



Septembre 2021



# Soutenir la santé psychique des futurs parents

Informations et recommandations pour les professionnel-le-s

## **Impressum**

### **Édité par**

Promotion Santé Suisse

### **Auteure**

Dr phil. Fabienne Forster, psychologue et collaboratrice scientifique,  
Chaire de psychologie clinique, Enfants/adolescents et couples/familles, Université de Zurich

### **Review**

Fabienne Amstad  
Prof. Dr Guy Bodenmann  
Marion Forel  
Anja Nowacki

### **Direction du projet**

Anja Nowacki  
Cornelia Waser

### **Adaptation française**

Marion Forel

### **Groupes d'accompagnement**

Nous remercions les professionnel-le-s des trois régions linguistiques qui ont contribué à l'élaboration de ce texte (par ordre alphabétique):

Emmanuelle Ancay, Dr rer. nat. Margarete Bolten, Tamara Bonc-Brujevic, Andrea Borzatta, Dr med. Benedikt Bucher, Séverine Crelier, Prof. Dr Joëlle Darwiche, Jessica De Bernardi, Dr med. Irène Dingeldein, Francesca Dotti, Luzia Felber, Martina Flury Figini, Alexia Fournier Fall, PhD, Dr med. Christine Fuchs, Barbara Giordano, Dr med. Christian Henkel, Dr med. Laurent Holzer, Barbara Imbach, Françoise Korneliussen, Dr med. Josef Laimbacher, Diana Müller, Dr med. Rachel Rauber, Martina Schmid, Manuela Vanolli, Dr med. Sophie Venturelli Reyes Lozano, Sarah Wabnitz, Valentine Wisard

### **Crédit photographique**

Image de couverture, pages 10, 11, 14: AdobeStock  
Pages 7, 16, 25, 27: iStock

### **Renseignements et informations**

Promotion Santé Suisse, Wankdorfallee 5, 3014 Berne, tél. +41 31 350 04 04,  
office.bern@promotionsante.ch, www.promotionsante.ch

### **Texte original**

Allemand

### **Numéro de commande**

02.380.FR 09.2021

Cette publication est également disponible en allemand et en italien  
(numéros de commande 02.380.DE 09.2021 et 02.380.IT 09.2021).

### **Télécharger le PDF**

[www.promotionsante.ch/publications](http://www.promotionsante.ch/publications)

# Table des matières

<b>1</b>	<b>Introduction</b>	<b>4</b>
1.1	À quoi servent ces informations et recommandations?	4
1.2	Qu'est-ce que la santé psychique?	5
1.3	Pourquoi la santé psychique des parents est-elle importante pour vous en tant que professionnel-le?	6
<b>2</b>	<b>Comment peut-on promouvoir la santé psychique?</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Facteurs de protection de la santé psychique</b>	<b>8</b>
3.1	Les facteurs de protection individuels	8
3.2	Les facteurs de protection sociaux	9
3.3	Les facteurs de protection environnementaux	10
<b>4</b>	<b>Facteurs de risque pour la santé psychique</b>	<b>12</b>
4.1	Les facteurs de risque individuels	12
4.2	Les facteurs de risque sociaux	14
4.3	Les facteurs de risque environnementaux	15
<b>5</b>	<b>Aborder la santé psychique avec les parents</b>	<b>16</b>
5.1	Déterminer l'état de santé psychique d'un parent	16
5.2	Détection des facteurs de protection et de risque lors d'un entretien individuel	18
<b>6</b>	<b>L'essentiel pour votre pratique quotidienne</b>	<b>19</b>
	10 recommandations à l'intention des professionnel-le-s pour promouvoir les facteurs de protection	19
	10 recommandations à l'intention des professionnel-le-s sur la gestion des facteurs de risque	21
	10 conseils pour les parents	23
<b>7</b>	<b>Offres et points de contact</b>	<b>24</b>
<b>8</b>	<b>Lectures recommandées</b>	<b>25</b>
<b>9</b>	<b>Note sur le développement et les sources</b>	<b>26</b>

## Table des figures

Figure 1	La santé psychique considérée comme une interaction entre les facteurs de risque et les facteurs de protection	4
Figure 2	Quelques facteurs de protection importants pour la santé psychique	8
Figure 3	Quelques facteurs de risque importants pour la santé psychique	12

# 1 Introduction

## 1.1 À quoi servent ces informations et recommandations?

En tant que professionnel-le qui accompagne les femmes et hommes sur le chemin de la parentalité, vous savez que devenir parent est une aventure faite de hauts et de bas. Afin de soutenir au mieux les futurs pères et mères, il est important de prendre soin de leur santé psychique et de la renforcer.

### La santé psychique est importante pour nous tous, car elle ...

- constitue le principe de base qui permet de prendre soin de soi et des autres,
- est liée à une meilleure santé physique,
- a un effet positif sur le développement de l'enfant,
- contribue à une vie de couple constructive et à l'intégration sociale.

Ce document contient des informations et des recommandations sur la santé psychique des parents pendant la grossesse et jusqu'à un an après la naissance. Elles décrivent les raisons scientifiques pour lesquelles vous devriez vous aussi aborder la question de la santé psychique lors de vos contacts avec les pères et les mères. Pour promouvoir la santé psychique, ce document présente des facteurs de protection et de risque importants dont découlent des implications pour votre pratique. Le document propose également des conseils concrets à donner aux mères et aux pères, des adresses spécialisées ainsi que des références bibliographiques. L'objectif de ces recommandations est de faire en sorte que tous les professionnel-le-s qui conseillent et soignent les futures mères et les futurs pères sachent comment travailler ensemble et en réseau pour contribuer à la santé psychique des parents.

FIGURE 1

La santé psychique considérée comme une interaction entre les facteurs de risque et les facteurs de protection





## 1.2 Qu'est-ce que la santé psychique?

«La santé psychique est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté» (OMS, 2019). Comme tout un chacun, les jeunes mères et pères ont besoin d'une bonne santé psychique pour prendre soin d'eux-mêmes et des autres. Lors de la transition vers la parentalité, leur santé psychique revêt d'ailleurs une importance particulière car elle constitue une base importante pour le développement sain du nouveau-né. Inversement, les troubles de la santé psychique pendant la grossesse et juste après la naissance peuvent avoir un impact négatif sur le développement de l'enfant et de toute la famille.

### La santé psychique est un état de bien-être:

- le sentiment d'être capable de faire face aux stress de la vie,
- la sensation de pouvoir se réaliser,
- la possibilité d'accomplir un travail productif et fructueux et de s'y investir,
- le sentiment d'appartenance à une communauté à laquelle on peut apporter sa contribution.

On parle de troubles psychiques lorsque la santé mentale d'une personne est altérée au point qu'elle subit un stress supérieur à la moyenne pendant une certaine période, entraînant des souffrances et des limitations personnelles.

Les troubles psychiques sont souvent des pensées, des émotions, des comportements et des relations avec autrui envahissants qui conduisent à un état de mal-être subjectif et néfaste. Cet état peut varier en durée et en gravité. Parmi les troubles psychiques, on peut citer la dépression, les troubles anxieux, les addictions, la démence et les psychoses. Les troubles psychiques comptent parmi les maladies les plus courantes dans le monde. Le développement de troubles psychiques est dû à diverses causes, internes et externes à la personne, qui interagissent de manière dynamique.

*«Un jour, j'ai rencontré une mère qui avait mauvaise mine. Elle me racontait que la venue de son enfant était le plus beau cadeau du monde et qu'elle était très heureuse de s'occuper de lui au quotidien. Je lui ai répondu que pour ma part, lorsque mes enfants étaient petits, c'était très dur. J'étais souvent déprimée et démunie. Certains jours, j'étais au seuil de la violence physique tant j'étais à bout. C'est alors que j'ai vu une larme couler sur son visage et qu'elle s'est autorisée à raconter sa propre souffrance.»*

Séverine Crelier, éducatrice sociale, directrice d'un AEMO

On sait que la santé psychique et la santé physique sont étroitement liées. Par conséquent, en soutenant la santé psychique des parents, les professionnel-le-s contribuent également à leur santé physique – et vice versa.

### Les troubles psychiques sont des affections plus sévères

- Tout le monde souffre de temps en temps de déséquilibres de la santé psychique.
- Dans le cas des troubles psychiques, le vécu et le comportement sont perturbés de façon involontaire, supérieure à la moyenne et sur une assez longue période.
- Les troubles psychiques se manifestent par des pensées, des sentiments, des comportements et des relations avec les autres qui constituent des sources de stress.
- La moitié de la population est concerné par un trouble psychique au moins une fois dans sa vie.
- Lors de la transition vers la parentalité, environ une femme sur 5 et un homme sur 7 sont concernés par un trouble psychique.

Soutenir la santé psychique des parents peut s'avérer déterminant pour les aider à se réaliser, à faire face au stress quotidien, à accomplir un travail productif et fructueux et à apporter une contribution à leur communauté. Une bonne santé psychique a un effet positif sur la sensibilité que les parents ont à l'égard de leurs enfants. De plus, le bien-être psychique des parents contribue à une vie de couple constructive et à l'intégration sociale, qui sont à leur tour des facteurs de protection essentiels pour la santé psychique.

### 1.3 Pourquoi la santé psychique des parents est-elle importante pour vous en tant que professionnel-le?

Chez plus de la moitié des parents, le bien-être psychique diminue significativement après la naissance. Les troubles psychiques comptent d'ailleurs parmi les complications de santé les plus courantes dans la transition vers la parentalité. Des études internationales montrent qu'une femme sur cinq (environ 20%) et un homme sur sept (environ 15%) développent un trouble psychique à ce moment de leur vie. Si l'on considère que la majorité des personnes vivant en Suisse deviennent parents (environ 70%), cela représente un grand nombre de personnes en souffrance psychique. Par conséquent, il est important d'investir dans le renforcement de la santé psychique des parents afin que les familles puissent s'épanouir et se développer sainement.

*«J'aurais aimé savoir beaucoup plus tôt que mon état avait un nom et que je pouvais me faire aider. Je n'aurais alors pas souffert si longtemps en silence.»*

Annika Redlich, ancienne malade, responsable du bureau de l'association Dépression Postpartale Suisse

Malgré son extrême importance, la santé psychique est souvent négligée lors des contacts avec les parents. En effet, de nombreux professionnel-le-s n'abordent pas cette question. Cela peut être dû au fait qu'ils et elles ne se sentent pas responsables d'aborder ce sujet, se sentent mal à l'aise avec cette thématique ou la considèrent comme trop intime. Bien que ces raisons soient compréhensibles, les recherches ont clairement montré que les parents souhaitent que l'on aborde explicitement le sujet de leur santé psychique.

*«À chaque premier entretien, je demande comment la mère ou le père se sent dans son nouveau rôle (psychologiquement et physiquement) et comment elle ou il a vécu la transition de la vie de couple à la parentalité.»*

Vera Tomaschett, conseillère parents-enfants ES

Les recherches montrent aussi que le bien-être psychique s'accroît et que les soins s'améliorent lorsque des professionnel-le-s non psychologues/psychiatres tels que les sages-femmes, le personnel médical ou les conseiller-ère-s parlent aux parents de bien-être psychique ou de troubles psychiques. Ces professionnel-le-s sont des acteurs clés de première ligne car elles et ils ont souvent établi une relation de confiance avec les parents et que leurs contacts sont réguliers. Avec ces recommandations, Promotion Santé Suisse souhaite vous soutenir dans la promotion de la santé psychique des futurs parents.

*«Si ma sage-femme, ma gynécologue ou mon médecin m'avait fait passer un questionnaire sur la santé psychique, je n'aurais probablement jamais plongé aussi profondément dans la crise qui a suivi la naissance de mon enfant et je n'aurais pas appris mon diagnostic de dépression postpartale dans le service mère-enfant.»*

Annika Redlich, ancienne malade, responsable du bureau de l'association Dépression Postpartale Suisse

#### S'intéresser à la santé psychique suffisamment tôt

- Les tensions détectées précocement peuvent être traitées de manière ciblée et préventive.
- Même les troubles non pathologiques du vécu et du comportement peuvent être difficiles à vivre.
- Des troubles légers peuvent être annonciateurs de troubles plus graves.
- Le stress augmente la probabilité d'autres troubles, y compris dans l'entourage.
- Soutenir les pères et les mères dans leur santé psychique peut contribuer de manière déterminante à la bonne santé physique et psychique de toute la famille.

## 2 Comment peut-on promouvoir la santé psychique?

La santé psychique est influencée par des facteurs individuels, sociaux et environnementaux. Les facteurs individuels comprennent les caractéristiques biologiques et génétiques, les capacités cognitives, émotionnelles et sociales ainsi que le comportement d'une personne. Les facteurs sociaux représentent les conditions de vie, d'éducation et de travail ainsi que les possibilités d'une personne à organiser sa vie comme elle l'entend. Les facteurs environnementaux comprennent le système social et le système de santé, les structures d'accueil et

d'enseignement, le contexte culturel et les pratiques en matière de politique sociale et économique. Ces trois groupes de facteurs peuvent favoriser la santé psychique (facteurs de protection) ou la compromettre (facteurs de risque). Pour promouvoir la santé psychique, il s'agit d'intervenir aussi bien sur les facteurs de protection que sur les facteurs de risque. Les facteurs de risque et les facteurs de protection les plus importants pour la santé psychique des parents ainsi que leurs implications pour les professionnel-le-s sont présentés ci-après.



# 3 Facteurs de protection de la santé psychique

## 3.1 Les facteurs de protection individuels

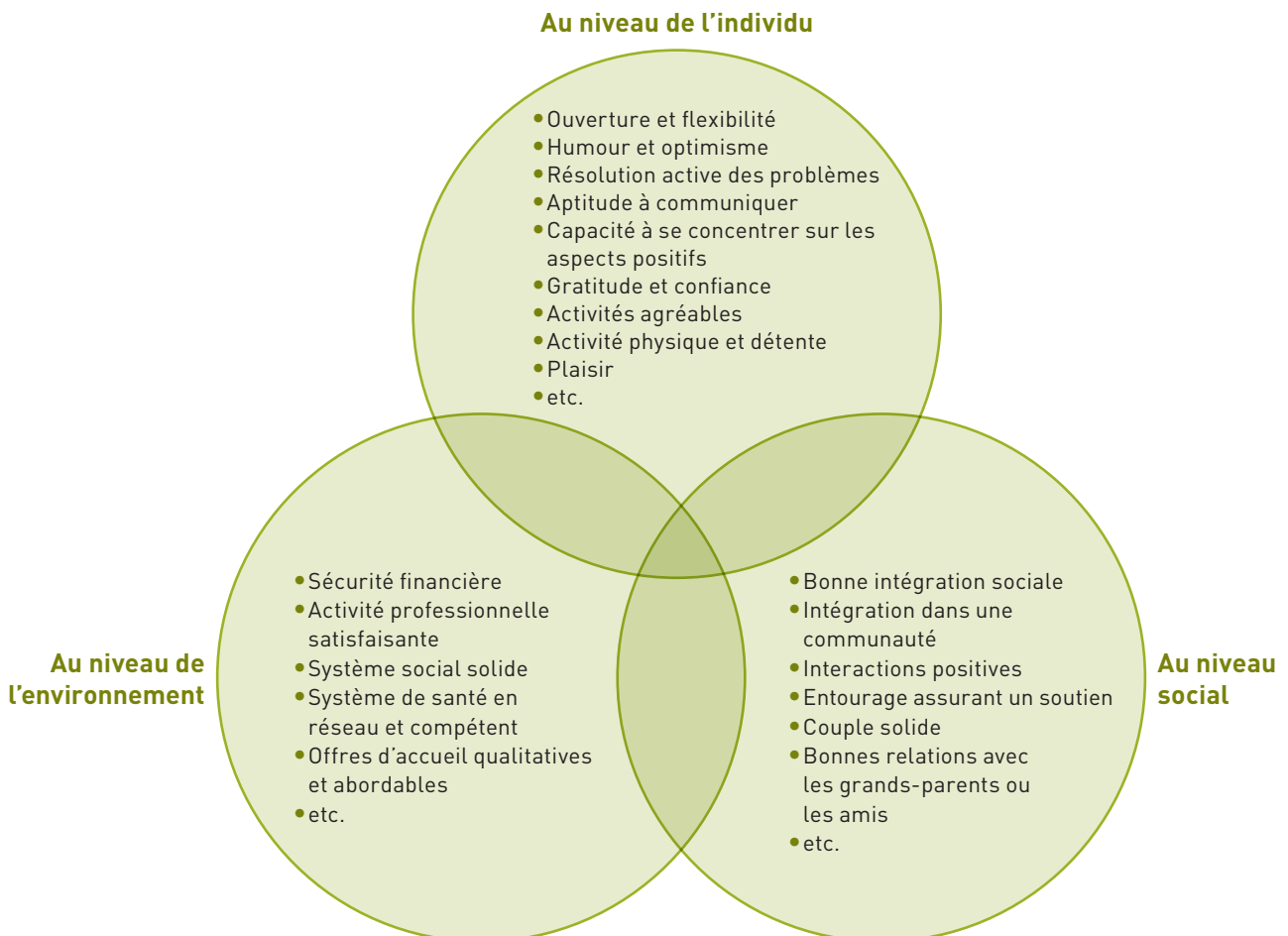
Pour beaucoup de gens, la parentalité serait une compétence intuitivement présente dès la naissance. Être parent exige toutefois un ensemble de compétences nouvelles, dont certaines doivent être acquises. L'apprentissage prend du temps et de l'énergie et s'intègre dans un processus qui implique de faire des erreurs. Il va de soi que les parents possèdent déjà de nombreuses compétences. Tous les humains peuvent compter sur un grand nombre de

ressources qui leur permettent de relever les défis de la vie. On pense par exemple aux traits de personnalité tels que *l'optimisme, l'ouverture à la nouveauté ou la flexibilité*, ou à des compétences qui les ont aidés à surmonter des difficultés dans le passé, telles que *la résolution de problèmes, l'aptitude à communiquer ou l'humour*.

L'équilibre entre le positif et le négatif est essentiel pour la santé psychique. Les recherches montrent que cela concerne aussi bien les individus que les couples et le développement des enfants. En période de stress tout particulièrement, on peut faci-

FIGURE 2

Quelques facteurs de protection importants pour la santé psychique





lement perdre de vue les aspects positifs de sa vie. Il a été démontré qu'un *changement de perspective qui se focalise sur les aspects positifs de sa vie* pouvait améliorer l'humeur et accroître le bien-être – même chez les personnes gravement malades. De plus, *la gratitude et la confiance* permettent de mieux s'adapter aux difficultés. Il est donc pertinent que les parents ne se concentrent pas seulement sur la gestion et la réduction des aspects négatifs, mais qu'ils créent aussi consciemment de l'espace pour les choses qui leur font du bien.

**«Les parents ne peuvent s'acquitter correctement des multiples tâches exigeantes de leur vie que s'ils sont eux-mêmes psychologiquement équilibrés et ont une bonne hygiène psychique.»**

Prof. Dr Guy Bodenmann, professeur de psychologie et thérapeute de couple

*Les activités agréables* sont particulièrement importantes – et cela malgré les défis et parallèlement à ces derniers. Elles donnent de la force et de la confiance en soi pour affronter les moments difficiles. Des études ont d'ailleurs montré que des moments de vie positifs conduisaient à une meilleure adaptation lors de la transition vers la parentalité. On peut également penser à des stratégies qui permettent d'intégrer des petits moments de plaisir dans sa vie quotidienne (p. ex. écouter sa chanson préférée, prendre cinq minutes pour respirer profondément ou prendre le soleil quelques minutes par la fenêtre). S'accorder chaque jour un moment pour se remémorer un événement agréable et pour lequel on éprouve de la reconnaissance ou les belles choses de la journée contribue également à élever son niveau de bien-être.

Prendre soin de sa santé physique renforce la santé psychique car les deux aspects sont étroitement liés. *L'activité physique, les exercices respiratoires, le yoga*, mais aussi *le repos et la relaxation* ont des effets positifs sur l'humeur et le bien-être. Déjà pendant la grossesse, les activités physiques ont une influence positive sur la santé de la mère et du fœtus et peuvent également avoir un effet positif sur le bien-être et les sensations corporelles. Ces effets ont été démontrés en particulier pour les sports d'endurance, mais aussi pour les exercices de musculation et les étirements.

### 3.2 Les facteurs de protection sociaux

Le réseau social est une ressource essentielle pour la santé psychique. En effet, il a été démontré que *le soutien social et l'intégration* sont à la base du bien-être humain. Cela inclut notamment la solidité du couple et la solidarité au sein de celui-ci ainsi que le soutien perçu de la famille d'origine. Mais les ami-e-s, les voisins, les membres de clubs, les participant-e-s à des activités récréatives ou culturelles ainsi que les communautés en ligne peuvent également offrir des possibilités d'échanges réguliers et ainsi contribuer à la santé psychique.

*La solidité du couple* est généralement la principale source de soutien. En outre, *le soutien de la famille et de l'environnement social* s'avère essentiel pour la santé psychique des parents. En effet, les recherches montrent que des relations sociales et familiales stables, bienveillantes et empathiques sont essentielles au bien-être des individus. Elles constituent la meilleure base pour le développement sain d'un enfant et cela quels que soient le genre, l'orientation sexuelle ou la fonction sociale de ces personnes de référence. Ce qui compte par-dessus tout sont l'affection, une éducation constructive et cohérente et des moments de qualité passés ensemble. Dans les couples, *les interactions positives* entre les parents peuvent atténuer les effets négatifs des interactions destructrices sur les partenaires et sur l'enfant à condition que ces interactions positives soient au moins deux fois plus fréquentes.

**«En tant que parents, il est également important de trouver suffisamment d'espace et de temps pour soi et son couple.»**

Prof. Dr Guy Bodenmann, professeur de psychologie et thérapeute de couple

Au sein de la population, il existe de grandes disparités dans la disponibilité des ressources sociales. Les recherches indiquent que les personnes ayant peu de ressources financières, un niveau scolaire plus faible, ou encore les pères/mères élevant seul-e-s leurs enfants et les personnes souffrant de maladies ou de handicaps psychiques ou physiques disposent de moins de ressources sociales que les autres. Et c'est précisément là que *les ressources structurelles mises en place par les communes* re-



vêtent une importance particulière. Il s'agit notamment des offres émanant de l'État, des maisons de quartier et des programmes de soutien subventionnés au sein desquels les personnes qui le souhaitent peuvent s'engager, participer et ainsi s'intégrer socialement. Les médias sociaux et les programmes en ligne offrent également la possibilité d'être en lien avec des personnes partageant les mêmes idées et cela à bas seuil et faible prix.

### 3.3 Les facteurs de protection environnementaux

La sécurité financière constitue une base importante pour la santé psychique. Pour les mères, il a été démontré que l'activité professionnelle était associée à un meilleur bien-être, à condition que cette activité professionnelle réponde à leurs souhaits, qu'elle soit source de satisfaction et de joie et qu'elle soit compatible avec les besoins de l'enfant. La coordination et le soutien de l'autre parent, du/de la partenaire et de l'entourage sont essentiels.

Les employeurs ont également un rôle à jouer pour renforcer la santé psychique des parents. Les recherches montrent que la qualité des conditions d'emploi avait une influence sur la santé psychique

des employé-e-s et de leurs enfants. En effet, un niveau élevé de sécurité de l'emploi, de flexibilité, de contrôle, le paiement des jours de congé et des jours de garde des enfants sont associés à une diminution des problèmes émotionnels et comportementaux chez les enfants des employé-e-s. Les employeurs sont d'ailleurs particulièrement bien placés pour proposer des programmes de soutien pour les (futurs) parents. On a pu observer que les programmes de soutien à la parentalité étaient bien suivis lorsqu'ils étaient proposés dans des lieux ou des institutions où les parents étaient déjà présents, par exemple sur le lieu de travail.

*«En tant que sage-femme, je [...] m'attache tout particulièrement à aider les parents à tirer parti de leurs ressources existantes et, si nécessaire, à attirer leur attention sur les aides extérieures (aide-ménagère, conseils/accompagnement, etc.) afin qu'ils puissent trouver un rythme sain en famille malgré l'énorme changement dans leur vie quotidienne.»*

Mandy Bühner, sage-femme MSc

Les crèches ou les halte-jeux constituent un maillon essentiel de la garde des jeunes enfants, en particulier pour les parents qui travaillent ainsi que pour les familles qui ne peuvent pas compter sur l'assis-



tance de grands-parents ou d'autres personnes issues de leur entourage. L'opinion publique sur l'accueil extra-familial des enfants s'est nettement améliorée ces dernières années. En Suisse, un tiers des enfants bénéficient d'un accueil extra-familial (plus de la moitié des enfants dans les grandes villes). Néanmoins la décision de savoir si et sous quelle forme un accueil extra-familial doit être envisagé reste souvent difficile et il est important que les parents se sentent libres de prendre leur décision en tenant compte de leurs besoins et de ceux de l'enfant concerné indépendamment de l'influence d'autrui. Les études ne montrent d'ailleurs aucune différence dans le développement moteur, cognitif, social et linguistique des enfants âgés d'un an et demi à deux ans, qu'ils aient été gardés exclusivement par leurs parents ou des proches ou qu'ils aient fréquenté des structures d'accueil extra-familial. Les enfants sont capables, dès leur plus jeune âge, de former des liens d'attachement sécurisés avec plusieurs personnes, y compris des personnes qui ne sont pas leurs parents. Néanmoins, des études montrent que tous les enfants ne réagissent pas de la même manière à des soins externes très précoces et intensifs et que les besoins individuels doivent donc être pris en compte. Il est également important que de leur côté, les parents établissent

autant que possible une relation stable et sensible grâce à une présence qualitative et quantitative suffisante avec l'enfant afin de leur permettre de compenser l'absence due à leur activité professionnelle. Et pour cela il est important que les parents se sentent en bonne santé et bien dans leur vie.

*«Ce qui m'a manqué dans mes premiers contacts avec des professionnels, c'est quelqu'un qui m'écoute parler de mes propres expériences. Au lieu de cela, on était toujours à la recherche de solutions et d'harmonie [...]. Au fil du temps, j'ai eu [...] la très belle surprise [...] d'entamer une longue conversation sur mes propres expériences.»*

Peter Howes, ancien malade

Il a également été démontré qu'un *accompagnement bienveillant, stable et confiant des professionnel-le-s du système sanitaire et social* contribuait à la santé psychique des parents qui apprécient une communication ouverte d'égal à égal. Pour que ces derniers se sentent efficaces et maîtres de leur vie, il est important que les professionnel-le-s leur fournissent les informations nécessaires et s'adaptent aux besoins particuliers de chacun d'entre eux. La mise en réseau entre différents professionnel-le-s s'avère particulièrement utile à cet égard.



## 4 Facteurs de risque pour la santé psychique

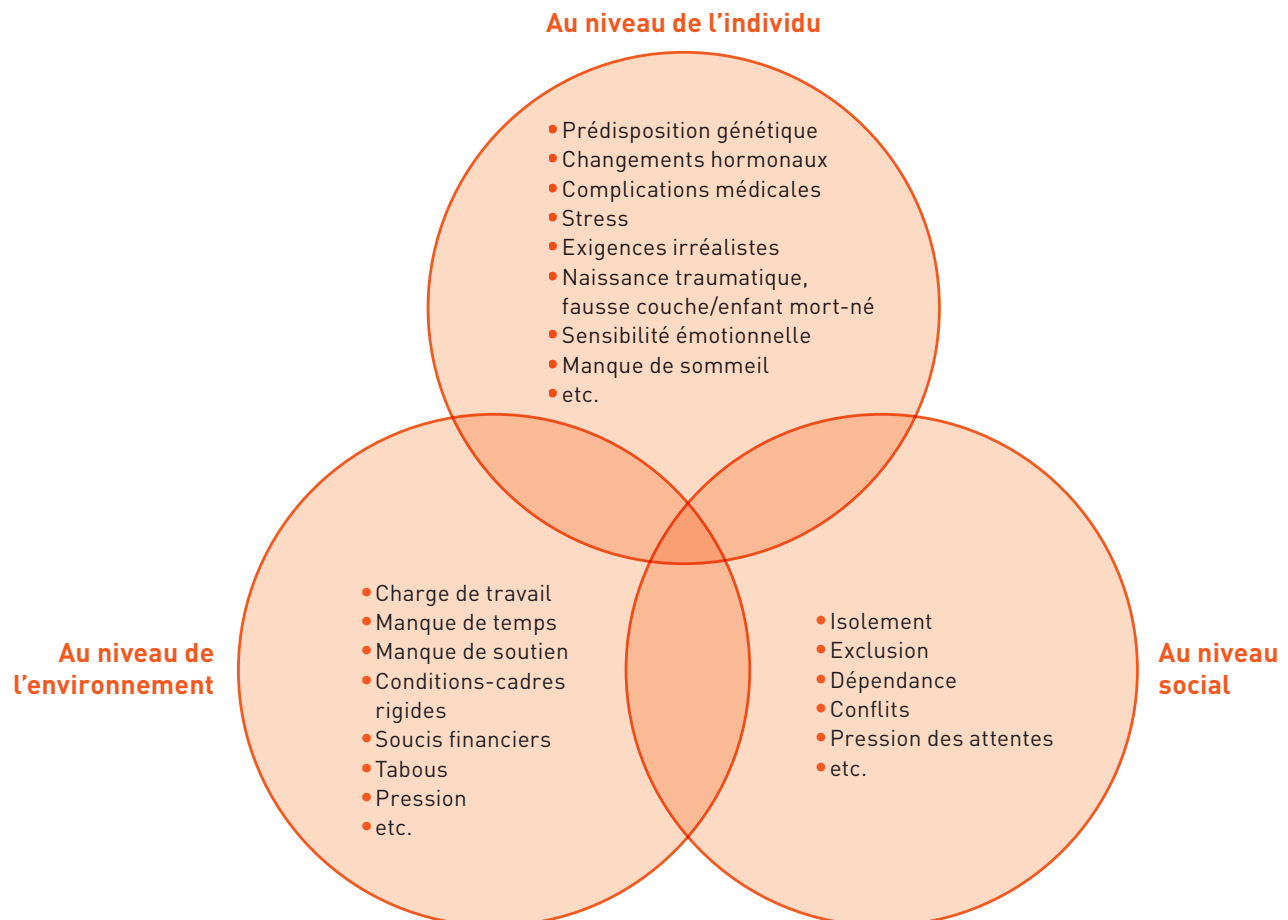
### 4.1 Les facteurs de risque individuels

Des *prédispositions génétiques* (p.ex. troubles psychiques dans la famille d'origine ou dans le passé du parent) sont un facteur de risque majeur dans le développement d'un trouble psychique. Des études indiquent que cela est principalement lié au système de régulation du stress (l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, en abrégé HHS) qui est un pivot central de la santé psychique. Ce système se développe déjà au cours de la période prénatale et est

influencé par le stress vécu par les parents pendant et après la grossesse. Les niveaux élevés de *cortisol*, l'*hormone du stress*, chez les mères pendant et après la grossesse sont associés par exemple à une plus grande anxiété et à une moins bonne régulation du stress chez le nouveau-né, ainsi qu'à un développement psychologique moins favorable pendant plusieurs années après la naissance. De plus, le stress psychologique peut parfois s'exprimer par des réactions physiques telles que des irritations cutanées, des problèmes digestifs, des troubles du sommeil et de l'hypertension artérielle.

FIGURE 3

Quelques facteurs de risque importants pour la santé psychique





Le stress survient lorsque les stressseurs et les ressources sont en déséquilibre. Il existe deux approches pour retrouver l'équilibre: la première consiste à réduire les stressseurs et la seconde à accroître les compétences/ressources qui permettent à l'individu de gérer les différentes situations de sa vie. Les stressseurs peuvent être réduits en modifiant les *demandes excessives de l'extérieur*, émanant par exemple des employeurs ou de l'environnement social, mais aussi en ajustant les *demandes excessives internes à la personne*, par exemple en ayant des attentes réalistes envers soi-même ou en réduisant les attentes perfectionnistes.

Les parents sous-estiment souvent les changements qu'entraîne la naissance d'un enfant. On pense par exemple à *la charge de travail supplémentaire, à la diminution du temps passé en couple et à la réduction du temps de sommeil*. En effet, ces changements surprennent de nombreux parents car ils sont en *contradiction avec les idées* qu'ils avaient avant la naissance et qui sont largement diffusées par des modèles médiatiques et sociaux (partiellement irréalistes). Ici, en tant que professionnel-le, il est essentiel d'aborder la question des nombreux changements et défis liés à la parentalité et d'encourager les parents dans leurs choix.

**«Même les parents souffrant de troubles psychiques font de leur mieux pour le bien de leurs enfants. En valorisant cet effort et en reconnaissant ce qu'ils ont accompli jusqu'à présent, il devient alors généralement plus facile d'accepter une offre d'aide ou de soutien venant de l'extérieur.»**

Dr med. Helke Bruchhaus Steinert, spécialiste en psychiatrie et en psychothérapie FMH

L'évaluation subjective que chacun-e se porte joue également un rôle dans les compétences de maîtrise des situations. Les nouveaux parents, mais également les personnes souffrant de troubles psychiques sous-estiment souvent leurs propres capacités. Pour les professionnel-le-s, cela implique de se concentrer sur ce que les parents font bien (accent mis sur les ressources) et de renforcer leur estime de soi.

Les hormones sont étroitement liées au ressenti psychique, à l'humeur et au comportement social, y compris les relations avec l'enfant et le ou la partenaire. Au cours d'un cycle menstruel normal, les femmes subissent des *fluctuations hormonales* avec

des changements de niveaux hormonaux de quatre à six fois supérieurs à la normale. Pendant la grossesse, le niveau des hormones telles que l'œstrogène, la progestérone, la noradrénaline ou le cortisol est nettement (parfois plus de cent fois) plus élevé par rapport aux fluctuations hormonales habituelles. Après la naissance, ces concentrations d'hormones diminuent rapidement. Elles sont à nouveau bouleversées lors du sevrage. On suppose que ces changements majeurs de l'équilibre hormonal contribuent au développement de symptômes psychiques. Les moments de grands changements hormonaux tels que l'accouchement, la montée de lait ou le sevrage sont donc particulièrement risqués. Des changements hormonaux peuvent également être observés chez les hommes. Ils sont liés au vécu individuel ainsi qu'à l'interaction avec le ou la partenaire et l'enfant.

*Les symptômes physiques* peuvent également constituer un facteur de risque dans le développement de troubles psychiques. Ainsi par exemple, les femmes atteintes de syndrome prémenstruel (SPM), de pré-éclampsie, de diabète gestationnel ou d'anémie prénatale et postnatale sont plus susceptibles de développer des symptômes dépressifs. De même, l'accouchement peut être un facteur de risque pour la santé psychique. *Les complications lors de l'accouchement* sont beaucoup plus fréquentes que ne le pensent les parents. Seulement un peu plus de la moitié des femmes ont un accouchement vaginal spontané, et environ 44% subissent des interventions obstétricales. Environ un tiers des femmes vivent l'accouchement comme un événement traumatisant, ce qui augmente le risque de troubles psychiques. *Les naissances prématurées ou d'enfants mort-nés ainsi que la détection d'une maladie ou d'un handicap grave* chez l'enfant sont des situations particulièrement stressantes.

Après l'accouchement, les tâches augmentent tandis que la durée moyenne de sommeil diminue pour la plupart des parents. Outre la quantité, la qualité du sommeil est cruciale. Les parents d'enfants ayant *des problèmes de sommeil* voient leur santé psychique se détériorer, en particulier lorsque la qualité de leur sommeil est mauvaise. En effet, un sommeil de mauvaise qualité engendre de la mauvaise humeur, de l'irritabilité, une perception accrue des stimuli négatifs et une perception moindre des stimuli positifs. Bien que la plupart des parents dorment moins et moins bien, cette situation ne devrait

pas être considérée comme allant de soi et il est au contraire important de s'intéresser de près à ce sujet afin que les parents puissent dormir plus et mieux. Dans la plupart des cas, les problèmes de sommeil peuvent être résolus par des changements de comportement. Il s'agit par exemple d'adopter des mesures d'hygiène du sommeil, de partager la prise en charge des enfants la nuit (p. ex. en donnant des biberons) et d'identifier puis de modifier les facteurs à l'origine des troubles du sommeil. Les traitements par thérapie comportementale ont montré des effets positifs sur la qualité du sommeil. La prise régulière de somnifères n'est pas recommandée car en général elle aggrave la problématique sur le moyen terme.

#### 4.2 Les facteurs de risque sociaux

L'*exclusion sociale* est un facteur de risque important pour la santé psychique. Les familles issues de l'immigration et les expatrié-e-s peu intégré-e-s socia-

lement s'adaptent souvent moins bien à la parentalité. D'un autre côté, les familles doivent pouvoir se développer et s'épanouir de manière indépendante car il a été prouvé qu'une *fusion excessive* avec la famille d'origine peut être problématique pour la confiance en soi et le bien-être des jeunes familles. Un bon équilibre en termes de soutien et d'autodétermination est donc essentiel. À noter encore que le fait que les parents *se sentent* soutenus par leur entourage est plus important que l'ampleur du soutien dont ils bénéficient réellement.

Dans les phases de stress, la tolérance à la frustration diminue et les gens ont plus souvent un comportement négatif. C'est aussi la raison pour laquelle *les conflits* augmentent souvent et deviennent plus destructeurs lors de la transition vers la parentalité. Beaucoup de parents ne s'attendent pas à *la diminution de la satisfaction au sein du couple*, qui se produit fréquemment après la naissance d'un enfant. Cela peut entraîner des déceptions, des frustrations et des conflits au sein du couple qui vont souvent de pair avec l'anxiété, la dépression ou les



addictions. Une vie de couple satisfaisante doit donc être considérée comme une priorité, car elle constitue un facteur de protection essentiel pour le bien-être de toute la famille. Il a été démontré, par exemple, que les conflits de couple pendant la grossesse étaient liés à des changements dans le système de régulation du nouveau-né. Déjà très jeunes, les enfants sont extrêmement sensibles et ressentent la négativité, même sans paroles et à travers des portes fermées. Les recherches indiquent clairement que les enfants qui sont souvent témoins de conflits souffrent davantage de maladies physiques, de troubles psychiques fréquents, de mauvaises notes à l'école, de troubles du sommeil et de problèmes sociaux. Ces effets ont à leur tour un impact négatif sur la santé psychique des parents.

**«Aussi, pour préserver l'enfant, il s'agit de prendre soin de la dynamique relationnelle entre les parents.»**

Prof. Dr Joëlle Darwiche, professeure de psychologie et psychothérapeute

Ce qui importe, ce n'est pas de savoir si les parents ont des problèmes ou quels sont ces problèmes, mais comment ils y font face. Les conflits particulièrement destructeurs se caractérisent par le fait qu'ils surviennent fréquemment, durent longtemps, sont intenses, et surtout par le fait qu'il n'y a pas de réconciliation. En revanche, les conflits constructifs se caractérisent par le fait que les deux personnes forment leur opinion sur la base de situations concrètes, en parlant à la première personne, en se concentrant sur leurs propres sentiments et besoins, et en s'écoutant mutuellement. Il est également important que les enfants assistent à la réconciliation de leurs parents après les conflits.

### 4.3 Les facteurs de risque environnementaux

Outre les défis biopsychosociaux, les nouveaux parents doivent avant tout continuer à faire face à la vie quotidienne. Avec un nouveau-né, la charge de travail supplémentaire augmente considérablement. Beaucoup de parents ont l'idée irréaliste et souvent paralysante de devoir tout gérer eux-mêmes. Les soucis financiers, qui vont souvent de pair avec l'agrandissement de la famille, peuvent également mettre à rude épreuve la santé psychique et réduire le re-

cours à de l'aide. Des mesures d'intégration et un soutien subventionné devraient être proposés dans ces cas.

Enfin, les naissances multiples sont un facteur de risque pour la santé psychique des parents. Plus généralement, le nombre d'enfants est également lié de manière négative à la santé psychique des parents. Contrairement aux attentes de nombreux parents, la transition vers la parentalité n'est pas plus facile lors de la naissance d'un deuxième ou d'un troisième enfant; au contraire, chaque enfant supplémentaire apporte de nouveaux défis en termes de coordination, d'établissement des relations et d'identification des rôles. Souvent, les frères et sœurs plus âgés sont jaloux du nouveau-né et ont besoin d'aide pour s'adapter à la nouvelle situation et au fait qu'ils ou elles reçoivent désormais une attention partagée. Là aussi, par exemple, les conseiller-ère-s parents-enfants ou les spécialistes de la thérapie familiale peuvent soutenir les parents.

**«Chaque couple de parents affronte des défis très individuels dans sa nouvelle vie familiale quotidienne, influencés par les expériences personnelles et les circonstances socio-économiques.»**

Mandy Bühner, sage-femme MSc

Les parents peuvent se sentir stressés lorsque le soutien apporté par les professionnel-le-s du système social et du système de santé est perçu comme insuffisant. Par exemple, on a pu démontrer que les parents qui ont bénéficié d'un accompagnement empathique ont trouvé la naissance moins traumatisante. D'autre part, les sujets tabous (comme par exemple la sexualité, les pensées suicidaires ou l'état psychique) qui n'ont pas été abordés par les professionnel-le-s ont entraîné une détérioration de la santé psychique des parents, qui se sont sentis stressés et isolés. Des conditions-cadres rigides, le manque de compréhension et la pression des employeurs figurent également parmi les facteurs de risque pour la santé psychique des parents.

## 5 Aborder la santé psychique avec les parents

### 5.1 Déterminer l'état de santé psychique d'un parent

La santé psychique d'une personne est constituée de différentes facettes. Les gens peuvent par exemple avoir un niveau élevé de bien-être dans un certain domaine mais se sentir très stressés dans un autre. Les personnes souffrant de troubles psychiques ont toujours des domaines dans lesquels elles sont en bonne santé et continuent à être performantes et il peut être difficile de se faire une idée claire de l'état d'une personne. Un moyen particulièrement efficace pour évaluer ces différentes facettes est celui des questionnaires car ils permettent aux parents d'évaluer eux-mêmes leur propre santé psychique. Sur cette base, une valeur établie scientifiquement peut être utilisée pour identifier le niveau de stress et déterminer ce qui peut être fait pour le bien-être des parents.

Vous trouverez ci-dessous un instrument destiné à évaluer la santé psychique. L'instrument de screening peut être utilisé par des professionnel-le-s non psychologues/psychiatres. Des études internationales montrent que la majorité des parents (environ 60 à 90%) trouvent ces questionnaires agréables et utiles lorsqu'ils sont distribués par des professionnel-le-s non psychologues/psychiatres. Le fait de recourir à ces questionnaires aurait déjà un effet

positif sur la santé psychique des parents. C'est pourquoi plusieurs associations professionnelles internationales recommandent d'évaluer régulièrement la santé psychique des parents au moyen de ces questionnaires. Pour préserver la santé psychique et favoriser la détection et la prise en charge précoces du stress psychique, il est recommandé de faire remplir régulièrement les questionnaires aux deux parents du début de la grossesse jusqu'à un an après la naissance.

*«Dans mon travail de conseillère parents-enfants, il est important de pouvoir garantir un soutien constant à la mère et de la soutenir émotionnellement, de façon respectueuse et individuelle, mais aussi avec mon expertise dans le domaine de la santé psychique. J'y parviens, entre autres, parce que j'ai la possibilité de proposer régulièrement aux mères et aux pères des entretiens à leur domicile.»*

Vera Tomaschett, conseillère parents-enfants ES

Il est utile pour les parents que vous leur expliquiez clairement le sens et l'objectif du questionnaire et le contexte de vie dans lequel il s'inscrit. Par exemple, en disant: «Le bien-être psychique est important





pour les parents et peut être affecté après la naissance d'un enfant. Lorsque cela arrive, il est important de trouver ensemble des possibilités de soutien.» Pour que les parents ne se sentent pas stigmatisés, il est recommandé de donner le questionnaire à tous les parents et de présenter cela comme une procédure standard. De cette manière, vous vous libérez de la pression de «choisir» à qui distribuer le questionnaire car la plupart des difficultés psychiques ne se voient pas de l'extérieur et de nombreux parents s'efforcent de cacher leurs difficultés. Le questionnaire fournit également une bonne base de discussion pour aborder les différents aspects de leur vie – y compris les domaines dans lesquels les choses se passent bien. Vous trouverez ci-dessous le Mental Health Inventory

(MHI), qui mesure, à l'aide de cinq questions, la santé mentale en général. Pour les troubles mentaux les plus courants, vous pouvez également utiliser le questionnaire sur la santé des patients (PHQ-D) ou des questionnaires spécifiques à certains troubles, comme l'échelle de dépression postnatale d'Edimbourg (EPDS).

*«J'ai longtemps pensé que j'étais incapable, faible et tout simplement pas faite pour être mère. Seul le score obtenu sur l'échelle de dépression postnatale d'Edimbourg m'a montré noir sur blanc que j'étais probablement malade – et cela a été la première étape sur la voie de la guérison.»*

Andrea Borzatta, ancienne malade, présidente de l'association Dépression Postpartale Suisse

### Évaluation standardisée à l'aide de l'Inventaire de la santé psychique (Mental Health Inventory, MHI)

#### 1. Combien de fois avez-vous éprouvé du bonheur au cours des 4 dernières semaines?

- |  |                                    |                                     |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> En permanence       | 3 <input type="checkbox"/> Souvent | 5 <input type="checkbox"/> Rarement |
| 2 <input type="checkbox"/> La plupart du temps | 4 <input type="checkbox"/> Parfois | 6 <input type="checkbox"/> Jamais   |

#### 2. Combien de fois vous êtes-vous senti-e calme et serein-e au cours des 4 dernières semaines?

- |  |                                    |                                     |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> En permanence       | 3 <input type="checkbox"/> Souvent | 5 <input type="checkbox"/> Rarement |
| 2 <input type="checkbox"/> La plupart du temps | 4 <input type="checkbox"/> Parfois | 6 <input type="checkbox"/> Jamais   |

#### 3. Combien de fois avez-vous été très nerveux-euse au cours des 4 dernières semaines?

- |  |                                    |                                     |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| 6 <input type="checkbox"/> En permanence       | 4 <input type="checkbox"/> Souvent | 2 <input type="checkbox"/> Rarement |
| 5 <input type="checkbox"/> La plupart du temps | 3 <input type="checkbox"/> Parfois | 1 <input type="checkbox"/> Jamais   |

#### 4. Combien de fois vous êtes-vous senti-e découragé-e et triste au cours des 4 dernières semaines?

- |  |                                    |                                     |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| 6 <input type="checkbox"/> En permanence       | 4 <input type="checkbox"/> Souvent | 2 <input type="checkbox"/> Rarement |
| 5 <input type="checkbox"/> La plupart du temps | 3 <input type="checkbox"/> Parfois | 1 <input type="checkbox"/> Jamais   |

#### 5. Combien de fois au cours des 4 dernières semaines, avez-vous été si abattu-e que rien ne pouvait vous remonter le moral?

- |  |                                    |                                     |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| 6 <input type="checkbox"/> En permanence       | 4 <input type="checkbox"/> Souvent | 2 <input type="checkbox"/> Rarement |
| 5 <input type="checkbox"/> La plupart du temps | 3 <input type="checkbox"/> Parfois | 1 <input type="checkbox"/> Jamais   |

**Total des points:** \_\_\_\_\_

**Évaluation:** additionnez les points. Plus la somme est élevée, plus la probabilité qu'une personne soit stressée psychologiquement est élevée. Il n'existe pas de valeur univoque pour les personnes particulièrement stressées, mais les valeurs supérieures à 11 sont souvent désignées comme étant celles de personnes psychologiquement stressées. Les valeurs supérieures ou égales à 17 indiquent un stress psychologique important qui doit être évalué par un-e psychologue ou un-e psychiatre. Veuillez noter qu'un questionnaire ne constitue pas un diagnostic clinique. Le questionnaire fournit uniquement des indications sur la nécessité d'avoir recours à une aide professionnelle. N'hésitez pas à utiliser également les questionnaires pour montrer dans quels domaines les choses vont bien et comment on peut les préserver. En outre, l'observation de l'évolution des valeurs peut être un moyen de montrer des améliorations et ainsi, par exemple, la réussite d'un changement de comportement en matière de santé.

## 5.2 Détection des facteurs de protection et de risque lors d'un entretien individuel

En plus des questionnaires standardisés, vous avez également la possibilité d'identifier des facteurs de risque et de protection spécifiques dans le cadre d'un entretien personnel avec des questions ouvertes. Cela vous donne également la possibilité de poser

d'autres questions et de répondre aux besoins individuels de la personne. Voici quelques suggestions de questions possibles sur les facteurs de risque et de protection.

### Questions ouvertes sur les facteurs de protection personnels

1. Qu'est-ce qui vous a fait particulièrement du bien ces derniers temps?
2. Qu'est-ce qui vous fait plaisir? Que faites-vous particulièrement bien?
3. Quelles activités aimez-vous faire?
4. Comment parvenez-vous à bien vous détendre pendant de courts moments?
5. Quelles sont vos points forts?
6. Quelles stratégies ont fonctionné pour vous dans le passé?
7. Comment avez-vous réussi à surmonter des crises ou des défis dans le passé?
8. Qui vous a apporté un soutien pratique et factuel?
9. Qui vous a apporté un soutien émotionnel?
10. Vers qui pouvez-vous vous tourner lorsque vous ne savez plus quoi faire? Qui peut prendre soin en urgence de votre (vos) enfant(s) si vous avez besoin d'être soulagé-e rapidement?

### Questions directes sur les facteurs de risque personnels

1. Vous êtes-vous déjà senti-e submergé-e par les exigences de la vie quotidienne?
2. Vous sentez-vous tout le temps abattu-e ou bouleversé-e?
3. Avez-vous, vous-même ou un membre de votre famille, déjà connu une ou plusieurs crises psychiques?
4. Y a-t-il eu des moments dans votre vie où vous avez été perdu-e ou désespéré-e?
5. Avez-vous déjà pensé à vous faire du mal ou à ne plus vouloir vivre?
6. Avez-vous eu des complications médicales, subi des interventions stressantes ou vécu des expériences traumatisantes liées à la grossesse et à l'accouchement?
7. Avez-vous tendance à consommer de l'alcool ou d'autres substances lorsque vous êtes en état de stress?
8. Avez-vous déjà été victime de violence ou été violent-e vous-même?
9. Vous sentez-vous inférieur-e aux autres?
10. Vous sentez-vous seul-e?
11. Votre consommation d'alcool ou d'autres substances a-t-elle augmenté récemment?
12. Avez-vous récemment été victime de violence à la maison ou de la part de votre entourage?
13. Vers qui pouvez-vous vous tourner lorsque vous ne savez plus quoi faire?
14. Qui peut prendre soin en urgence de votre (vos) enfant(s) si vous avez besoin d'être soulagé-e rapidement?

# 10 recommandations à l'intention des professionnel-le-s pour promouvoir les facteurs de protection

## 1. Osez parler aux parents de leur santé psychique

Les parents souhaitent que la question de leur santé psychique soit abordée, en particulier par des professionnel-le-s non psychologues/psychiatres. Ces derniers sont des acteurs clés de première ligne pour aborder cette question, car elles et ils entretiennent déjà souvent une relation de confiance.

## 2. Mettez l'accent sur les bons côtés de leur parentalité

En tant que professionnel-le, demandez explicitement aux parents dans quels moments ils se sentent compétents ou ce qu'ils apprécient particulièrement dans leur nouveau rôle. Encouragez-les à s'autoriser régulièrement des moments agréables et de détente.

## 3. Concentrez-vous sur les petits pas

Veillez à ne pas susciter des attentes irréalistes. Souvent, il ne s'agit pas d'opérer de grands changements, mais de faire de petits changements qui vont dans la bonne direction. Prendre cinq minutes pour soi ou faire le tour de la maison peuvent déjà contribuer au bien-être.

## 4. Reconnaissez ce que les parents réussissent déjà et félicitez-les

Ne lésinez pas sur les compliments et reconnaissez tout ce que les parents ont déjà accompli. Tous les parents ont déjà mis beaucoup de choses en place, mais cela est souvent sous-estimé par rapport aux défis à relever. Les compliments peuvent porter sur des points forts personnels tels que la sociabilité, l'optimisme ou l'humour, ainsi que sur l'ouverture d'esprit ou le courage de relever des défis, de développer ses propres solutions ou d'accepter de l'aide.

## 5. Guidez les parents en leur donnant des informations et en mettant leur marge de manœuvre en évidence

L'orientation et le sentiment de contrôle de sa vie font partie des besoins humains fondamentaux et des facteurs de protection pour relever les défis. Il est donc important que les parents puissent prendre leurs propres décisions sur la base d'informations les plus complètes possibles. En tant que professionnel-le, vous êtes invité-e à informer les parents de manière objective, puis à les conforter dans leurs propres décisions.

#### 6. **Soyez présent-e quoi qu'il arrive**

Les changements impliquent des efforts et de l'incertitude – cela vaut également pour les changements positifs et la construction de nouveaux comportements (sains). Parfois, cela peut aussi signifier (pour les professionnel-le-s et les parents) d'accepter qu'un changement n'est pas actuellement possible ou souhaitable ou d'accepter un manque de motivation, de volonté ou de courage pour changer. Ne vous découragez pas, mais tenez bon et restez en contact.

#### 7. **Aidez les parents à trouver des moyens de pratiquer régulièrement une activité physique**

Il est également recommandé aux parents de faire régulièrement de l'exercice. Aidez les parents à trouver des moyens de pratiquer une activité physique bénéfique. Là encore, il convient de progresser à petits pas. Assurez-vous de consulter un-e professionnel-le de santé qui, après une évaluation, pourra garantir la sécurité de l'activité physique.

#### 8. **Activez le soutien de l'entourage**

Pour que les parents puissent se créer de petites oasis de détente, le soutien de l'entourage est essentiel. Demandez aux parents qui, dans leur entourage, peut garder les enfants, cuisiner ou accomplir des tâches pour les aider. Les voisins, les grands-parents et les ami-e-s sont généralement prêt-e-s à offrir une courte pause aux parents.

#### 9. **Faites appel aux offres de la région**

Pour fournir un soutien, il est également possible de faire appel aux services destinés à décharger les parents, aux offres d'accueil, aux maisons de quartier, aux bourses d'échange et aux offres d'associations ou d'organisations. Mais parfois ce dont les parents ont le plus besoin est d'échanger avec d'autres parents, qu'il s'agisse d'ami-e-s ou de membres de communautés en ligne. Soutenez les parents dans leurs recherches de contact et de soutien.

#### 10. **Confortez les parents dans leur façon d'agir**

L'adéquation entre les besoins et le soutien est la clé de la réussite de l'aide apportée. Il est donc important d'accompagner les parents dans leur cheminement individuel et de leur insuffler la confiance nécessaire pour prendre la bonne décision par eux-mêmes.



# 10 recommandations à l'intention des professionnel-le-s sur la gestion des facteurs de risque

## 1. Parlez régulièrement de santé psychique

La santé psychique évolue généralement de manière progressive et graduelle. Sachant que des symptômes même légers peuvent être le signe précurseur d'une aggravation, il est conseillé d'intervenir avant une crise majeure. Soumettez régulièrement des questionnaires aux parents afin que vous puissiez vous rendre compte de leur état psychique et suivre son évolution.

## 2. Examinez les facteurs de risque individuels

Demandez aux parents si eux ou leur famille ont connu des problèmes de santé psychique dans le passé. En cas de prédispositions génétiques, il faut être particulièrement attentif pendant la grossesse et après l'accouchement. En outre, les complications médicales et les complications à la naissance sont des facteurs de risque pour le développement de problèmes psychiques – et vice versa. Il est recommandé de documenter l'état psychique des personnes présentant de tels facteurs de risque de manière régulière (par exemple avec des applications destinées à la gestion de l'humeur ou de brefs questionnaires) afin de pouvoir réagir rapidement à toute dégradation.

## 3. Informez-vous sur les signes d'alerte

La plupart des gens ont déjà fait face à des défis dans leur vie et savent comment ils réagissent au stress. Demandez aux parents si et comment ils remarquent qu'ils ne vont pas bien et qu'ils ont atteint leurs limites.

## 4. Élaborez des «plans d'urgence»

En cas d'émotions fortes ou de crise, la capacité de penser et de ressentir est altérée, de sorte qu'on ne peut parfois plus s'aider soi-même. Avec les parents, réfléchissez à la personne à qui ils peuvent s'adresser dans un tel cas et à la personne qui peut rapidement s'occuper de l'enfant en cas d'urgence. Il peut également être utile que les personnes notent quelques stratégies qu'elles pourront ressortir et appliquer dans les situations de crise.

## 5. Parlez des défis liés à la parentalité

De nombreux parents se sentent dépassés ou abandonnés face aux défis souvent inattendus qui entourent la parentalité. Le message selon lequel la parentalité est un défi pour tous les parents peut les soulager. Il est également important de souligner que les problèmes psychologiques sont fréquents après la naissance d'un enfant (environ un cinquième des parents souffrent de troubles psychiques à ce moment-là et la moitié des personnes à un moment donné de leur vie) et que la plupart des parents connaissent une augmentation du stress, des conflits et des problèmes de sommeil. Cela n'a rien à voir avec l'échec, mais simplement avec le fait d'être humain.

**6. Informez les parents sur les conséquences du stress psychologique**

Les parents ne devraient pas avoir à endurer les souffrances psychiques en attendant que cela passe. Il s'agit d'une véritable souffrance qui s'accompagne souvent de conséquences négatives pour les enfants et le couple. Ainsi, aidez les parents à demander des conseils à un stade précoce et à soulager la situation, avant que les difficultés ne débouchent sur une crise.

**7. Autorisez les parents à donner aussi la priorité à leur propre bien-être**

De nombreux parents pensent qu'ils doivent désormais mettre leurs besoins totalement en retrait au profit de l'enfant. Bien que cela bouscule quelque peu les priorités, leur propre bien-être reste la base du bon développement de l'enfant. Cela signifie que vous pouvez encourager les parents à avoir un sommeil de qualité, une alimentation saine, une activité physique suffisante et à soigner leurs relations.

**8. Conseillez les parents sur les offres appropriées de la région**

Il existe de nombreuses offres qui peuvent réduire le stress et créer des ressources. L'important n'est pas d'avoir une offre adaptée toute prête, mais de trouver une combinaison d'approches cohérentes pour les parents. Apportez votre expertise en tant que professionnel-le et établissez un réseau avec des professionnel-le-s et en ligne.

**9. Accompagnez les parents dans le traitement des complications**

Les complications liées à la grossesse et à l'accouchement sont fréquentes et ne peuvent malheureusement pas toujours être évitées. Accompagnez les parents dans le processus en les écoutant, en leur disant que vous les comprenez et en prenant toujours en compte leurs besoins. Il est important que les parents ne soient pas livrés à eux-mêmes.

**10. Encouragez les parents à résoudre activement les problèmes**

Encouragez les parents à essayer activement de savoir quelles stratégies sont les plus utiles pour eux. En accédant de façon ludique et ouverte aux différentes approches de solutions, les parents peuvent trouver celle qui leur convient.

## 10 conseils pour les parents

1. N'oubliez pas que la parentalité est un processus d'apprentissage dont les erreurs font partie. Personne n'est parfait... les parents non plus!
2. Ayez le courage d'accepter vos difficultés – personne ne peut tout faire à la perfection. Concentrez-vous calmement sur les aspects qui vous tiennent particulièrement à cœur.
3. Être parent est un défi pour tout le monde, vous n'êtes donc pas le/la seul-e dans ce cas. Soyez fier/fière de ce que vous avez déjà accompli.
4. Accordez-vous tous les jours un petit moment de détente, même cinq minutes.
5. Pratiquez régulièrement une activité physique qui vous procure du bien-être.
6. Faites une pause afin de faire le point sur votre état. Tenez par exemple un journal sur votre humeur ou utilisez des applications.
7. Partagez vos sentiments, vos attentes et vos bonnes expériences avec d'autres personnes.
8. Prenez chaque jour un moment pour mettre en lumière vos petites ou grandes réussites du jour et pour reconnaître l'affection, l'amour et le soutien apportés par les gens qui vous entourent.
9. Accordez-vous des moments pour souffler. Vous trouverez des offres de soutien dans votre environnement et dans les services de conseil de votre région.
10. Fiez-vous à votre intuition et suivez votre propre chemin.

## 7 Offres et points de contact

Renseignez-vous sur les offres proposées dans votre région et invitez les parents à demander conseil sans engagement. Vous trouvez ici une liste de quelques points de contact importants.

- **Informations et soutien sur la parentalité, les rôles familiaux, l'éducation des enfants et la santé:** [www.santepsy.ch/fr/pages/ressources-a-disposition-des-futurs-parents-et-parents-de-jeunes-enfants-1011](http://www.santepsy.ch/fr/pages/ressources-a-disposition-des-futurs-parents-et-parents-de-jeunes-enfants-1011)
- **Conseil auprès des sages-femmes:** [www.hebamme.ch/?lang=fr](http://www.hebamme.ch/?lang=fr)
- **Conseil de couple et éducation:** [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch) ou [www.triplep.ch](http://www.triplep.ch) ou auprès des centres de consultation ou de médiation de votre canton (mots clés «couple et famille»).
- **Conseil pour les familles monoparentales:** [www.svamv.ch/fr](http://www.svamv.ch/fr)
- **Conseil pour les familles arc-en-ciel:** [www.regenbogenfamilien.ch/fr](http://www.regenbogenfamilien.ch/fr)
- **Informations sur la santé psychique** en général: [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch) ou [santepsy.ch/fr](http://santepsy.ch/fr) ou [promentesana.org](http://promentesana.org). Vous trouverez de plus amples informations sur la dépression post-partum et les aides possibles sur le site [www.depression-postpartale.ch](http://www.depression-postpartale.ch).
- **Thérapie.** Pour accéder directement aux spécialistes de la psychothérapie: [www.psychotherapie.ch/wsp/fr/](http://www.psychotherapie.ch/wsp/fr/) ou [www.psychiatrie.ch/fr/](http://www.psychiatrie.ch/fr/). Et conseillez aux parents de demander des adresses auprès de leurs médecins.
- **Pour les urgences, 24h/24:**
  - Les Conseils aux parents de Pro Juventute: 058 261 61 61
  - La Main Tendue: 143



## 8 Lectures recommandées

### Parentalité et développement de l'enfant

- Favez, N. (2020). *L'art d'être coparents. Se soutenir pour élever ses enfants*. Odile Jacob.
- Pierrehumbert, B. (2020). *L'attachement en questions*. Odile Jacob.

### Santé psychique des parents et des enfants

- Chamberland, C., Léveillé, S. & Trocmé, N. (2007). *Enfants à protéger – parents à aider: des univers à rapprocher*. Québec: PUQ.
- Nanzer, N. (2009). *La dépression postnatale. Sortir du silence*. Lausanne: Éditions Favre.

### Pour les enfants

- Carrier, L. (2004). *La petite casserole d'Anatole*. Berne: Bilboquet.



## 9 Note sur le développement et les sources

Ces recommandations ont été élaborées en collaboration avec des groupes d'accompagnement des trois régions linguistiques de la Suisse. Outre les résultats scientifiques, ces recommandations ont également été basées sur les commentaires de professionnel-le-s de divers secteurs du domaine de la santé et du social, dont des sages-femmes, des conseiller-ère-s parents-enfants, des spécialistes en pédiatrie et en médecine des adolescent-e-s, en gynécologie et en psychiatrie, des psychologues, des infirmier-ère-s, des éducateurs sociaux, des consultantes en lactation et allaitement maternel ainsi que d'anciennes malades et l'association Dépression Postpartale Suisse. Ces informations et recommandations ont été préparées par Promotion Santé Suisse pour le compte du [projet Miapas](#). Le projet s'engage pour l'encouragement précoce dans le cadre des programmes d'action cantonaux (PAC). Il est porté par diverses associations et organisations suisses du domaine de la santé et du social.

L'auteure a compilé les réactions des groupes d'accompagnement et a rédigé le présent texte à partir de recherches scientifiques internationales sur le thème de «la santé psychique dans la transition vers la parentalité». L'accent a été mis explicitement sur les facteurs liés à la santé psychique des parents (p. ex., les mots clés bien-être, qualité de vie, satisfaction, moins de symptômes psychiques et physiques).

### Références sélectionnées

- Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J. & Bick, D. (2018). Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood: A systematic review of first time fathers' experiences. *Jbi Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(11), 2118-2191. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003773>.
- Berger, A. (2019). Perinatale psychische Erkrankungen: Ein vernachlässigtes Thema der Gesundheitsversorgung von Frauen. *Psychiatrische Pflege*, 4(1), 17-20. <https://doi.org/10.1024/2297-6965/a000224>.
- Bina, R. (2020). Predictors of postpartum depression service use: A theory-informed, integrative systematic review. *Women and Birth*, 33(1), e24-e32. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2019.01.006>.
- Bodenmann, G. (2016). *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie* (2<sup>e</sup> édition révisée). Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2016). *Bevor der Stress uns scheidet. Resilienz in der Partnerschaft* (2<sup>e</sup> édition). Hogrefe.
- Buist, A., Condon, J., Brooks, J., Speelman, C., Milgrom, J., Hayes, B., Ellwood, D., Barnett, B., Kowalenko, N., Matthey, S., Austin, M.-P. & Bilszta, J. (2006). Acceptability of routine screening for perinatal depression. *Journal of Affective Disorders*, 93(1), 233-237. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.02.019>.
- Csonka, Y. & Mosimann, A. (2017). *Les familles en Suisse* (statistiques suisses). Office fédéral de la statistique. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/population/familles.assetdetail.2347881.html>.
- Howard, L. M. & Khalifeh, H. (2020). Perinatal mental health: A review of progress and challenges. *World Psychiatry*, 19(3), 313-327. <https://doi.org/10.1002/wps.20769>.
- Madigan, S., Oatley, H., Racine, N., Fearon, R. M. P., Schumacher, L., Akbari, E., Cooke, J. E. & Tarabulsy, G. M. (2018). A Meta-Analysis of Maternal Prenatal Depression and Anxiety on Child Socioemotional Development. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 57(9), 645-657.
- Maercker, A., Perkonig, A., Preisig, M., Schaller, K. & Weller, M. (2013). The costs of disorders of the brain in Switzerland: An update from the European Brain Council Study for 2010. *Swiss Medical Weekly*. <https://doi.org/10.4414/smw.2013.13751>.

- Nomaguchi, K. & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>.
- Organisation mondiale de la Santé (2019). *Aide-mémoire – Santé mentale*. <https://www.euro.who.int/fr/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/fact-sheet-mental-health-2019>.
- Rayce, S. B., Rasmussen, I. S., Væver, M. S. & Pontoppidan, M. (2020). Effects of parenting interventions for mothers with depressive symptoms and an infant: Systematic review and meta-analysis. *BJPsych Open*, 6(1). <https://doi.org/10.1192/bjo.2019.89>.
- San Martin Porter, M. A., Kisely, S., Betts, K. S., Salom, C. & Alati, R. (2021). Association between antenatal screening for depressive symptoms and postpartum psychiatric admissions. *Journal of Psychiatric Research*, 133, 46-51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.008>.
- Slomian, J., Honvo, G., Emonts, P., Reginster, J.-Y. & Bruyère, O. (2019). Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. *Women's Health*, 15. <https://doi.org/10.1177/1745506519844044>.

