

## 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.

**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.

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



# COMMENT ET OÙ ME FAIRE AIDER PRÈS DE CHEZ MOI ?

## LORS DE MES RENDEZ-VOUS

- **Entretien prénatal**

Dès la déclaration de grossesse, cet entretien permet d'échanger avec un professionnel de santé sur vos souhaits, vos doutes, vos préoccupations.

- **Consultations pendant la grossesse**

Ces consultations permettent d'aborder vos éventuelles difficultés et de vous accompagner selon vos besoins.

- **Consultations postnatales et entretien postnatal obligatoire**

## DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ À VOTRE ÉCOUTE

- Médecin traitant, sage-femme, psychologue, PMI...

Ces professionnels de santé qui connaissent les difficultés maternelles / paternelles.

- La technicienne d'intervention sociale et familiale : un renfort au quotidien, une aide précieuse à domicile.

- Unité mère-enfant : préserver / étayer le lien mère-enfant et valoriser les compétences parentales.

- LAEP : les Lieux d'Accueil Enfants Parents sont des lieux d'accueil gratuits pour les enfants (de 0 jusqu'à 6 ans) accompagnés de leurs parents ou grands-parents.

## ET AUSSI



- Association Maman blues

[www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr)

Association non médicale de soutien, d'écoute et d'entraide entre mères ayant connu la difficulté maternelle.



- Association Allo Parents-bébé

[www.enfance-et-partage.org](http://www.enfance-et-partage.org) - **0 800 00 34 56**

Service et appel gratuit pour les parents inquiets dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant, géré par des professionnels de la petite enfance qui orientent vers des professionnels de secteur si besoin.

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

**3114**

- Numéro national de prévention du suicide : **3114**

Numéro d'appel, gratuit, accessible 24h/24h et 7j/7j en tout point du territoire national, qui permet la prise en charge des personnes ayant des idées suicidaires et leur entourage, depuis les premières idées jusqu'à la crise suicidaire.



- Application gratuite, pensée comme le compagnon des 1000 premiers jours de l'enfant et des parents.