



DEVENIR PAPA

Prendre soin de sa santé mentale
et de celle de sa compagne
à la naissance de son enfant



ON NE NAÎT PAS PARENT, ON LE DEVIENT !

Devenir parent est un évènement de vie majeur, qui s'accompagne de changements physiques, hormonaux, psychiques et sociaux importants.

Pendant la période périnatale, qui s'étend de la grossesse jusqu'à la première année de vie de l'enfant, la santé mentale des parents peut être fragilisée. Environ 20% des mères et 10% des pères seraient concernés par une dépression durant cette période. Et environ 15% des parents présenteraient des troubles anxieux.

Les parents peuvent avoir des difficultés à exprimer leur souffrance par crainte d'être incompris ou jugés négativement. Ils n'osent pas toujours demander l'aide ou les soins dont ils pourraient avoir besoin.

C'est de ce constat qu'est né le projet européen PATH* "PerinAtal menTAl Health", coordonné en France par le Centre Collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS), EPSM Lille-Métropole.

Ce livret BD "Devenir papa" est une action de ce projet. Il réunit trois histoires conçues dans le cadre d'un partenariat avec l'association The Ink Link et Psycom-Santé mentale Info. Il a pour objectif de sensibiliser les pères à leur santé mentale et à celle de leur compagne, en particulier autour de la naissance de leur enfant.

*PATH est un projet cofinancé par le fonds européen de développement régional (FEDER). Il vise à sensibiliser les familles, les professionnel·les de santé et les employeurs à la santé mentale périnatale.

PRELII! PAS MÉCONTENTE
DE M'EN DÉBARRASSER,
ÇA PÈSE SON PETIT POIDS !



JE SUIS SÛRE QUE
TU T'ES IMAGINÉ
PLEIN DE TRUCS...



C'EST BON
IL DORT.

ON EST
TRANQUILLE.



BON, C'EST MON RÔLE
DE TE PRÉVENIR QUE
PARFOIS... EIH... BEN
IL FAUT FAIRE PRELIVE
D'ADAPTATION...

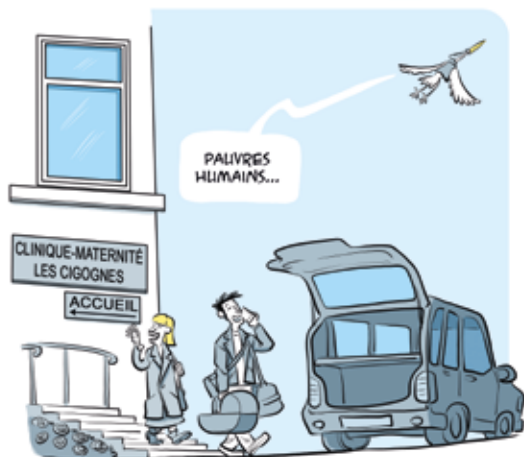
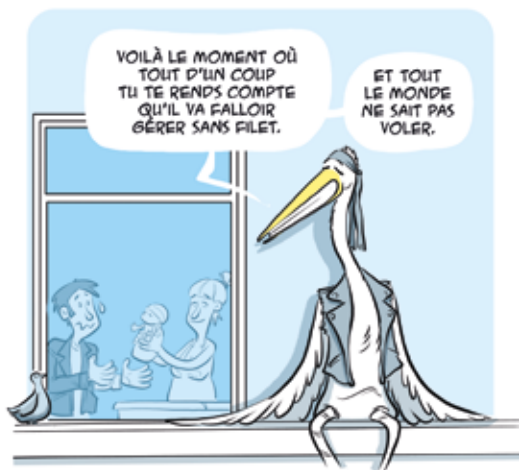
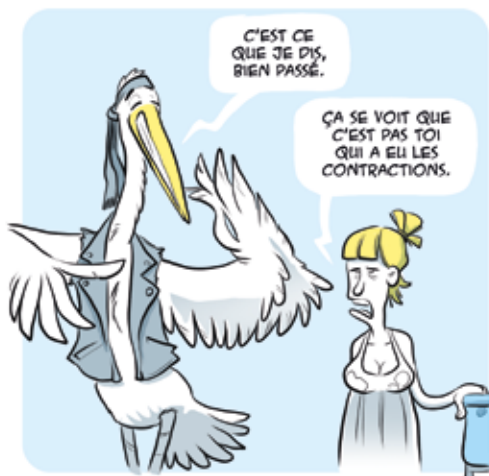
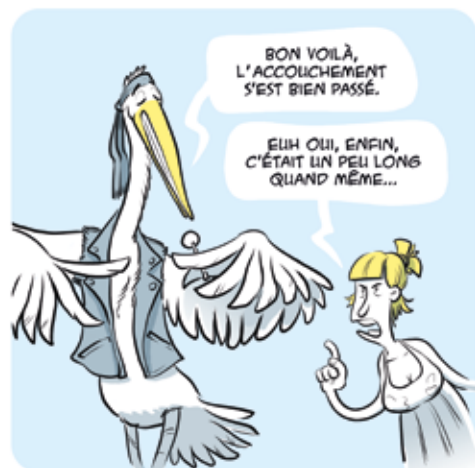




DEVENIR PAPA



Quand votre
compagne ne
va pas bien



QUELQUES JOURS PLUS TARD

OUIIIH ! TOI,
ÇA N'A PAS
L'AIR D'ALLER
...

LES NUITS SONT
COURTES.

EH ÇA VA,
C'EST PAS TOI
QUI TE LÈVES
LA NUIT !

BEN, MOI JE BOSSE LA JOURNÉE, FAUT BIEN
QUE JE DORME. ET PUIS, COMME ELLE ALLAITE,
JE PEUX PAS FAIRE GRAND CHOSE...

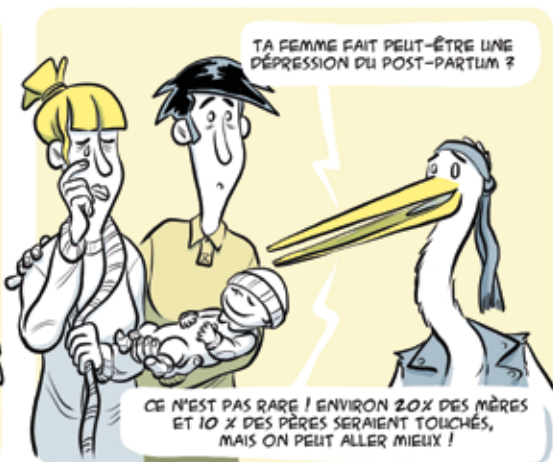
OUI, ENFIN...
ET T'AS PRIS TON
CONGÉ PATERNITÉ ?

OUI, QUELQUES JOURS À LA NAISSANCE.
PUIS JE ME SUIS DIT QUE PRENDRE EN
CHARGE LES BÉBÉS, C'EST PLUS UN
TRUC DE FEMMES !

AVEC LEUR INSTINCT MATERNEL,
TU VOIS... ELLES SAVENT
FAIRE ÇA NATURELLEMENT...

HA HA HA ! ENCORE UN
QUI CROIT QU'IL Y A
UN GÈNE MATERNEL
"ÉLEVER LES BÉBÉS".

MAIS LÀ, DEPUIS QUELQUES SEMAINES,
JE NE SUIS PLUS TRÈS SÛR.



QUELQUE TEMPS PLUS TARD...

C'ÉTAIT PAS FACILE.
MON CONJOINT
M'A SOUTENUE.
JE ME SENS MIEUX
AUJOURD'HUI.



Avoir un enfant est le plus souvent un événement heureux, mais parfois devenir mère s'accompagne d'un sentiment de mal-être.

Ce sentiment de mal-être peut s'exprimer par de la tristesse, des pleurs quotidiens, un épuisement, de l'anxiété, une perte de confiance en soi, une irritabilité, des problèmes de sommeil, une perte de plaisir à s'occuper de son bébé...

Si ce sentiment de mal-être s'intensifie ou persiste au-delà de deux semaines après l'accouchement, il est important d'en parler. Il peut s'agir des premiers signes d'une dépression du post-partum. **Le soutien et l'accompagnement que peut apporter le conjoint et l'entourage sont essentiels au bien-être de la mère :**

- » En la soutenant au quotidien (prise des jours de congé paternité, partage des tâches quotidiennes, garde du ou des enfant(s), dialogue, balade, etc.).
- » En lui indiquant que l'on est présent.
- » En l'écoutant et en étant attentif aux signes de dépression du post-partum.
- » En l'accompagnant vers un professionnel de santé (médecin généraliste, sage-femme, psychiatre, psychologue...) qui pourra répondre à ses questions et aux vôtres.



DEVENIR PAPA

Quand l'accouchement
ne se passe pas comme
imaginé...



LA NAISSANCE ÇA RESTE UN PEU TABOU.



LA CISOÛNE APORTE LE BÉBÉ...



JE NE VOUDRAIS PAS ME VANTER, MAIS NIVEAU ACCOUCHEMENT, Y'A PAS PLUS CALÉ QUE MOI. J'EN AI VU DES MILLIERS.



ET MÊME SI ON S'Y PRÉPARE...



... ET QUE LA PLUPART DES ACCOUCHEMENTS SE PASSENT BIEN...

Ouais et l'épisiotomie, on en parle ?



BON,

PARFOIS,

C'EST UN PEU PLUS COMPLIQUÉ...

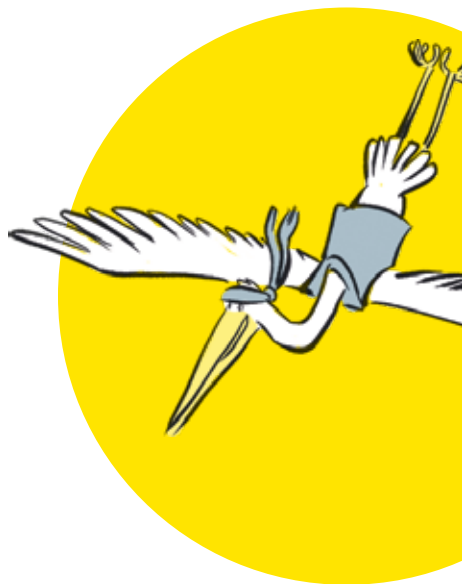




ET EN PLUS TU CULPABILISES DE TE SENTIR MAL, ET TU N'OSES PAS DIRE QUE ÇA A ÉTÉ DIFFICILE POUR TOI AUSSI, ALORS QUE BON, AU FINAL C'EST TA FEMME QUI A LE PLUS SOUFFERT.



QUELQUE TEMPS PLUS TARD...



Il peut arriver que l'accouchement ne se passe pas comme on l'avait imaginé. Cela peut entraîner de l'inquiétude, du stress ou de l'anxiété chez les parents.

Si vous avez vécu l'accouchement comme un événement difficile ou traumatisant, n'attendez pas pour en parler.

Partager son vécu, ses inquiétudes ou ses angoisses avec son entourage ou des professionnel·les de santé (médecin généraliste, psychologue, psychiatre, professionnel·les de la maternité, etc.) permet de trouver des réponses à ses questions et aide à aller mieux.



DEVENIR PAPA



**Quand c'est difficile
pour le papa...**





QUELQUE TEMPS PLUS TARD...



Avoir un enfant est le plus souvent un événement heureux, mais parfois, devenir père s'accompagne d'un sentiment de mal-être.

Ce sentiment de mal-être peut s'exprimer par : de la tristesse, une perte d'intérêt pour les activités appréciées habituellement, de l'irritabilité, de la colère, une consommation d'alcool, de drogues, un retrait social, une augmentation des conflits conjugaux...

Si ce sentiment de mal-être persiste, il est important d'en parler. Il peut s'agir des premiers signes d'une dépression du post-partum.

Si vous vous sentez seul, dépassé par la situation, que vous ne vous sentez pas vraiment père et/ou ne ressentez pas d'élan affectif pour votre bébé, ne restez pas isolé et osez en parler !

Briser la solitude

Restez en contact avec vos proches, ils peuvent être une aide pour surmonter ces difficultés.

Se confier

Vous pouvez partager vos sentiments, vos difficultés, vos attentes avec votre partenaire et avec des personnes en qui vous avez confiance (entourage, associations de parents et professionnel·les de santé).

Être accompagné

Il peut être parfois nécessaire de consulter un·e professionnel·le de santé (médecin généraliste, services de Protection maternelle et infantile [PMI], psychologue, psychiatre...).



TROUVER DE L'AIDE...

Les associations et services d'aide à la parentalité

- » Écoute parentalités - www.ecouteparentalites.fr
- » Association Maman Blues, soutien, écoute et conseils concernant les souffrances psychiques périnatales - www.maman-blues.fr
- » Collectif inter-associatif autour de la naissance (CIANE) - www.ciane.net
- » Association Césarine - www.cesarine.org
- » Fédération jumeaux et plus - www.jumeaux-et-plus.fr
- » Association SOS préma et bébés hospitalisés - www.sosprema.com
- » Association de parents et futurs parents gays et lesbiens (APGL) - www.apgl.fr
- » Le réseau de santé périnatal parisien organise des groupes d'échanges entre pères et futurs pères - www.rspp.fr/espace-peres
- » Service d'accompagnement à la parentalité des personnes en situation de handicap (SAPPH) - www.apf-francehandicap.org
- » Congé de maternité, congé de paternité et d'accueil d'un enfant - www.service-public.fr

Les lignes d'écoute

- » Allo Parents bébé (association Enfance et partage) - **0 800 003 456**
- » Allo Parents en crise (association École des parents) - **0 805 382 300**
- » Allo Parlons d'enfants (association Ar Roc'h) - **02 99 55 22 22**
- » Association SOS Préma et bébés hospitalisés - **0800 96 60 60**
- » Écoute-famille - **01 42 63 03 03**
- » Le Fil des Pâtes Au Beurre - Psy Santé Parents - **02 40 16 90 50**
- » Numéro national de prévention du suicide - **3114**

Mon Parcours Psy permet de bénéficier de 8 séances remboursées par an chez un ou une psychologue monparcourspsy.sante.gouv.fr



POUR ALLER PLUS LOIN...

- » Brochure d'information "Santé mentale, grossesse et parentalité" - www.psycom.org
- » 1000 premiers jours - www.1000-premiers-jours.fr
- » "Le livret de nos 1000 premiers jours" - www.sante.gouv.fr
- » Application 1000 premiers jours - <https://1000jours.fabrique.social.gouv.fr>



Les trois histoires "Devenir papa" : **Histoire 1** "*Quand votre compagne ne va pas bien*", **histoire 2** "*Quand l'accouchement ne se passe pas comme imaginé...*", **histoire 3** "*Quand c'est difficile pour le papa*" sont téléchargeables sur les sites suivants :

» www.epsm-lille-metropole.fr/path

» www.psycom.org

» www.theinklink.org

Nous remercions chaleureusement les pères et les professionnel·les de santé qui ont contribué à l'élaboration de ces trois histoires.

Les dessins et bandes dessinées ont été réalisés par Rodolphe Lupano, alias Ohazar.

Retrouvez toutes
les ressources
du projet PATH :



Prendre soin de sa santé mentale à tous les moments de la vie



"Devenir papa" est placé sous licence Creative Commons
Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modifications
[creativecommons.org](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)