

### DES SIGNES QUI ALERTENT

« Ce que je ressens n'est pas normal, si j'en parle, on va me prendre pour une folle, une mauvaise mère... »  
*Sophie, maman d'Antoine, 15 jours*

« Je suis triste, je pleure souvent et certains jours, je n'ai même pas envie de rentrer chez moi ou de m'occuper de mon bébé... »  
*Gladys, maman de Théo, 3 mois*

« Je viens d'avoir un bébé, j'ai tout pour être heureuse et pourtant je ne le suis pas... »  
*Julie, maman de Souleyman, 8 jours*

« On attend un bébé et je n'arrive pas à me réjouir de la situation, je suis tout le temps angoissée... »  
*Annabelle, enceinte de 6 mois*

« Je ne sais pas m'occuper de mon bébé je le sais, je le sens, je suis nul... » *Maxime, papa de Maëly, 3 mois*

« Je suis entouré pourtant je me sens très seul... »  
*Eric, père de Léane et Milo jumeaux de 18 mois*

« J'aime mon bébé, c'est juste que je ne m'attendais pas à ce que cela soit aussi dur. Je suis perdue, mais je fais semblant que tout va bien... »  
*Lisa, coparent de Sofiane, 1 mois*

### LA DÉPRESSION PÉRINATALE

**La dépression périnatale peut survenir pendant la grossesse ou la première année après la naissance. Elle peut toucher l'un ou l'autre des 2 parents.**

- C'est un mal-être profond, parfois déclenché pour une raison particulière, mais le plus souvent il est inexplicable.
- Son apparition est due à une combinaison de facteurs comme les bouleversements provoqués par l'arrivée du bébé, le manque d'équilibre entre obligations et activités agréables, le sentiment d'être submergé.e par la situation, la fatigue...
- La personne se sent souvent incomprise et coupable de ne pas se sentir heureuse alors que l'entourage et la société tendent à idéaliser cette étape de la vie. Pourtant la dépression périnatale est très fréquente.

Être en difficulté en devenant parent, ce n'est pas une faiblesse, c'est humain !  
 Oser en parler c'est déjà prendre soin de soi et de son enfant.

**Test sur la dépression :**  
 COMMENT SAVOIR OÙ J'EN SUIS ?



**Osez en parler à vos proches et auprès des professionnels de santé.** Une écoute bienveillante et/ou des aides spécialisées sont essentiels pour votre guérison.

**UMPP** : Unités Médico-Psychologiques de Périnatalité et Petite Enfance (0 - 3 ans)

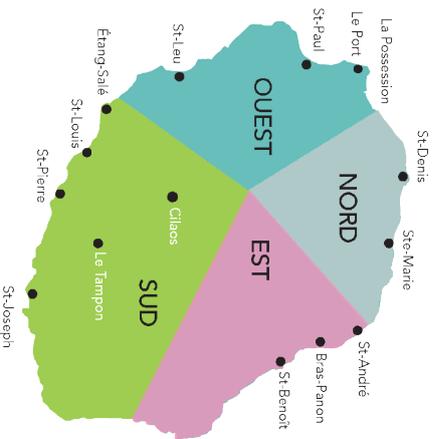
Pour qui ?

Pourquoi ?

Contact / Lieux de prise en charge

Délais

• **Parents, de la conception aux 3 ans de l'enfant**



- Dépression
- Anxiété
- Trouble de la relation parents/enfants
- Accouchement prématuré
- Grossesse / accouchement difficile
- Deuil
- Contexte de vulnérabilité
- Accouchement sous X
- Déni de grossesse

voir p.75 annuaire Réseau Périnatal de La Réunion

- **UMPP CHU Sud** : [umpp.sud@chu-reunion.fr](mailto:umpp.sud@chu-reunion.fr)  
0262 35 90 00 (standard)  
poste 5 97 13 psychiatre  
poste 5 68 60 psychiatre  
poste 5 78 10 infirmier  
poste 5 87 14 psychologue ou 0262 71 98 17

- **CMPEA St-Joseph** : 0262 56 49 59 (57) - 2 rue Mère Thérésa
- **CMPEA Le Tampon** : 0262 57 29 11 - 151 rue du Général Ailleret
- **CMPEA St-Louis** : 0262 26 71 64 - 8 rue Samuel Treuthard

- **UMPP Ouest** : 0262 74 34 61 - Saint-Paul - 11 rue de l'Hôpital du lundi au vendredi

- **UMPP Est** : 0262 28 30 71 - Bras Panon - 5 rue des Opales - ou à domicile du lundi au vendredi : 8h-16h

- **UMPP Nord**

- En anténatal : site CHU Nord 0262 90 58 24 - du lundi au vendredi : 8h-15h30
- En post natal : site La Mare Sainte-Marie : 0262 74 31 98 - du lundi au vendredi : 8h-16h

- 7 à 10 jours
- 1 mois
- < à 1 mois
- de 3 semaines à 1 mois
- 1 à 2 semaines
- 1 à 2 semaines

**PMI**

• **Parents, de la conception aux 6 ans de l'enfant**

- Entretien, soutien, écoute et réorientation adaptée

- appelez la PMI de votre secteur / voir p.36 annuaire Réseau Périnatal de La Réunion

**DISPOSITIF MON SOUTIEN PSY**

- **Parents, dès la conception**
- **Enfants, à partir de ses 3 ans**

- souffrance psychique moudérée : angoisse, dépression, mal-être

- [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)  
<https://www.sante.fr/recherche/trouver/?psychologue%20conventionnC3%A9%20-%20Mon%20soutien%20psy/LA%20REUNION>

**LAEP** : Lieux Accueil Enfants Parents

- **Enfants < 6 ans accompagnés de leurs parents ou d'un adulte familial**

- Pour se poser, se rassurer, parler, échanger, partager entre parents et avec des PS
- Pour se socialiser

- voir p.90 annuaire Réseau Périnatal de La Réunion

**ASSOCIATIONS DE SOUTIEN**

- **SuperMamans Réunion** (entraide : repas, écoute, présence) / FB : supermamans reunion
- **Maman Blues** : [www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr)
- **Allô Parents Bébé** - 0 800 00 34 56 / tel. (heure de Paris) Mardi 10h-13h et 14h-18h / mercredi 10h-13h / vendredi 10h-13h et 14h-18h