

# Sensibiliser aux troubles de la santé mentale en période périnatale

## Introduction

Devenir parents est une aventure qui entraîne de profonds **bouleversements**. Afin de soutenir au mieux les futurs mères et pères, il est important de **se soucier de leur santé psychique**, rendue vulnérable dans la transition vers la parentalité. La période périnatale engendre un état psychologique particulier, une crise identitaire traduite par les termes **matrescence** et **patrescence**.

La santé psychique des parents est influencée par des facteurs individuels, sociaux et environnementaux qui interagissent de manière dynamique. Si ces facteurs peuvent lui être bénéfiques, ils peuvent aussi la **compromettre**. On parle de **troubles psychiques** lorsque la santé mentale d'une personne est altérée et affectée de troubles de l'humeur, de la pensée et du comportement, entraînant souffrances et limitations personnelles. De nombreux parents connaissent un tel état, variant en durée et en gravité, durant la période périnatale.

Des **troubles** peuvent apparaître tout au long de la période périnatale, du moment du désir d'enfant jusque dans les premières années de vie du bébé.

Le **baby blues**, caractérisé par une humeur fluctuante et une émotivité poussée, touche entre 50% et 80% des mères après l'accouchement.

La **dépression post-partum** survient chez 10 à 18% des nouvelles mères et 10% des pères dans l'année qui suit l'accouchement.

Ces troubles peuvent avoir un **impact négatif sur le développement de l'enfant et de la famille**.

## Problématique

Ce travail porte son attention sur la santé psychique des parents durant la période périnatale. Il est important d'investir dans la prévention des troubles psychiques afin que les familles puissent sainement s'épanouir. Les recherches se construisent dans une optique de "dépathologisation" et de "déstigmatisation" de la souffrance des parents. (Termes empruntés à N. Faure-Nguyen)

## Démarche

- Entretiens avec des professionnel•le•s de santé, associations et expert•e•s du domaine.
- Littérature scientifique sur la période périnatale, la dépression post-partum, les difficultés maternelles et paternelles, ...
- Témoignages

## Entretien avec Irene Maffi, Professeure à l'ISS

- L'instinct maternel est une **construction sociale**, naturalisée.
- Remise en question de l'expression « dépression post-partum » qui englobe des problèmes multiples et complexes.
- Importance des **conditions sociales** lors de la périnatalité.

## Association (Re)Naissance

- Libération de la parole en présence de parents au vécu similaire.
- Proposition de **solutions existantes** pour aider les parents.
- Normalisation des aspects négatifs de la périnatalité.

## Association PROFA

- Travail en tandem entre sages-femmes et assistant•e•s sociaux•les.
- Importance de **l'implication des partenaires**.
- Difficulté à articuler et collaborer avec le corps médical.

## Association Dépression Postpartale Suisse

- **Prévenir** permet de parler plus tôt, plus souvent.
- Utilisation d'outils de notre temps pour sensibiliser.
- En Suisse alémanique, le sujet des troubles de la santé mentale en période périnatale est bien plus présent.

## Recherches



## Entretien avec Fanny Meier, Doula

- **Accompagnement** lors de transitions de vie.
- Nécessité pour les femmes de prendre soin de leur corps, émotions et esprit.
- Importance d'un réseau social et d'un espace de parole pour **se protéger** des possibles difficultés psychiques de la période périnatale.

## Live Instagram et entretien avec Noémie Faure-Nguyen, Psychologue

- **Systématisation** de la prévention en matière de santé mentale en période périnatale.
- Utilisation du terme "**physiologie de la santé mentale**". Image du "système immunitaire psychologique" vulnérable lors de la périnatalité.
- Sensibilisation des professionnel•le•s de santé – non-psychologues – du champ de la périnatalité.
- Prévention permettant d'éviter "la double peine" (incompréhension, honte, recherche d'aide, ...).

Illustration tirée de <https://maisonbleue.info/perinatalite/>



## Innovation sociale

Nous proposons la **mise en place d'un matériel vidéo** visant à **sensibiliser et informer** les parents, en prénatal, sur les mécanismes psychologiques particuliers à la période périnatale

- Guide vidéo accessible à **bas seuil** et **gratuitement**. Largement relayé sur Internet, les sages-femmes, les gynécologues, les doulas ainsi que les associations peuvent le conseiller aux parents.
- Il **déstigmatise** les troubles de la santé psychique en période périnatale.
- Il "**dépathologise**" en sortant du prisme de la "folie" maternelle ou paternelle. Il propose une vision "physiologique" – par opposition à "pathologique" – de telles souffrances. (Termes empruntés à N. Faure-Nguyen)
- Il permet de connaître et penser **collectivement** des souffrances souvent passées sous silence ou invisibilisées.
- Le didacticiel en prénatal encouragera les parents à contacter un•e professionnel•le afin de **se faire rapidement aider**.
- La vidéo s'inscrit dans un **mouvement de soutien** aux parents qui en souffrent.