336.html?>

« Naissances » : une série d'entretiens proposés et enregistrés par une jeune maman, pour partager sur la manière dont on donne naissance aujourd'hui, et sur le sentiment de maternité

Elles sont toutes jeunes mamans, et racontent dans une grande diversité et en toute intimité leur désir d'enfant, leur grossesse, leur accouchement ; mais aussi le rapport au milieu médical et l'aventure de devenir mère.

Produit par l'association Beau bruit, dans le cadre de son média participatif Résonances le Conflent à nos oreilles.
<https://resonances.xyz/tag/naissances/>



BEAU BRUIT
cultures sonores

QUI CONTACTER DANS LES PYRÉNÉES-ORIENTALES POUR ÊTRE SOUTENU EN TANT QUE PARENT ?

RV sur parents-pros66.fr
pour en savoir plus sur les actions de soutien aux parents



Association Maman Blues (Antenne des Pyrénées-Orientales)

Une association de parents qui ont traversé une difficulté parentale, un burn out ou une dépression du post-partum, et qui se mettent gratuitement à disposition d'autres parents pour les soutenir.

Ligne d'écoute pour les futurs parents et parents au 06 99 89 86 69 ou par mail à mamanblues66@gmail.com

Numéro d'urgence «Allô Parent-Bébé» au 0800 00 34 56

Page Facebook nationale : [@Association Maman Blues](https://www.facebook.com/AssociationMamanBlues)



La PMI du Conseil départemental des Pyrénées-Orientales

Le service de Protection Maternelle et Infantile offre un accompagnement médico-social à la parentalité et de soutien par des professionnels (sages-femmes, puéricultrices et médecins) sur la totalité du département au sein des 8 Maisons Sociales de Proximité, en lien avec le réseau partenarial. Gratuit.

Contact : <https://www.ledepartement66.fr/dossier/les-maisons-sociales-de-proximite/>

Les services d'aide et d'accompagnement à domicile



Préparer l'arrivée de son premier enfant, attendre et accueillir le petit dernier de la famille tout en s'occupant de ses frères et sœurs en bas âge... Les moments de la vie sont nombreux où l'on peut se sentir débordé et avoir du mal à faire face, tant dans son organisation au jour le jour que dans son rôle de parent. Pour vous soutenir temporairement dans l'entretien de la maison et dans l'organisation familiale, des personnels qualifiés peuvent intervenir à votre domicile.



La Caf et la MSA financent une grande partie de l'intervention. Il est demandé à la famille une participation financière calculée en fonction de son quotient familial (26 centimes à 11,88 de l'heure).

- Enfance catalane - Réséda : 04 68 50 29 28 - reseda66@orange.fr
- Admr : 04 68 89 32 60 - admr.66@wanadoo.fr
- Association Joseph Sauvy : 04 68 98 39 11

https://www.caf.fr/sites/default/files/medias/661/Documents/Aide-a-Domicile/CAF66_Depliant_08-2021.pdf

Les lieux d'accueil enfants-parents

Venez pousser la porte de ces lieux d'éveil, de socialisation, d'écoute et d'échanges ouverts aux futurs parents et aux enfants de moins de 6 ans et leurs parents.



Dans cet espace convivial, spécialement aménagé pour le jeu libre, enfants et parents viennent partager un moment avec d'autres familles.

Il y en a 7 dans le département, chaleureux et accessibles gratuitement.

<https://parents-pros66.fr/index.php/les-lieux-daccueil-enfant-parent-laep/>