



## **Dossier**

# **Le mal-être parental**

## **Des pères et des mères en souffrance**

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 ou elle 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 le plus tôt possible.

Des parents des Pyrénées-Orientales partagent dans cette lettre, comment ils ont été en quelques sortes «percutés» par leurs émotions à l'arrivée de leur enfant ou plus tard et ce qui a pu les aider à trouver du plaisir à vivre leur rôle de parent...

### **Sommaire**

#### **Dossier**

#### **Le mal-être parental**

#### **Des pères et des mères en souffrance**

#### **De parents à parents**

Trois témoignages - p. 2 - 8

- *Immensément seule...*

- *J'avais si honte que je n'en ai parlé à personne*

- *Le grand plongeon*

#### **L'avis d'un professionnel**

A propos de la dépression du post-partum - p.9

**Au service des parents** - p.10

**Des ressources pour les parents** - p.11

#### **La vie du Réaap 66**

**Deux visioconférences pour mieux communiquer avec votre enfant** - p. 12

**Des documents ressources pour les parents pour mieux comprendre sa situation et trouver du soutien** - p. 12



## De parents à parents

Extraits de témoignages recueillis auprès de parents des Pyrénées-Orientales. Les prénoms ont été changé pour conserver leur anonymat.

« *Immensément seule...* »



J'ai aujourd'hui 3 enfants. Mathilde 9 ans, Charlotte 5 ans et Louis 2 ans. Si je n'ai pas été officiellement « diagnostiquée » en burn out parental, j'ai bien compris avoir traversé cette crise parentale pour mon premier enfant. Nous l'avions désirée, attendue, imaginée. Comme dans un film de Noël où tout le monde trouve sa place, vit dans la joie et l'amour, avec parfois un peu de fatigue mais si bien en famille... C'était sans compter sur la vraie vie qui m'a complètement désenchantée. Nous n'avions qu'un seul couple d'amis devenus récemment parents, et comme tout le monde, j'avais un regard plutôt jugeant sur leurs attitudes, leurs rituels de coucher interminables, leurs crises et l'écart entre ce que je concevais comme une famille « idéale » et leur vie de parents. Je me disais que « Chez moi, on trouverait l'équilibre parfait entre vie familiale, sociale et professionnelle ». Ben en fait... NON !

Ma grossesse était plutôt calme, j'ai dû être alitée les derniers mois à cause de contractions mais cela m'avait permis de me reposer. Avec le recul je sais que tout a débuté en silence, sans mot, le jour de mon accouchement par césarienne en urgence, avec une telle violence intérieure. Je m'étais préparée à donner toute sa place à son papa, pour que l'équilibre soit parfait dans notre famille, avec un nourrissage mixte entre allaitement et biberon pour que chacun vive une relation privilégiée avec Mathilde. A aucun moment je n'ai imaginé que c'était moi qui ne trouverais pas la mienne. Il s'est occupé de Mathilde dès la première minute de sa vie, à sa manière, du mieux qu'il a pu pendant que moi, j'étais encore sous anesthésie générale. Et à mon réveil 2h plus tard, j'avais déjà le sentiment de ne plus exister dans leur vie. « Dépossédée » c'est le mot qui me vient aujourd'hui de mon premier jour de vie de mère. « Dépossédée de mon corps », « dépossédée de mon rôle » Vu mon état après l'intervention chirurgicale je n'ai pas allaité Mathilde ce qui n'a

fait que renforcer le sentiment que j'avais de ne pas être à la hauteur. Au début j'ai ressenti une sorte d'injustice mêlée de colère, il m'avait volé ma place, les premiers instants que j'aurais dû avoir avec mon enfant ! Quand il a repris le travail après son congé paternité, j'ai cru que tout allait rentrer dans l'ordre. Je savais m'occuper d'elle, sur ce plan pas de souci, mais je ne parvenais pas à établir une relation aussi fusionnelle que son père et elle avait l'air d'avoir développé si naturellement. Un jour, son père lui donnait le bain. Je me suis arrêtée à la porte pour les observer et j'ai perçu à quel point leurs liens étaient forts et les nôtres moindres. Son papa était acteur de cette relation, moi j'étais spectatrice impuissante jusqu'au plus profond de moi. Ce duo me renvoyait que je n'avais pas ma place, c'était loin de l'idée que je me faisais d'une vie de famille, de ma maternité, de ma relation avec ma fille. Il y avait quelque chose de très angoissant dans cette absence de fluidité entre nous. Une amie m'avait dit « tu verras, quand ton bébé sera là, tu l'aimeras d'un amour inconditionnel, plus que ton mec même, ce sera ton plus grand bonheur ! » Ma réalité n'avait rien à voir. Et ça m'a fait me sentir immensément seule. J'hurlais de l'intérieur, personne n'entendait, personne ne cherchait à savoir comment, moi, je vivais mon rôle de maman. On a eu plusieurs clashes avec mon mari, on a failli se séparer tellement nous vivions des choses à l'opposé l'un de l'autre.

Il ne concevait pas notre vie de famille sans la présence de Mathilde. J'avais besoin de nous retrouver, lui et moi, juste à deux, peut-être aussi pour ne plus voir ce duo « trop parfait » qu'ils formaient tous les deux, sans moi. Retrouver au moins un duo auquel j'appartenais. J'ai finalement obtenu après plusieurs mois qu'il accepte de la confier à sa mère... En guise de réponse ma belle-mère m'a lancé un tacle en bonne et due forme « Si tu voulais être tranquille le week-end, fallait pas faire de gosse ! ». J'avais touché le fond. Non seulement je n'étais pas entendue dans mon mal-être mais en

plus elle me jugeait ; elle, une mère. Elle devrait pourtant comprendre ce que je ressens... En fait, à cette époque je ne comprenais pas moi-même. Ce que je vivais, d'autres mères l'avaient-elles vécu aussi ? Pourquoi on ne m'en a jamais parlé ? Pourquoi personne ne voit que je suis si mal ? Est-ce que c'est juste moi qui ne tourne pas rond ? A vrai dire, quand je regarde les photos spontanées de l'époque, je souris, on ne peut pas voir tout l'ouragan de doutes et de mauvaise image de mère que je ressens tout au fond. Je n'ai compris que ce qui me traversait était normal mais grave aussi, que bien plus tard. A la préparation de mon second accouchement une sage-femme m'a posé les bonnes questions, m'a écoutée et a enfin mis des mots durs mais vrais sur mon état. Il aura fallu 5 ans pour qu'on m'entende. Mon mari était là. Je crois bien qu'il a entendu des choses, mais sans prendre conscience de tout ce que j'ai réellement enduré. Il ne l'a pas vécu, il ne pourra peut-être jamais comprendre complètement.

**A** partir de ce moment-là, j'ai réussi à exprimer mon ressenti, non sans culpabiliser mais en me disant que je n'étais pas seule dans ce cas. Puis, j'en ai parlé à une amie, qui m'a comprise, qui a traversé les mêmes phases et m'a recommandé de contacter l'association Maman Blues 66. A l'autre bout du fil, une maman, qui a elle aussi un jour vécu un burn out parental ou une dépression du post partum, et s'en est sortie. Sa grande disponibilité, joignable à n'importe quelle heure chaque jour, m'a soulagée. Enfin, une main tendue. Enfin quelqu'un à l'écoute de ce que je ne pouvais pas dire à tout le monde. Il y avait une implication de parent à parent, pas comme un professionnel face à une patiente. Il y avait une profonde empathie. J'ai pleuré, j'ai raconté, je n'étais plus seule et j'ai enfin aperçu une porte de sortie. Je pense que Mathilde ne m'en tient pas rigueur. Pour m'en sortir j'ai fait le choix de réduire mon activité professionnelle, de faire des choses rien que toutes les deux, des activités en tête à tête, qui m'ont redonnées confiance même si c'est difficile de créer de la complicité quand ce n'est pas fluide. Charlotte, sa petite sœur, a été un peu, c'est moche à dire, un moyen de réparer un lien que je n'avais pas réussi à créer les premiers temps avec Mathilde... Et elle m'a aidée à devenir la maman que je suis aujourd'hui. Quand elle est née naturellement, j'ai décidé de reprendre les choses en main et de me faire confiance. J'ai demandé une aide à domicile pour me soulager du quotidien et ne plus m'envahir de

logistique. J'ai aussi jeté les « bons conseils » des « bons » parents, pour ressentir mes envies, et ne plus chercher à répondre aux multiples modèles éducatifs plus culpabilisants les uns que les autres et vivre ma vie de maman spontanément. Mathilde, Charlotte et Louis ont désormais une maman parfaitement imparfaite. Et je le vis bien ! Et Mathilde me demande à son tour des câlins que j'apprécie tellement...

**J**'ai eu des difficultés à trouver de l'aide et je ne suis pas certaine qu'à l'époque, avant de savoir ce qu'était le burn out parental, j'aurai rejoint un groupe d'échanges pour les parents. Aujourd'hui, j'espère que mon témoignage pourrait soutenir d'autres parents et les encourager à PARLER, à DEMANDER de l'aide, à SE FAIRE CONFIANCE.

*La maman de Charlotte,  
Louis et Mathilde*

## « J'avais si honte que je n'en ai parlé à personne »



**M**a femme et moi formions un couple exceptionnel, parfait, plein d'amour, de joie. Je viens d'une famille assez pauvre très peu cultivée, sans relation sociale autre que la famille. Tout ce qui est inconnu ou étranger est rejeté, la culture, l'art, la psychologie sont pour les fous... La moindre ouverture d'esprit est vue comme une lubie bobo. Mon frère et moi avons été élevés sans réelle relation avec nos parents contrairement à ce qu'ils pensent. Mon père passait son temps dans son garage pour bricoler, il entretenait l'extérieur... Nous n'avions pas d'échanges avec lui. Avoir un père présent physiquement sans être disponible ou sembler en avoir envie a été difficile à vivre. Nous avons appris à marcher droit, à se faire oublier pour évoluer dans ce milieu hostile qu'on appelait « maison ». Je n'en avais pas spécialement conscience, jusqu'à ce qu'en arrivant chez ma femme la première fois j'eus un choc ! Elle a 3 sœurs et elles parlaient à table (interdit chez moi), elles exprimaient leurs ressentis, leurs émotions, librement, sans jugement. Les parents reçoivent beaucoup de monde, ils aiment la culture, ils ont de la discussion, il y a de la cohésion, de l'amour... Où suis-je tombé ? C'est ça un foyer, une famille ? Ça m'a donné envie de fonder une famille sur ce modèle. Ma femme se projetait dans une carrière épanouissante, dans un boulot à responsabilité, avec peu de temps libre... Les enfants oui, mais pas avant 30 ans.

**N**ous avons aujourd'hui deux garçons, de 4 ans et de 2 mois. C'est drôle de voir à quel point nos visions de notre rôle de parent sont à des années lumières de ce que nous avons réussi à faire. J'avais une vision de l'enfant que je voulais, dans son caractère et son comportement mais je ne m'étais pas questionné sur quel papa je serai. J'ai toujours aimé les bébés et les enfants. J'aimais beaucoup jouer avec eux, faire le pitre. On se sent vite incroyable à travers les yeux d'un enfant ! Je me voyais très bien faire découvrir à mon enfant la nature, la pêche, les champignons... Mon expérience m'avait appris que le rôle de père ne se cantonne pas à ramener un salaire. Son implication émotionnelle est primordiale. Je savais également que m'intéresser à ce que mon enfant aime serait important pour lui. Je voulais être un père parfait, celui que mes enfants verraient comme un héros, celui qu'on veut devenir, un modèle de réussite professionnelle, sociale et familiale. Cette idéalisation, ce n'était pas un projet, c'était la seule option possible.

**L**e début de grossesse s'est plutôt bien déroulé. Nous étions heureux, ma femme en forme et aucun changement par rapport à avant. Je travaillais, ma femme également sans vouloir avoir une étiquette de « femme enceinte ». Mais, lors d'une visite un peu avant les 6 mois de grossesse, la médecin

nous a alertés. Le col était un peu ouvert, le bébé en position pour sortir. Elle est restée alitée jusqu'à l'accouchement. Ça a été dur pour elle de ne pas pouvoir préparer la chambre mais on a tout organisé depuis un ordinateur portable dans le lit pour préparer cette arrivée ensemble. Le fait de travailler, de m'occuper de toute la maison, lui apporter les repas dans la chambre, et de lui tenir compagnie, tous les jours a été difficile. Je ne touchais plus terre, ma femme qui s'ennuyait voulait que je reste discuter avec elle, et les gens autour de nous la plaignait elle, alors que j'étais, moi, au bout du rouleau. Il me tardait tellement qu'elle accouche... Pour soutenir ma femme très fatiguée de son accouchement, je suis resté à l'hôpital pour m'occuper du bébé jours et nuits. La famille, venue de loin, a investi la maison pour voir le bébé le jour et avoir un endroit pour dormir la nuit. Cette période a été très difficile. Je sortais d'un marathon de plus de 3 mois, je dormais peu et nous avions des visites toute la journée. Il fallait s'occuper non plus d'une personne mais de 10 et enchaîner avec les biberons et couches la nuit. Ma femme a de son côté mal vécu le fait de ne plus être « le centre de l'attention ». Malgré la fatigue j'ai été très à l'écoute et j'ai compris que pendant plusieurs mois, tout le monde s'inquiétait pour elle, lui demandait des photos... et du jour au lendemain, tous les regards se reportaient sur le bébé. Elle s'est sentie délaissée, comme un outil jetable qui a rempli son rôle. Les hormones en ébullition, elle a fait un baby blues important, elle pleurait toute la journée...

**U**ne fois cette phase de baby blues terminée, ma femme s'est beaucoup occupée du bébé. Mon travail prenait du temps et ça nous allait bien comme ça. Pourtant, j'avais beaucoup de mal à gérer « ce » bébé. Les pleurs agressaient mes oreilles, je ne savais pas quoi faire. Je sentais l'angoisse et la panique m'envahir puis de la colère. J'étais persuadé que mon enfant ne m'aimait pas. J'étais si fatigué... On ne m'avait pas dit que je n'aurai plus une minute à moi. Avant, quand je jouais avec un enfant c'était un bon moment, s'il pleurait, ses parents prenaient le relais, la nuit je n'étais pas là... Mais avec le mien tout était différent : à moi de gérer les moments difficiles et je ne savais pas comment faire. Je n'ai pas eu l'exemple de ce qu'il faut faire en temps que papa. Je connais juste une méthode qui n'a pas fonctionné et j'ai peur de faire les mêmes erreurs. Ma femme comprend que c'est compliqué pour moi et fait le maximum pour ne pas me laisser gérer seul. Elle voit bien qu'aux moindres pleurs, je panique, je suis débordé. Mais, je n'ose pas en parler. Dans mon éducation, les hommes ne s'occupent pas des enfants et ils sont forts dans toutes les situations ! Et plus ma femme s'en occupe, plus je prends de

la distance. Quand elle a un rendez-vous, je suis bien obligé mais ça ne se passe pas bien. Je stresse d'avance, j'angoisse, le bébé le ressent peut-être. J'ai beau le bercer, le câliner, lui parler doucement, il hurle et se débat. Il m'est arrivé, lorsque la situation était tellement envahissante et insurmontable, de le poser en sécurité dans son berceau et de sortir de la maison, en restant à pleurer devant ma porte d'entrée pour ne plus l'entendre. Ma femme semblait si bien gérer. Dès qu'elle arrivait, le prenait dans ses bras, il arrêta de pleurer instantanément. C'était très difficile à vivre, j'avais l'impression d'être rejeté et d'être inutile. Mais j'avais si honte que je n'en ai parlé à personne au début.

**J**e me suis mis dans un rôle de « second », je m'occupais de la maison, je préparais les biberons... Mais je laissais le contact direct avec le bébé à ma femme. Je ne m'autorisais aucun loisir parce que j'avais honte de ne pas être « un bon père », celui que je voulais être. Alors je me mettais en mode « astreinte » non-stop. Mon travail devenait difficile, j'étais fatigué, aigri, susceptible, mais d'un autre côté, c'était une raison valable pour être loin de chez moi. Je n'avais plus d'endroit où j'étais bien. C'est un symptôme de la dépression du post-partum mais je ne l'ai pas décelé. Ma femme m'a proposé de consulter un médecin parce qu'elle ne me reconnaissait plus, elle voyait que je m'enfonçais. J'ai eu un traitement antidépresseur, mais j'ai refusé les arrêts de travail, je devais continuer « à faire du chiffre » dans mon métier de commercial. Pas le temps de prendre du temps pour moi, je dois foncer tête baissée, « la dépression c'est pour les faibles, les fragiles », c'est ce qu'on m'a toujours dit... Un mois plus tard j'ai eu un rendez-vous avec la médecine du travail suite à un changement de poste, je lui explique que je prends un traitement et elle creuse un peu, elle s'intéresse à moi. Elle me dit que j'ai le choix, soit j'accepte un arrêt de travail de 3 semaines minimum soit elle me déclare inapte. Pas le choix mais je n'accepte pas le fait de faire une dépression, je suis dans le déni. Je passe mes journées à la maison, il y a le bébé tout le temps, c'est dur. Je suis perdu je ne sais plus quoi faire mais les idées noires sont de plus en plus présente... Je prends peur. Je me dis que je ne peux pas faire ça à mon enfant, qu'il ne peut pas grandir sans son papa. Je dois trouver une solution à tout prix. Je prends donc rendez-vous avec une psychologue via le centre médico-psychologique, j'ai l'impression que ça n'avance pas assez vite. Je décide de rencontrer un second psychologue avec une approche différente. J'ai le soutien de mon médecin généraliste et j'ai un psychiatre qui ajuste le traitement. J'ai eu conscience que seul, je n'y arriverai pas et je me suis entouré de personnes efficaces. Ça n'a pas été facile et plusieurs fois j'ai chuté, voulu tout arrêter mais ça m'a permis de beaucoup travailler sur mon enfance dont mes relations avec mes parents. J'ai appris beaucoup de choses sur moi au final. Le moral était en dents de scies mais il y avait de meilleurs moments. J'accompagnai seul mon fils à ses rendez-vous médicaux, je commençais à développer une

vraie relation avec lui et j'y ai enfin pris goût. Il y a des moments merveilleux à avoir, des moments qui ne se rattrapent pas et je suis content d'avoir fait de gros efforts pour les vivre. La dépression a duré plus de trois ans, je n'ai toujours pas retrouvé l'envie de faire des loisirs pour moi mais je progresse petit à petit. La relation avec mon enfant est devenue très belle, avec des moments de complicité et de joie.

**Q**uant à l'aide reçue... Ma femme m'a beaucoup aidé, elle a été patiente, à l'écoute et m'a poussé à faire le travail pour m'en sortir, même si j'ai parfois eu des mots durs en vers elle. Mais 80% du peu « d'amis » à qui j'ai dit que je faisais une dépression ont subitement disparus. Plus de réponses aux messages, des sorties où je n'étais plus convié... Tourner le dos peut sérieusement enfoncer les gens. Les phrases assassines aussi. J'ai entendu trop souvent « C'est n'importe quoi, on ne fait pas comme ça », « Mais tu es fou, c'est quoi ton problème ? ». Ça ne fait qu'envenimer les choses. Les proches doivent faire très attention aux mots choisis, veiller à ne pas être catégorique. Quand on souffre on a besoin de réconfort, de soutien, de propositions de méthode sans affirmer qu'elle sera la meilleure, d'entendre que c'est parfois normal d'être dépassé, qu'être parent est une lourde mission à porter physiquement, psychologiquement et que ce n'est pas inné. Il vaut mieux conseiller de l'aide, vers des professionnels de l'écoute ; de fréquenter un Lieu d'accueil enfants-parents (Laep) ça permet de voir évoluer son enfant avec les autres et ça rassure avant l'école, on y rencontre aussi des parents avec qui discuter de son rôle et de son quotidien ; ou encore d'avoir quelqu'un qui se rend disponible toute une journée, pour prendre le relais, qu'on puisse enfin souffler un peu et ne pas être non-stop juste des parents. L'important c'est d'avoir plusieurs possibilités, selon ce qu'on est prêt à faire.

**J**e n'ai jamais eu connaissance de groupe d'entraide mais je m'y serai inscrit. Je me souviens avoir eu beaucoup de honte de mes réactions, de mes ressentis, j'aurai voulu lever ce tabou de la difficulté d'être parent et celui d'être un père en difficulté. Dans un groupe d'entraide, ne serait-ce que pour écouter et peut-être se reconnaître, on se sentirait moins seul, moins « un monstre » et ça pourrait entamer un dialogue, poser ses questions. Réaliser avec des parents qui ont vécu la même chose, que ces difficultés sont normales, et qu'elles peuvent s'aggraver si on n'est pas aidé. On est probablement nombreux et nombreuses car derrière des sourires et des visions de « petites familles parfaites », ou sous un « j'en peux plus... » soupiré, se cachent parfois de réelles souffrances pour les parents.

*Le papa de Jérémie*

## « Le grand plongeon »

**J**e suis « une maman solo » devenue parent, « sur le tard » à 46 ans avec un parcours de procréation médicalement assistée (PMA). Autant dire que si j'ai longtemps désiré être maman, ça n'a pas été simple ! C'est peut-être ce qui a aussi en quelque sorte « bloquée » mon entrée dans la parentalité. J'ai eu plusieurs signes d'un début de grossesse, je les connais bien je suis sage-femme... Mais, dans le doute ou le déni d'une nouvelle inespérée, j'ai fait plusieurs tests de grossesse, tous positifs et malgré la confirmation par prise de sang et échographie, c'est comme si mon esprit n'arrivait pas à accueillir l'information. Après avoir accompagné nombre de futurs parents et de femmes enceintes, cette-fois, c'était moi qui portais un enfant mais j'avais du mal à me l'autoriser. Est-ce que je me protégeais ? Peut-être un peu, et surtout beaucoup de monde me disait « compte tenu de ton âge, il y a un risque... ». J'étais bien placée pour connaître ces risques... J'ai donc mis plusieurs mois à parvenir à trouver les mots pour annoncer et investir enfin MA maternité.

**A** quatre mois de grossesse, je commence (enfin...) à prendre conscience que je vais être maman, je commence à sentir bébé bouger et c'est magique. Je me sens bien et épanouie. Je vais pouvoir durant quelques mois vivre pleinement ma grossesse. C'est alors que je ressens des gênes gastriques et une petite boule comme un œuf dur sous ma côte. Au début je ne fais pas vraiment attention, je sais bien que ce n'est pas habituel mais je n'ai aucune douleur et je rayonne. Dans quelques semaines, je serai enfin en arrêt de travail pour profiter de ma grossesse unique. J'en parle quand même à mon médecin... Et là ma vie bascule. Je me retrouve en 3 semaines à faire toutes une série d'examens. J'ai la sensation d'avoir touché un domino et que tout s'écroule... L'annonce tombe : j'ai une tumeur de 20 cm sur 10, grosse comme une brique de lait, sans doute mise en avant par mon bébé qui commence à prendre de la place. Le chirurgien peu délicat m'informe que si j'avais été à moins de 3 mois de grossesse il m'aurait imposé une interruption médicale de grossesse, car sa priorité c'est ma santé. Mais le contexte est trop compliqué, l'opération est nécessaire mais impossible de la subir enceinte. Tout s'accélère...

**D**ans ma tête tout se bouscule : la grossesse ne pourra pas aller jusqu'au 9 mois, OK. Je n'accoucherai pas à Perpignan avec mes copines sages-femmes, mais à Montpellier, OK. Je n'accoucherai pas naturellement mais avec une césarienne d'office avec une péridurale, OK. Je vais devoir me préparer à faire un marathon et monter

l'Everest, OK !! Alors on doit gagner du temps pour mon bébé et ne pas en perdre pour moi... Je réalise que tout peu basculer. Une course contre la montre. Je fais tout en accéléré, des photos de grossesse, nos valises, préparer un peu sa chambre, pas le temps pour un faire-part ou une liste de naissance, un peu de préparation à l'accouchement, une magnifique séance d'haptonomie, me battre pour gagner 1 semaine de plus pour accoucher... Et moi qui souhaitais ralentir, profiter, faire mon nid, couvrir, avoir la surprise à la naissance de découvrir si je suis maman d'une petite fille ou d'un petit garçon (je demande finalement à connaître son sexe et garde le secret jusqu'à sa naissance ! ça au moins ça m'appartient). J'ai besoin de lui parler, de LA nommer, de tisser un lien avec elle au cas où... C'est tout mon projet de naissance qui bascule : rencontrer d'autres mamans pendant les cours de préparation à l'accouchement, me sentir maman avec d'autres mamans et pas que sage-femme, annoncer (oui j'étais enfin prête à le dire !) que je suis enceinte, accoucher « naturellement » et sans péridurale. Je me retrouve à annoncer ma grossesse en même temps que mon cancer et à soutenir mon entourage qui ne parvient pas à digérer toutes ses infos.

**J**e me prépare à une césarienne programmée mais prématurée pour sauvetage maternelle. Je crains que tout soit surmédicalisé et ne me permette pas de vivre cette double naissance, de mère et d'enfant, sereinement. L'équipe obstétricale me rassure et me propose une césarienne physiologique. Et oui je vous assure !! Au début je n'y croyais pas mais c'est possible d'avoir une belle naissance en compagnie de la future marraine, au calme, avec un fond musical de mon choix pour me permettre de vivre cet accouchement comme une naissance, plus en phase avec mon projet (je m'étais préparée avec du chant prénatal). Et j'ai vraiment eu le sentiment de mettre au monde ma fille, à 6mois 3/4, un «petit pois» d'1,7 kg. Elle va bien à la naissance, elle crie toute de suite mais je n'ai que très peu de temps avec elle car elle part rapidement en couveuse en néonatal. Première séparation...

**O**n m'accompagne pour tirer mon lait progressivement, manuellement, quelques gouttes suffisent... Je peux au moins lui apporter ça. Je vais la rejoindre le plus vite possible en fauteuil malgré ma cicatrice, chaque seconde avec elle compte. Le chrono a démarré.... Tic tac... Je me love contre elle, avec tous ses fils, en peau à peau pendant des heures. L'équipe est super, et ma famille peut se relayer auprès de nous, pour qu'ils fassent sa connaissance aussi. Elle va en avoir besoin...

Elle se développe vite à la grande surprise de toute l'équipe médicale. C'est une battante comme sa mère. Elle arrive même à me faire la joie de têter au sein quelques jours avant mon départ. Deuxième séparation... Après 15 jours avec elle, je vais devoir l'abandonner pendant près de 3 semaines pour aller en centre de cancérologie et être à mon tour prise en charge. 7h d'opération pour me débarrasser enfin de cette satanée tumeur de plus de 4kg et d'une partie des organes qu'elle a endommagés. Je n'ai qu'une hâte c'est de rejoindre ma fille. Mais nous sommes toutes les deux en soins intensifs à distance. Je lui fais des câlins en visioconférence à défaut de pouvoir la voir... C'est terrible d'embrasser son bébé sur un écran de téléphone... Une séparation en plus chaque soir... Ce n'est pas ce qu'on imagine de sa relation parent-bébé mais c'est tout ce qui s'offre à nous pour le moment... Mon père et ma sœur ont été extraordinaires et se sont relayés tous les jours pour être au près d'elle, en peau à peau. J'avais enregistré des chansons et des poèmes que les puéricultrices lui faisaient écouter.

Mais, le jour de nos retrouvailles tant attendues, il n'y a eu aucun déclic émotionnel de ma part... Je ne la reconnaissais pas, elle était habillée, elle avait quitté sa couveuse pour un berceau. Ce n'étais plus la petite fille que j'avais laissé 15 jours auparavant... Je n'osais pas la toucher, la déshabiller pour la prendre en peau à peau contre moi. Ma sœur s'en occupait mieux que moi... C'est assez terrible au début car je vois bien que ma sœur détecte les besoins de ma fille, qu'elle a créé un lien particulier dont je me sentais étrangère. Le comble, c'est que le soir même on me décèle des complications post-opératoires. C'est en fin de compte ma fille qui vient me voir dans ma chambre, et ma famille qui veille sur moi, m'amène des bons petits plats, gère notre linge... Je me sens démunie, vulnérable fragile, mortelle... Tout peut s'arrêter à n'importe quel moment... Impossible d'en parler. Je peux enfin la rejoindre et qu'on dorme dans la même chambre en secteur mère-enfant au bout d'un mois et demi après sa naissance, mais toujours sous surveillance.

Après deux mois d'hospitalisation, on rentre enfin à la maison, elle fait désormais 3kg, et moi j'en ai perdu 18... Mon père s'installe en location à côté de chez moi. Les services d'aide et de soutien se mettent rapidement en place, je fais notamment appel à une aide à domicile pour me soulager à la maison. J'ai cet étrange sentiment d'être uniquement dans l'acte mécanique : la nourrir, la soigner, l'habiller, pas dans le maternage. Beaucoup de rendez-vous médicaux pour nous deux, à Perpignan et Montpellier, des allers-retours, beaucoup de fatigue, un détachement progressif... Je décide de faire du cododo, de l'allaiter, c'est pour moi un moyen entre nous de tisser un lien pour le moment si fragile, jour et nuit, notre « cordon de lait ». Et plusieurs de mes proches me donne la leçon : « Si tu es fatiguée, mets-la

dans sa chambre et arrête l'allaitement ! » « Laisse-la pleurer, tu vas en faire un tyran ! » « On te la prendrait bien pour une nuit mais tu l'allaites... ». Je freine des quatre fers pour débiter la diversification alimentaire... Je suis nulle en cuisine, mais je tente. Elle refuse de manger et moi je me dis « elle n'aime pas ce que je lui prépare ! ». Je finis par introduire des petits pots, elle ne mange pas tout, et j'angoisse à l'idée qu'elle manque alors j'insiste pour que le pot soit terminé, je me retrouve systématiquement mise à mal dans mes choix... Je sens que je m'enfoncé et que chaque petit geste est un « raté » de plus. On m'a si souvent répété que je ferai une super maman ! Et j'ai l'impression d'être en-dessous de tout !

Je pleure, je crie sous la douche, les dents serrées, je tape sur les meubles pour décharger toute la colère que je ressens de ne pas être à la hauteur. Je sombre lentement, avec la sensation d'être dans une piscine sombre dans laquelle on s'enfoncé toutes les deux... Je la porte à bouts de bras, et plus ça va plus je bois la tasse... Je m'effondre en silence. Je retrouve des émotions des mes crises de l'adolescence, des tics, des colères renfermées, qui resurgissent, des démons, des idées noires ... très noires... impensables... mais qui me hantent... comment j'ai pu en arriver là... Je me demande parfois comment les voisins peuvent-ils ne pas frapper à ma porte et demander si j'ai besoin d'aide ? Mon meilleur ami vient souvent s'occuper d'elle, le temps que je me douche, que je mange par exemple et je suis partagée entre deux sentiments : un grand ouf de soulagement et un renforcement de mon incapacité à gérer mon rôle et mon temps. Une question me mine « Pourquoi les autres parents y arrivent et pas moi ? ». Elle a 9 mois. Je n'en peux plus et décide d'aller chercher de l'aide. Je me rends dans un Lieu d'accueil enfant parent, en recherche de soutien, mais arrivée devant l'entrée je le découvre fermé définitivement et je n'ai pas la force d'aller ailleurs. Je pleure dans ma voiture, sur un parking abandonné. Alors je cherche encore de l'énergie en moi, et je décide d'aller marcher à la plage avec elle, en porte bébé. On doit prendre l'air ou je risque de devenir dangereuse...

Je me tourne vers diverses psychothérapies, sans véritables succès. Je plonge un peu plus, je vais au CMP, en larmes, avec ma fille dans les bras. On ne me propose qu'une seule solution : être hospitalisée en psychiatrie à Thuir et la confier à quelqu'un pour au moins 15 jours. Ce n'est même pas envisageable, et tellement loin de ce dont j'ai besoin, ni soutenant, ni empathique de l'état émotionnel dans lequel je suis et que je ne parviens pas à verbaliser. Ce n'est pas ça que je demande, je veux juste être dans une maison de repos, je veux garder le lien, être avec elle, je veux dormirrrrrrr !! Mais ce genre de structures pour accueillir les mamans en difficulté n'existe pas dans toute l'Occitanie... J'hésite à aller jusqu'à Marseille ou Bordeaux ou il y a ce genre de maison parent-enfant.

**J**e rencontre encore plusieurs professionnels de la petite enfance qui ont des mots extrêmement violents et blessants, je suis à fleur de peau. Elle ne dort pas, le pédiatre me dit « rien à faire... Seulement Force et Courage... ». J'ai été jusqu'à comprendre certains parents qui ont des gestes ou des mots terribles envers leur enfants parce que, sans véritable soutien, on peut en arriver à perdre les pédales et à chercher à ce que tout s'arrête : le bruit, l'angoisse, la culpabilité, l'épuisement, le manque de sommeil, l'hypervigilance qu'on a pour son bébé... Je me sens devenir une «mauvaise mère», brusque, négligente, sans affection...

**J**e contacte l'association Maman Blues66, une vraie bouffée d'oxygène, pouvoir exprimer sans tabou ce qui me traverse à une autre maman qui s'est sentie aussi en difficulté. Puis, je me tourne vers la Léché League, une fois par mois je rencontre d'autres mamans, nous partageons nos questions, nos émotions, nos choix, et petit à petit je réalise vraiment que je fais de mon mieux, apprendre à se faire confiance, être authentique et simple, et surtout LUI faire confiance. J'accepte de prendre des anti-dépresseurs pour stabiliser mes émotions, mes débordements et éviter d'emporter ma fille dans ma dépression. Ça m'aide à tenir hors de l'eau. J'apprends la langue des signes pour bébé avec « signe petit loup » et trouve une manière de communiquer avec elle, rien qu'à nous, on développe notre code secret !! Cela réduit grandement mon sentiment d'incompétence. Je perçois peu à peu les aspects positifs de notre relation... Je m'autorise à l'aimer, j'ai de moins en moins peur qu'on me l'enlève, encore une fois...

**M**es collègues sont exceptionnelles, elles gardent le cap de notre cabinet. Les amies se révèlent aussi, me préparant des petits plats, se relayant parfois pour la garder le matin le temps que je récupère un peu des nuits de sommeil entrecoupé. Je la confie à une nounou, chaleureuse et bienveillante avec nous deux. Avec mes proches, nous avons convenu d'un code. Quand je n'arrive pas à dire ou écrire que je ne vais pas bien, j'envoie juste un sms avec « Cacahuète ! », c'est notre mot de passe pour dire « alerte rouge, je débloque ». Depuis le début de cette folle aventure, de ce tour de monde émotionnel, un réseau soutenant s'est tramé autour de nous. J'ai dessiné une grande pâquerette et chaque pétale comporte le prénom de celles et ceux qui m'ont apporté une présence, un poème, un soutien sans jugement, chacun à leur façon, durant toute cette période de tsunami qui m'a submergé.

**A**ujourd'hui, ma fille a 18 mois et je commence à aller mieux, et elle aussi. Cet été nous avons partagé beaucoup de moments simples et doux à deux, du peau à peau dans le bain en allaitant, des jeux à la ludothèque, sans contrainte particulière, juste prendre le temps, avancer à SON rythme. J'apprends à lâcher prise et je découvre petit à petit que notre cordon cousu de « fil d'or » se renforce. Je fais le deuil de ma grossesse idéalisée et je me dis que ma fille m'a sauvé la vie. On devait se rencontrer maintenant et pas avant. Je me sens, je nous sens survivantes, et je réalise poc à poc ce qu'on a traversé toutes les deux. J'accepte de ne pas pouvoir « rattraper » le temps perdu mais je peux vivre le moment présent pleinement dans chaque chose du quotidien avec elle.

**O**n nous prépare à l'accouchement, mais pas à la parentalité avec cet être inconnu, qu'est notre enfant. On sait ce qu'on laisse derrière nous, mais on n'imagine pas ce qui nous attend devant. Chaque naissance est un voyage, une rencontre avec l'autre, une rencontre avec soi, un grand plongeon dans une nouvelle vie. Quand je reprendrai le travail, je souhaite que mon expérience enrichisse ma pratique professionnelle, en abordant plus intensément la question du lien parent-bébé à chaque visite dès la grossesse, et surtout d'être extrêmement bienveillante, disponible et à l'écoute en post-partum, chaque maux/mot compte...

*La maman d'Ariane*





# L'avis d'un professionnel

## A propos de la dépression du post-partum

Marie Betbeze, réalisatrice du film-documentaire *J'ai mal à ma maternité* partage ce qu'elle a perçu au travers des témoignages recueillis auprès de mères. Elle a participé aux soirées-ciné organisées pour les parents, par l'association Maman Blues 66 et le Réaap66 en juin,

Mettre au monde un enfant, cela ne va pas de soi.

Ce n'est pas parce que depuis l'aube des temps des femmes accouchent que cette expérience est simple et évidente. C'est une aventure. Avec des rêves, des projections qui viennent se cogner à la réalité. L'enfant rêvé ne ressemblera pas à ce qu'on imaginait, l'accouchement non plus, et les soignant.e.s qui encadrent cet événement ne seront pas toujours bienveillant.e.s et à l'écoute. On tend la main pour ne trouver que le vide parfois (l'hôpital et les soignant.e.s vont mal aussi).

**Devenir parent** a quelque chose de l'ordre de la crise d'adolescence, qui **met en jeu son identité**, car on passe de sa place d'enfant à celle de parent. Un changement de statut qui n'est pas insignifiant, même s'il est commun. Beaucoup d'émotions surgissent. **Parfois aussi, l'amour qu'on s'imaginait vivre avec son enfant n'est pas immédiat.** Il se construit pas à pas, s'il ne se ressent pas d'emblée dans sa chair.

Mettre au monde c'est banal, pourtant il n'y a que des histoires de maternité ou de paternité, et ce n'est pas anodin. Cela arrangerait bien tout le monde que cela soit policé, se mette bien dans les cases, pourtant c'est une situation hors-norme. **Chacun.e vivra une expérience totalement unique et personnelle** ; pour autant, c'est **en parler** qui **fera le plus de bien, tout autant que d'être écouté avec empathie.** Nos pétages de plomb, nos envies étranges, nos pulsions, nos sentiments ambivalents ne peuvent pas s'exprimer. C'est pourquoi ressentir des émotions négatives crée le sentiment de se sentir un « monstre ». Parce qu'**on se croit seul.e à vivre cela.** Pourtant ce qui est monstrueux, c'est de ne pas parler. Parler, c'est digérer, c'est **mettre à distance.**

Il faut que nos soignant.e.s écoutent, que les familles aiguisent leurs antennes, et **détectent le mal-être sous les mots durs qui surgissent**, souvent entre deux choses anodines, pour **aider, soutenir, sans juger.**

Il y a **la question du relais** aussi. La fatigue est souvent en cause quand le mal-être s'installe. Il faut pouvoir dormir, se nourrir, satisfaire ses propres besoins de base, pour s'occuper d'un petit autre. **L'amour ne suffit pas pour faire bien, pour faire du bien.** Les mamans qui vivent une difficulté maternelle ont peu de ressources, elles sont surprises, asservies dans un quotidien qui les avale, les broie. Plus le temps de faire pipi, de prendre une douche, plus le temps de manger ou de dormir, dans un état de vigilance permanent. La mère se sent cette obligation morale d'être au service total de l'enfant, sans quoi elle culpabilise. « Mauvaise mère... » entend-elle. Il faut se rappeler que l'enfant n'a besoin que d'une « mère suffisamment bonne », de contact, de chaleur, de sécurité, mais pas d'une maison rangée au carré.

La perfection n'est pas humaine. La mère ne doit pas être toute puissante, comme semble en attendre tout un chacun. **S'occuper d'un enfant, ce n'est pas des vacances, ce n'est pas un congé, c'est un déploiement d'énergie psychique intense.** Et peu de femmes ont des relais, elles deviennent ou doivent devenir tout à elles seules. Une mère a intégré très tôt le principe de devoir être la seule à devoir tout donner : donner de son corps avec la grossesse, avec l'accouchement, avec l'allaitement. Et puis, elle **croit devoir continuer de faire « comme avant » alors que « l'après » n'a plus rien à voir.** Aujourd'hui les femmes sont encore trop souvent seules, seules avec leurs questions, leurs doutes, avec un compagnon qui retourne travailler bien trop vite, n'a pas le temps d'apprendre à connaître son enfant, et ne vit pas la vie de parent au quotidien. Il est « out », souvent malgré lui.

Une femme sur six vit une « dépression post-partum » (DPP), nous n'avons pas de chiffre pour les pères. Cela concerne aussi les parents adoptants. La DPP touche **toutes les franges de la population**, et son état de « gravité » se mesure sur un large spectre (de la plus bénigne, en passant par la profonde dépression, jusqu'à la psychose puerpérale qui implique une prise en charge psychiatrique).

La question n'est pas forcément *Comment éviter cela ?*, de mettre un effort sur un dépistage en amont qui reste très difficile à mettre en place, puisqu'il n'y a **pas de parcours « normalisé » « prévisible » qui amène à vaciller ou sombrer.** C'est plutôt une **question d'accompagnement « vrai »** : *Comment être un bon.ne accompagnant.e quel que soit le niveau où l'on se situe (compagnon.e, famille, ami.e, professionnel.le) ?*

La traversée peut être rude, parfois il faut en passer par là. **L'accompagnement permet que cela se fasse sans trop de dommage**, mais l'idée n'est pas de l'empêcher. Les femmes qui ont témoigné pour mon film l'ont toutes dit, **nous sommes tou.te.s légitimes d'appeler à l'aide, et aussi dure soit-elle, cette épreuve nous a rendu plus humaines au fond.**

Critiquer les mères ou les pères ne les aidera pas, les juger non plus....  
Soyons doux et douces les un.e.s envers les autres.

# Au service des parents

## *Vous avez besoin de parler, d'être soutenu face à une difficulté parentale*

Dans les Pyrénées-Orientales, les parents peuvent contacter plusieurs services parce que être parent se vit dans la relation au quotidien avec son enfant et ce n'est pas toujours facile ; chaque relation est différente mais l'on peut apprendre au contact d'expériences similaires ; si toute question n'a pas toujours une « bonne réponse », cela soulage de pouvoir partager son ressenti.



### L'association Maman Blues 66

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

- Une écoute par téléphone pour les parents de la grossesse aux 6 ans de l'enfant au 06 99 89 86 69 ou par mail à [mamanblues66@gmail.com](mailto:mamanblues66@gmail.com)
- Une ligne d'urgence nationale « Allô Parent-Bébé » au 0800 00 34 56

[Facebook @Association Maman Blues](#)



### La PMI du Conseil départemental

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 tout le département au sein des 8 Maisons Sociales de Proximité, en lien avec le réseau partenarial. Gratuit.

*Où trouver une Maison sociale de proximité ? -->*



### 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 euros de l'heure).

*Où trouver un service d'aide et d'accompagnement à domicile conventionné ? -->*



### Les centres sociaux ou espaces de vie sociale

Dans ces lieux, ouverts à tous les habitants, les parents sont accueillis sans jugement par les référents. Des actions de parentalité peuvent proposer une écoute attentive au mal-être parental. Gratuit.

*Où trouver un Centre social ou un Espace de vie sociale ? -->*



**L'animation  
de la vie sociale**



# Des ressources pour les parents

Le Réaap 66 et ses partenaires ont recensé pour vous quelques sites internet et des supports sur le mal-être parental.



Futurs parents, parents,  
évaluez votre bien-être émotionnel en quelques minutes

## 10 questions pour évaluer en quelques minutes son état émotionnel en tant que parent.

Disponible en français, anglais, espagnol, allemand, italien et arabe.



## 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



## Une émission en replay pour mieux comprendre le sujet

Enquête de région - Grand Est (avril 2022)  
*Pas si simple d'être parent* (visionner de la minute 21 à 36)



## Un site ressource sur le mal-être parental : [maman-blues.fr](http://maman-blues.fr)



Vous attendez un enfant ou vous venez de l'accueillir ? Vous vous sentez perdu.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), et des [Replay](#) avec vidéos témoignages de parents ayant traversé une difficulté parentale.



## « 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



BEAU BRUIT  
cultures sonores

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.

Ces entretiens ont été produits par l'association Beau Bruit, dans le cadre de son média participatif Résonances le Conflant à nos oreilles.



# La vie du Réaap 66

## Deux visioconférences pour mieux communiquer avec votre enfant

Le Réseau d'écoute d'appui et d'accompagnement des parents des Pyrénées-Orientales **vous invite à ces rencontres en Live pour trouver des repères et des astuces pratiques pour votre quotidien de parent.**

Inscription conseillée pour recevoir le lien et les consignes de connexion.

Plus d'infos sur le site du Réaap66 --> [parents-pros66.fr](http://parents-pros66.fr)

**INVITATION**  
Mieux communiquer avec son enfant ou son ado

Le 15 novembre pour les parents d'enfant(s) de 3 à 10 ans

Le 6 décembre pour les parents d'ado(s) de 11 à 17 ans

Le Réseau d'écoute d'appui et d'accompagnement des parents 66 vous invite à deux **visioconférences interactives** animées par Jeanne Simtob, praticienne en **communication relationnelle**

Les 15/11/2022 et 06/12/2022 de 20h à 22h par Teams  
Gratuit - Inscription recommandée - Informations et lien de connexion sur [parents-pros66.fr](http://parents-pros66.fr) ou sur [caf.fr](http://caf.fr) - Ma Caf - Actualités

Cet événement est financé par le Centre d'Éducation Familiale, la Mutualité sociale agricole Grand Sud, le Conseil général et l'Agence des territoires et la Ville de Perpignan, dans le cadre du Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des parents des Pyrénées-Orientales

## Des documents ressources pour les parents afin de mieux comprendre sa situation et trouver du soutien

Le Réaap 66 a élaboré avec plusieurs de ses adhérents des supports d'informations permettant e vous informer et de vous orienter selon votre situation. A ce jour ce sont 3 documents-ressources accessibles en ligne (accès direct par un clic sur chaque image ci-dessous)

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



Maintenir le lien parent-enfant et son rôle de parent en cas de séparation

Être soutenu dans l'acceptation des relations affectives et sexuelles, et l'identité de genre de son enfant



Logo «Adhérent au Réaap 66 » affiché lorsque la structure a adhéré. Elle s'engage alors à respecter les principes de la Charte nationale des Réaap visant notamment à considérer les parents comme le premier éducateur de leur enfant, à valoriser leurs compétences, et à proposer une action pour les aider dans leur rôle de parent et les relations avec leur enfant, et à les orienter de façon adaptée vers les actions en fonction de leurs besoins.

Retrouvez tous les autres numéros de la Lettre des parents 66 sur le site [parents-pros66.fr](http://parents-pros66.fr) rubrique Publications < Parents < [La Lettre des parents 66](http://La Lettre des parents 66)



Coordonnatrice du Réaap 66  
Alice Pézé - 04 68 08 17 50  
[reaap@caf66.caf.fr](mailto:reaap@caf66.caf.fr)