



# MOI mon bébé ma famille

GUIDE POUR LA FEMME QUI VIT AVEC UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE ET QUI VEUT DES ENFANTS



**Maintenir  
une bonne santé  
mentale durant  
la grossesse  
et les premières  
années de parentalité**



## Moi, mon bébé, ma famille

Maintenir une bonne santé mentale durant la grossesse et les premières années de la vie de l'enfant demande une collaboration entre les parents et les professionnels de la santé.

Le réseau de soutien de l'entourage contribue également à cet objectif.

Demander de l'aide lorsque nécessaire peut éviter le stress relié aux nouvelles tâches à accomplir et éviter ainsi la détérioration de la santé mentale et physique.

Publié par Parents-Espoir  
363, de la Couronne bureau 410, Québec G1K 6E9  
418-522-7167 [www.parents-espoir.ca](http://www.parents-espoir.ca)

Traduction: François Guillemette  
Mise en page: Martine Danjou  
Rédaction: Martine Danjou et Nicole Tremblay  
Révision: Marie-Claude Bourbeau et Nicole Tremblay

ISBN:978-2-9814174-0-4  
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013  
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2013 imprimé en 2014  
©Parents-Espoir 2014

***L'impression de ce document a été financée par le Fonds Hélène  
Boulet (Fondation communautaire du grand Québec)***

Dessin page couverture: Martin Gagnon  
Infographie page couverture : Vincent Masson, Idfix infographie

Version originale:  
Publiée par l'Australian Infant, Child, Adolescent and Family Mental Health  
Association Ltd.  
Guide conçu et produit par Motiv Brand Design  
© Commonwealth of Australia 2004  
Première publication en 2004. Réimprimé en 2009  
ISBN 0-9752124-1-9

## À qui s'adresse ce guide?

Avoir un enfant est légitime et c'est le rêve de beaucoup de femmes. Quand la femme vit un problème de santé mentale, cela devient un peu plus compliqué, mais non impossible.

Ce guide s'adresse à ces femmes et à leur partenaire, qui songent à avoir un enfant ou seront prochainement parents. Il traite des questions que vous devez vous poser et des décisions que vous pourriez devoir prendre afin d'obtenir les meilleurs soins pour vous et votre bébé.

Il contient des informations pouvant vous être utiles lors de votre grossesse et jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de deux ans.

Être bien préparée facilite ce nouveau « rôle » de mère. Être organisée et renseignée peut faire toute la différence.

À qui s'adresse ce guide?

## Table des matières

Travailler en équipe	5
Vous songez à avoir un enfant?	6
Aide-mémoire si vous prévoyez être enceinte	7
Médicaments	8
Vous êtes enceinte	9
Aide-mémoire pendant la grossesse	10
Faites de votre médecin votre allié	11
Alcool et drogues	12
Bébé est arrivé!	13
Aide-mémoire pour les jeunes mamans	14
Connaissez-vous la super-mère?	14
Après la grossesse	15
Le syndrome du bébé secoué	16
Être mère cela s'apprend	17
Amusez-vous et souriez!	18
Pensez à vous	19
Informations pour le partenaire	20
Si les deux parents ont un problème de santé mentale	21
Planifiez la séparation d'avec votre enfant	22
Si vous êtes hospitalisée ou séparée de votre enfant	23
Les « Ne pas faire »	24
Conseils pour les amis et la famille	25
Numéros et adresses internet utiles	26
Pour ne rien oublier	27
Modèle de « mon PLAN B »	28

**« Il faut tout un  
village pour élever  
un enfant. »  
Proverbe africain.**

**Vous n'avez pas à faire cela toute seule. Vous pouvez obtenir de l'aide auprès...**

Des professionnels de la santé

Votre médecin, psychiatre, obstétricien, pédiatre, infirmière, travailleur social, sage-femme, psychologue, intervenant en santé mentale, en toxicomanie et médecin du service des urgences.

De votre réseau de soutien

Votre famille, vos amis, votre partenaire, vos voisins, des travailleurs communautaires, des mères allaitantes, des groupes de femmes, des membres de groupes religieux et des groupes de soutien. Si votre famille ou vos amis ne vous offrent pas du soutien adéquat, vous pourriez chercher de l'aide dans votre réseau élargi.

Beaucoup de mères font face à des problèmes de santé mentale durant les périodes qui précèdent et suivent l'accouchement mais ces problèmes ne perdureront pas.

**Travailler en équipe**

## Vous songez à avoir un enfant?

Même à cette étape précoce, il y a des choses que vous pouvez faire pour faciliter votre grossesse et votre rôle de parent.

Assurez-vous de trouver un médecin avec lequel vous êtes à l'aise pour discuter de vos besoins en ce qui a trait à votre santé mentale et physique.

Dites à votre médecin que vous prévoyez avoir un enfant et discutez avec lui des façons de traiter votre maladie durant la grossesse.

Renseignez-vous auprès de lui, au sujet des médicaments que vous pouvez prendre ainsi que des effets possibles sur le développement de l'enfant pendant la grossesse et l'allaitement.

Parlez avec votre partenaire ou avec la personne qui vous soutient des conséquences de l'arrivée d'un enfant dans votre vie ainsi que des changements à prévoir.

Déterminez quels seront les membres de votre famille et les amis sur lesquels vous pourrez compter pour obtenir de l'aide. Nommez vos attentes et vos peurs à vos proches.

Renseignez-vous au sujet des services de soutien offerts dans votre région: par exemple les cours de préparation à la parentalité, les maisons de naissance, les organismes communautaires, votre CLSC et autre.

Communiquez avec des femmes qui ont eu des expériences similaires pour savoir comment elles s'y sont prises.



Vous songez à avoir un enfant?

## Aide-mémoire si vous prévoyez être enceinte



\*Élaborez un plan de soins en santé mentale et physique avec vos principaux professionnels de la santé.

\*Dans la mesure du possible, choisissez le médecin ou la sage-femme qui vous suivra. Établissez avec eux une relation de confiance, sinon tentez de trouver un autre professionnel avec qui vous vous sentirez bien. Faites attention au jugement précoce. Vous devez limiter les irritants dès le début.

\*Sachez vous entourer de gens avec qui vous vous sentez bien, qui croient en vous. Évitez les relations négatives ou malsaines.

\*Prenez soin de votre santé physique et surtout mentale.

\*Prenez le temps de relaxer et de vous occuper de vous.

\*Gardez la meilleure santé possible. Mangez des aliments sains et faites de l'exercice.

\*Vous pouvez commencer à prendre de l'acide folique, 3 mois avant la grossesse. Demandez à votre médecin ou pharmacien de vous en expliquer les bienfaits.

\*Les drogues, l'alcool et la cigarette peuvent nuire à la santé de votre bébé. La meilleure chose est de cesser dès maintenant.

\*Ayez une vie stable. Si possible, évitez les changements stressants, comme les déménagements.

Pour beaucoup de mères, la grossesse est une période où elles réévaluent leur vie et leurs relations. Vos proches peuvent vous aider à prendre de meilleures décisions pour vous et votre bébé.



## Médicaments



Si vous prévoyez avoir un bébé ou si vous êtes enceinte et que vous êtes sous médication, il est important de faire vérifier celle-ci auprès de votre médecin.

Pris de manière adéquate, les médicaments peuvent soulager les symptômes de votre problème de santé mentale, réduire votre stress et vous aider à fonctionner normalement, mais vous devez vérifier si ces médicaments :

- peuvent avoir une incidence sur votre grossesse ou votre bébé;
- interagissent avec d'autres médicaments (même ceux vendus sans ordonnance et les produits naturels).

Si vous voulez allaiter votre enfant, vérifiez si les médicaments que vous prenez peuvent nuire à votre bébé et discutez avec votre médecin des changements qui pourraient être apportés à votre traitement.

Si vous décidez que l'allaitement n'est pas la meilleure option pour vous ou votre bébé, demandez conseil à votre professionnel de la santé ou à votre sage-femme afin que l'alimentation au biberon soit une expérience agréable pour vous deux.

***Et SURTOUT ne vous sentez pas coupable si pour différentes raisons vous ne pouvez pas allaiter.***

***Vous ne serez pas une moins bonne mère pour autant. Un enfant a besoin de lait et d'amour.***

***Si l'allaitement devient source de tension votre bébé le sentira.***

## Vous êtes enceinte

La grossesse est une période de grandes attentes et d'espérances, mais vous risquez d'avoir un peu peur si vous n'en savez pas assez sur les changements à prévoir.

- \* Réfléchissez à vos attentes et vos espoirs par rapport à la naissance d'un enfant et au fait d'être parent: proviennent-elles de votre propre enfance, de la télévision, des magazines? Déterminez si ces attentes sont réalistes et si elles sont bonnes pour vous.
- « Mon médecin m'a aidé à adapter ma médication pour que je puisse allaiter. »***
- \* Faites appel aux personnes de votre réseau de soutien, particulièrement si vous serez mère monoparentale. Élaborez votre « PLAN B » afin de vous assurer que quelqu'un puisse bien s'occuper de votre enfant lorsque vous ne vous sentirez pas bien (voir p. 28). Remettez-en une copie aux personnes concernées.
  - \* Faites un budget pour les imprévus. Si l'argent est un problème, communiquez avec un organisme qui offre des services de consultation budgétaire ou avec votre institution bancaire.
  - \* Préparez-vous pour répondre aux besoins du bébé. Renseignez-vous pour savoir comment faire en sorte que votre domicile soit sécuritaire pour lui.
  - \* Attendez-vous à vivre des changements sur le plan hormonal et émotionnel, tout au long de votre grossesse.
  - \* Déterminez à quels membres de votre famille et à quels amis vous pouvez téléphoner ou demander de l'aide si vous êtes épuisée ou découragée.
  - \* Incluez des périodes de repos dans votre journée et réduisez votre charge de travail quotidienne.

## Aide-mémoire

- \* Préparez-vous pour éviter le stress.
- \* Faites appel aux personnes de votre réseau de soutien.
- \* Élaborez un plan (le « Plan B ») pour que quelqu'un puisse s'occuper du bébé pendant les périodes où vous pourriez ne pas vous sentir bien.
- \* Cuisinez des plats, pour vous et votre famille, pour les journées où votre niveau d'énergie ne vous le permet pas.
- \* Faites des provisions, devenez un petit *écureuil*. Achetez-vous un congélateur pour congeler les plats, les restants, les grandes quantités de légumes achetés au rabais ou reçus par une banque alimentaire.
- \* Demandez des couches ou des produits d'hygiène de bébé en cadeau. Les couches sont plus utiles que des pyjamas. De plus, les gens ont souvent des vêtements de bébé à donner et vous pouvez vous en procurer à faible coût dans une friperie.
- \* Discutez des questions relatives à votre médication, à votre traitement et aux besoins du bébé avec vos professionnels de la santé.
- \* Renseignez-vous, auprès de votre CLSC, auprès d'un organisme communautaire ou auprès d'un service d'accompagnement de votre région, avant et après votre grossesse, afin d'obtenir du soutien, des services ou des visites d'amitié.



## Faites de votre médecin un allié

Prenez plusieurs rendez-vous avec votre psychiatre ou votre médecin durant votre grossesse. Profitez de ces consultations pour discuter avec lui des points suivants :

- \* Le maintien ou le changement de votre médication
- \* L'allaitement
- \* Les signes avant-coureurs de désorganisation
- \* Le calendrier des visites postnatales

Demandez à votre médecin le « **CARNET DE GROSSESSE** », une sorte d'agenda contenant tous vos rendez-vous ainsi que les informations sur l'évolution de votre grossesse. Profitez-en, c'est gratuit.

Présentez-vous à toutes vos consultations prénatales et visitez l'hôpital où vous accoucherez afin de vous familiariser avec les lieux. Discutez en toute franchise des besoins associés à votre état de santé et à votre traitement avec le personnel de l'hôpital. Ne soyez pas gênée de poser des questions.

Si vous avez un partenaire ou une personne de soutien, aidez-les à trouver des réponses à leurs questions.

*« Prendre soin de son bébé, ça veut aussi dire prendre soin de soi. »*

## Alcool et drogues

L'alcool, les cigarettes et les autres drogues (y compris les médicaments prescrits, s'ils sont mal utilisés) peuvent nuire à votre santé physique et mentale ainsi qu'à la santé de votre bébé pendant et après la grossesse.

Ces substances peuvent vous aider à vous sentir bien à court terme, mais elles peuvent aussi être nocives pour votre bébé et vous nuire considérablement dans votre rôle de parent. Si vous allaitez, les drogues peuvent s'infiltrer dans votre lait maternel.

Vous pouvez obtenir des services de la part de personnes qui vous aideront sans vous juger. **Appelez à Drogue, Aide et références 1-800-265-2626.**

Si vous consommez de l'héroïne, des amphétamines, de la marijuana, ou si vous utilisez mal des médicaments prescrits, la santé de votre bébé pourrait être menacée. Par exemple, il pourrait naître avec une dépendance à l'une de ces substances. Dans une telle situation, votre bébé devra être traité à la pouponnière de l'hôpital et pourrait avoir besoin de médicaments. Votre bébé pourrait avoir des malformations diverses, un poids inférieur à la moyenne, des problèmes de développement, de croissance, sans compter que votre travail pourrait être plus difficile et plus long.

Parlez avec votre médecin ou avec votre sage-femme pour savoir à quoi vous attendre. Ils ne vous jugeront pas, mais ils seront mieux préparés aux complications possibles.

*« Voici le meilleur conseil qui peut être donné aux nouvelles mères : n'ayez pas peur de demander de l'aide. C'est être forte que de le faire. »*

## Bébé est arrivé!

Ça y est, ces longs mois d'attente sont terminés.

### Beaucoup de nouvelles mères :

- \* se sentent dépassées par les émotions intenses et inattendues associées à la naissance de leur enfant et au début de la parentalité;
- \* ont l'expérience d'émotions changeantes et contradictoires de joie, de peur, de confusion, de tristesse, de frustration, d'isolement et d'amour;
- \* ne se sentent pas à la hauteur, sont incapables de se concentrer, oublient des choses et se sentent critiquées;
- \* sentent un changement de leur identité et la perte de leur ancien style de vie empreint de liberté, de spontanéité;
- \* se sentent moins désirables;
- \* se sentent incompetentes et peuvent avoir l'impression que toutes les autres mères réussissent sauf elles.

Les mères peuvent aussi ressentir de l'inconfort physique lorsqu'elles guérissent de l'accouchement ou qu'elles allaitent. Elles seront aussi peut-être anxieuses par rapport à l'allaitement maternel ce qui est normal.

Demander de l'aide est un acte judicieux qui démontre que vous voulez être une bonne mère. Il sera beaucoup plus difficile de faire face à de nouvelles situations si vous ne vous sentez pas bien. Le soutien de vos professionnels de la santé, de vos amis et de votre famille limitera les conséquences négatives de la maladie sur votre rôle de parent.

Comment on se sent, nouvelle maman?

## Aide-mémoire

- \* Parlez à votre médecin pour savoir si votre maladie ou les médicaments que vous prenez peuvent avoir une incidence sur votre rôle de parent et de quelle façon.
- \* Renseignez-vous au sujet de l'aide supplémentaire disponible (exemple: aide à domicile, travailleurs sociaux, groupes de soutien).
- \* Expliquez aux personnes qui vous soutiennent comment elles peuvent vous aider.
- \* Réservez-vous du temps pour jouer avec votre enfant et vivre d'agréables moments avec lui.

Les mères peuvent s'en faire inutilement parce qu'elles ne se sentent pas à la hauteur de la tâche. Elles s'imaginent que toutes les autres réussissent sauf elles. Beaucoup de mères peuvent souffrir d'épuisement physique et de manque d'énergie. Elles sont de garde 24 heures sur 24.

### Connaissez-vous la SUPER-MÈRE?

- \* Celle qui garde sa ligne après avoir accouché?
- \* Celle qui a une maison impeccable?
- \* Celle qui a le temps de préparer le souper, de se faire une manucure, de faire le repassage, de passer la balayeuse, tout en s'occupant de son bébé évidemment?
- \* Celle qui est TOUJOURS souriante?
- \* Celle qui a une libido digne d'un film érotique?
- \* Celle qui ne pleure pas?



**ELLE N'EXISTE PAS!!!**

Connaissez-vous la Super-Mère?

## Après la grossesse

Prenez rendez-vous avec votre professionnel de la santé dès votre sortie de l'hôpital, afin d'obtenir de l'aide et des conseils.

Il n'y a pas de questions inutiles! Si cela vous tracasse, c'est que c'est important.

- \* Lors de votre visite postnatale, profitez-en pour discuter avec votre médecin ou votre sage-femme. Faites-vous une liste de questions à lui poser.
- \* Continuez de consulter le médecin qui traite votre problème de santé mentale, et vérifiez votre médication auprès de lui. Si vous éprouvez un stress extrême pendant plus d'une à deux semaines, dites-le lui. Il vous écoutera et saura s'il peut vous aider ou s'il doit vous diriger vers un autre professionnel.
- \* Si vous avez des difficultés majeures pour nourrir ou endormir votre bébé et que vous habitez dans une région où il y a des centres spécialisés de cohabitation mère-enfant, des intervenantes peuvent vous aider.

## L'isolement

Vous n'êtes pas seule. **Vous n'avez pas à rester seule.**

Sortez, fréquentez les organismes communautaires, les groupes d'entraide, les cuisines collectives.

Briser l'isolement est un excellent remède pour prévenir la dépression postpartum.

Il faut en parler au médecin, si vous sentez que cela ne va pas.



## Le syndrome du bébé secoué

Le syndrome du bébé secoué survient lorsqu'un nourrisson ou un jeune enfant tenu par le tronc, les épaules ou les extrémités est secoué violemment. La tête du bébé ballotte dans tous les sens, ce qui fait saigner et enfler son cerveau. Des cellules sont endommagées et ne guériront jamais. Un bébé secoué sur cinq décède.

Le responsable est le plus souvent un membre de la famille ou une personne qui en a la garde. Les jeunes enfants victimes du syndrome du bébé secoué sont issus de tous les groupes socio-économiques et de toutes les cultures. (CHU Ste - Justine)

*« Malgré mon grand désir de fonder ma famille, l'arrivée de ma fille a bouleversé ma vie. Elle m'énervait et je me sentais impuissante. Lorsque j'en ai parlé à mon psychiatre, ce dernier m'a beaucoup aidée sans me juger. »*

Si vous sentez que les pleurs de votre bébé vous énervent, mettez-le dans son lit, quittez la pièce, demandez de l'aide à la personne la plus proche de vous. . Ressaisissez-vous avant de le reprendre dans vos bras et appelez le 811 (la ligne Info-santé).

**Si vous avez des pensées suicidaires, ou si vous songez à faire du mal à votre bébé, demandez de l'aide immédiatement.**

**Allez à l'urgence d'un hôpital** et parlez à un médecin. Vous pouvez aussi utiliser les services d'une ligne d'écoute ou téléphoner à quelqu'un de confiance.

À l'hôpital, vous ne serez pas jugée, vous vous aiderez et vous aiderez votre bébé.

**Ligne –Parents: 1-800 361-5085**

**Urgence suicidaire 1-866-277-3553 (1-866-APPELLE) (24h)**

Écrivez ces numéros de téléphone lorsque vous vous sentez bien, à un endroit bien en vue, ex: sur le réfrigérateur ou mémorisez-les dans votre cellulaire.

Le syndrome du bébé secoué?

## Être mère, cela s'apprend

*La fibre maternelle ne vient pas avec bébé. Être parent cela s'apprend, ce n'est pas instinctif.*

Toutes les nouvelles mères et tous les nouveaux pères doivent acquérir des habiletés de parent. Ils apprennent à reconnaître ce que leur enfant essaie de leur communiquer en souriant, en se collant ou en pleurant. Ceux qui répondent aux signaux de leur enfant acquièrent plus de confiance dans leur nouveau rôle. Le bébé se développe et gagne une estime de soi grâce aux relations d'affection et de confiance qu'il entretient avec les adultes. Parfois, il est difficile pour les parents de reconnaître les signaux du bébé et il leur est encore plus difficile de les détecter lorsqu'ils ne se sentent pas bien mentalement.

Si le bébé reçoit des messages contradictoires, par exemple, si vous êtes aimante et attentionnée, puis vous l'ignorez, le bébé peut se sentir inquiet.

Une mère dépassée par la situation peut penser beaucoup de choses, comme : «Ce bébé n'est pas le mien, ils se sont trompés à l'hôpital en me le remettant». Cette impression peut être normale dans la mesure qu'elle soit de courte durée. Toutefois, si ce genre de pensée devient obsédant, il faut en parler avec votre médecin ou votre sage-femme. Il peut s'agir d'un baby blues (survient environ 2 à 3 jours après l'accouchement) ou du début d'une dépression post-partum (survient au moins 2 semaines après l'accouchement). Cela est courant chez les nouvelles mamans, il faut donc en parler à son médecin ou encore à un groupe d'entraide de votre communauté.

Si vous ne savez pas trop comment interagir avec bébé, commencez simplement. Par exemple, en lui dictant ce que vous faites : «Regarde, je mets ton pyjama,. Oh! Le bel orteil....je vais le manger...». Il s'agit seulement de lui parler. L'important, ce n'est pas ce que vous lui racontez mais que vous lui parliez. Il vous reconnaît, car il a entendu votre voix lorsqu'il était dans votre ventre.

Vous êtes sa maman et en lui parlant, c'est ce qu'il comprend.

Si vous vous sentez incapable d'être positive, demandez à quelqu'un d'autre de jouer avec le bébé pendant quelque temps et demandez à votre professionnel de la santé de vous aider à apprendre des stratégies de jeux.

Il est facile de croire qu'un bébé difficile à endormir « fait exprès » pour vous taper sur les nerfs.

Les besoins des bébés sont différents de ceux des adultes. Quand ils pleurent, ils veulent vous dire quelque chose: ils ont faim, ils ont mouillé leur couche, ils ont besoin de compagnie ou ils veulent juste s'exprimer.

Ils ne pleurent pas pour vous déranger. Un bébé ne manipule pas et il ne fait pas exprès de pleurer.

Parler avec d'autres parents ou avec des professionnels de la santé peut vous aider à mieux comprendre votre enfant et les comportements considérés comme normaux aux différents âges.



### JOUER. C'EST AMUSANT POUR VOUS COMME POUR VOTRE ENFANT!

- \* Les bébés ont besoin de jouer pour apprendre et pour se développer.
- \* Laissez votre enfant vous apprendre à jouer pour avoir du plaisir avec lui.
- \* Les bébés aiment être pris et bercés, et ils aiment se faire lire des livres et chanter des chansons.
- \* Les enfants aiment jouer à faire « coucou! ». Ils aiment les jeux bruyants, dessiner ou vous imiter...
- \* **Jouer avec votre bébé n'est pas une perte de temps.**

**Amusez-vous et souriez!**

***Votre bébé a besoin que vous soyez  
en meilleure forme possible.***

- \* Dites aux personnes qui vous soutiennent l'aide qu'ils peuvent vous apporter sans vous culpabiliser.***
- \* Réservez-vous du temps pour des loisirs, faites de la relaxation une activité quotidienne: écoutez de la musique relaxante, lisez un livre ou asseyez-vous simplement à l'extérieur pour respirer l'air frais.***
- \* Dormez quand vous le pouvez. Des heures de sommeil régulières et de l'activité physique peuvent aider. Si quelque chose vous dérange, notez-le et parlez-en avec quelqu'un quand vous le pourrez. Votre bébé a besoin que vous soyez en meilleure forme possible.***
- \* À l'occasion, prenez congé de votre rôle de parent. Faites appel aux services d'une gardienne ou envoyez votre enfant à la garderie. Ne vous culpabilisez pas. Une maman heureuse est une meilleure maman.***
- \* Assurez-vous de manger des aliments sains et à des heures régulières. Continuez de respecter votre médication.***

**Pensez à vous**

## Informations pour le ou la partenaire d'une mère ayant un problème de santé mentale

*« Les choses se sont beaucoup améliorées à partir du moment où mon partenaire a cessé d'ignorer ma maladie et m'a demandé comment il pouvait m'aider. »*

Comme la nouvelle maman se préoccupe beaucoup de son bébé, il est possible que vous vous sentiez ignoré ou exclu.

Si maman ne se sent pas bien, vous pouvez aussi vous sentir impuissant. Pour mieux vivre tout ça, discutez-en avec quelqu'un ayant déjà vécu une situation semblable à la vôtre.

*« Demandez-lui comment vous pouvez l'aider. Ne prenez pas pour acquis qu'elle vous le dira. »*

Ayez du plaisir à être parent. Faites des activités qui vous ressemblent avec votre bébé. Cela renforce le lien père-enfant.

Les bébés ont besoin de leur maman, mais aussi de leur papa.

Et votre partenaire ?

Allez à votre CLSC avec votre partenaire afin d'obtenir tous les renseignements sur les soins, la croissance et le développement de l'enfant.

Ne fuyez pas la situation en évitant la maison. Prévoyez et planifiez des moments de détente ensemble pour le mieux-être de votre couple.

**Si les deux parents ont un problème de santé mentale,**

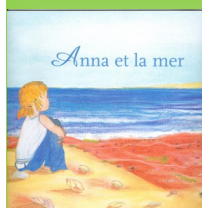
L'arrivée d'un bébé peut être stressante. Pour cette raison, il est nécessaire :

- \* de demander de l'aide auprès de vos professionnels de la santé et de vos proches le plus tôt possible,
- \* d'établir un plan pour assurer les soins du bébé en cas d'urgence (voir page 28 « Mon plan B »),
- \* reposez-vous, s'occuper d'un bébé peut être épuisant,
- \* prenez soin de vous afin d'être en mesure de soutenir votre enfant et votre partenaire. Avoir de l'aide extérieure pour les tâches quotidiennes comme le ménage peut faire la différence,
- \* trouvez-vous une personne ressource avec qui vous pourrez parler en cas de découragement.

**Et votre partenaire?**

## Planifiez la séparation d'avec votre enfant pour les moments où vous ne vous sentirez pas bien

Préparez une éventuelle hospitalisation ou absence en décidant au préalable qui et comment on s'occupera de votre bébé. Ne pas le planifier risque d'être difficile à vivre pour vous, car d'autres devront prendre ces décisions au moment où il ne vous sera peut-être pas possible de décider. L'entourage doit être bien préparé pour bien supporter le jeune enfant à une éventuelle séparation.



### **ANNA et la mer (Rebecca Heinisch)**

Livre aux pages colorées qui renseigne, accompagne et soutient les enfants ayant un proche atteint de maladie mentale. Pour une approche sensible d'une problématique délicate, voici un livre qui nourrit le cœur,

Passez du temps avec votre partenaire, un ami, un proche, votre médecin ou d'autres professionnels de la santé qui vous connaissent bien afin d'établir un plan d'action qui vous convient. (exemple en dernière page, de «mon Plan B»). En remettre une copie aux personnes concernées.

Durant ces moments de séparation, les enfants réagissent mieux lorsqu'ils sont gardés par des adultes qu'ils aiment et en qui ils ont confiance.

Demandez à un membre de votre famille ou à un ami proche de vous aider dans certaines tâches quotidiennes pour qu'il soit familier avec votre routine et qu'il puisse s'occuper du bébé en cas d'urgence. Moins la routine de l'enfant est perturbée, plus il sera facile de vous en occuper une fois de retour à la maison.

**Si vous devez être hospitalisée**

## Si vous êtes hospitalisée ou séparée de votre enfant



Avec des explications adéquates, les jeunes enfants ont la capacité de comprendre l'absence de maman. En fait, il est important pour eux de comprendre que maman ne se sent pas bien mais qu'elle ira mieux. Des livres racontant l'histoire d'une maman malade ou de la séparation d'un enfant d'avec sa maman peuvent aider les jeunes enfants à mieux vivre cette séparation nécessaire. Avant tout, il faut rassurer l'enfant : si maman est malade, cela ne dépend de lui; ce n'est pas parce qu'il n'a pas été sage.

Vérifiez auprès de l'hôpital s'il est possible pour l'enfant de visiter son parent. L'angoisse d'ignorer où est maman est plus grande que celle d'aller voir maman à l'hôpital. Pouvoir visualiser maman à un endroit précis aide souvent l'enfant à mieux vivre son absence.

Vérifiez auprès du parent s'il est prêt à recevoir son enfant. Même si le parent refuse les visiteurs, il doit être informé qu'une visite peut rassurer son enfant. L'imagination enfantine est débordante, il arrive parfois que des enfants s'imaginent que maman est morte parce qu'elle est partie en ambulance.

Les hôpitaux psychiatriques sont très différents de ceux de notre imaginaire collectif. En fait, ils sont très semblables à tous les autres hôpitaux. Pour cette raison, ne soyez pas craintif d'y emmener les enfants.

Il est possible de vous sentir coupable et d'avoir de la peine pour votre enfant. Parlez de vos émotions à votre médecin, à votre infirmière ou à un autre professionnel de la santé.

Gardez l'autre parent ou la gardienne informé de votre processus de rétablissement.



## Conseils pour les amis et la famille

Toutes les nouvelles mères et tous les nouveaux pères peuvent avoir peur et se sentir seuls.

Les parents souffrants d'un problème de santé mentale peuvent avoir besoin d'un soutien accru de leur famille et de leurs amis.

Discutez avec votre entourage de la maladie, des symptômes possibles et des signes avant-coureurs. En raison de la peur et de la honte associées aux problèmes de santé mentale, il se peut que les membres d'une famille ne soient pas à l'aise de parler de leurs préoccupations avec les autres.



PEU IMPORTE CE QUE VOUS FAITES,  
NE FAITES PAS CELA

- \* Lui dire qu'elle ne sera **JAMAIS** une bonne mère, parce qu'elle a un problème de santé mentale.
- \* Lui dire de laisser tomber parce qu'elle n'est pas capable.
- \* Lui dire d'ignorer ses sentiments et de trouver un passe-temps.
- \* La critiquer ou lui dire des choses négatives.
- \* La laisser sans soutien avec le bébé pendant une longue période.
- \* S'immiscer dans toutes les décisions, cela diminue le sentiment de compétence chez la mère.

Les « NE PAS FAIRE »

## De quelle manière vous pouvez aider?

### Soutien pratique

- \* Demandez comment vous pouvez aider et proposez-vous pour faire de petites tâches du quotidien (le ménage, les repas, l'épicerie). Respectez vos engagements par rapport aux services que vous avez offerts.
- \* Offrez une présence, ou fournissez une aide afin que la mère puisse avoir du temps pour elle.
- \* Offrez à la mère de la reconduire à ses rendez-vous ou à ses réunions de groupe de soutien, particulièrement si le transport est un problème pour elle.

### Soutien sur le plan émotionnel

- \* Rassurez-la en lui disant qu'être mère est exigeant.
- \* Soyez compréhensif et laissez-lui savoir qu'elle n'est pas obligée de se débrouiller toute seule.
- \* Montrez-lui qu'elle est importante en tant que personne, et non juste en tant que mère. Laissez-lui exprimer ses vrais sentiments avec patience et sans la juger. Écoutez-là.
- \* Soyez alerte aux signaux de détresse et d'épuisement.



Pour obtenir de plus amples renseignements ou demander de l'aide, vous pouvez toujours téléphoner à votre CLSC. Dans chaque région se trouvent des organismes communautaires qui peuvent vous aider. Renseignez-vous!

### Téléphone

Le 211, un service d'information et de référence	211
LIGNE PARENT	1-800-361-5085
INFO-SANTÉ	811
TEL-AIDE (9h a.m. à minuit)	1-877-700-2433
SOS SUICIDE	1-866-APPELLE
DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE	1-800-265-2626
JEU, AIDE ET RÉFÉRENCE	1-800-461-0140
NARCOTIQUES ANONYMES	1-800-879-0333
SOS VIOLENCE CONJUGALE	1 800-363-9010
CENTRE ANTI-POISON DU QUÉBEC	1-800-463-5060

### Site internet

Institut universitaire en santé mentale psychiatrie périnatale (Anc. Robert Giffard)	<a href="http://www.institutsmq.qc.ca">www.institutsmq.qc.ca</a>
MOTHER RISK (Pour une grossesse saine, anglais seulement)	<a href="http://www.motherisk.org/">www.motherisk.org/</a>
CENTRE DE TRAITEMENT ET TOXICOMANIE (français et anglais)	<a href="http://www.camh.ca">www.camh.ca</a>
Association canadienne pour la santé mentale	<a href="http://www.cmha.ca/fr/">www.cmha.ca/fr/</a>
Dépression post-partum	<a href="http://www.naitreetgrandir.com">www.naitreetgrandir.com</a>
COPMI (site australien, en anglais seulement) Pour les enfants qui ont un parent malade	<a href="http://www.copmi.net.au">www.copmi.net.au</a>

### Numéros et adresses internet utiles

## *Vos numéros utiles*


Pour ne rien oublier

## « Mon Plan B »

*Informations pour les personnes significatives qui peuvent prendre soin de l'enfant en cas d'absence (courte ou prolongée).*

*Cette liste peut être adaptée selon vos besoins.*

Nom de la maman, coordonnées et numéro de téléphone :

Nom du papa (s'il est présent dans la vie de l'enfant):

Nom de l'enfant:

Coordonnées de l'école ou la garderie:

(Nom du professeur, de l'éducatrice):

Date de naissance de l'enfant et de la mère:

Caractéristiques particulières: Allergies, préférences, soins particuliers:

-Indiquer s'il y a des activités que l'enfant fait régulièrement dans la semaine, exemple: cours de danse, RDV réguliers chez l'orthophoniste...

Personne de confiance qui pourra prendre l'enfant ou venir vivre à la maison lors d'une hospitalisation:

Nom de la clinique/hôpital:

Équipe soignante et leur numéro de téléphone:

Psychiatre, médecin généraliste ou de famille, travailleuse sociale..

Personne à contacter en cas d'urgence:

Personnes à contacter afin de dire que maman est hospitalisée:

Personnes à ne **SURTOUT** pas contacter:

(advenant une relation toxique-négative avec quelqu'un).

Nom de la pharmacie

(s'il faut aller chercher des nouveaux médicaments ou les renouveler):

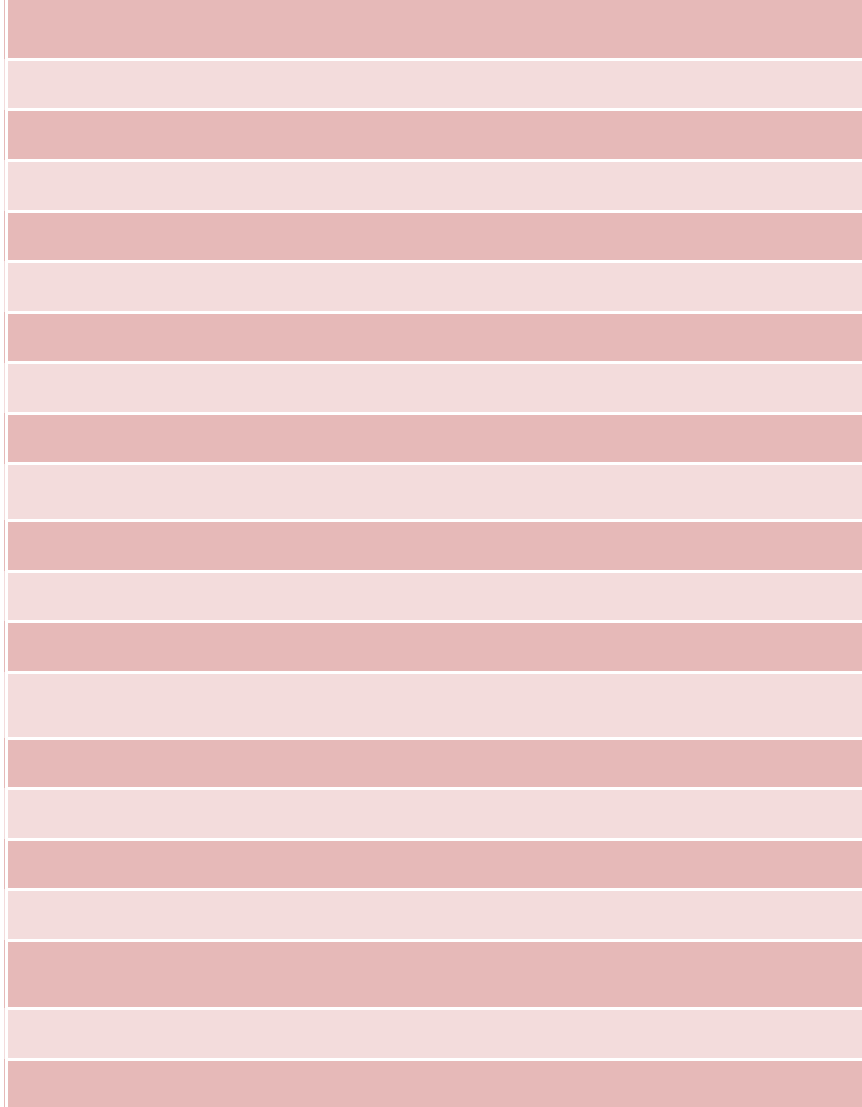
Liste des médicaments que vous prenez et ceux des enfants:

Mon plan B

*Notes et réflexions*

A large rectangular area with a background of alternating light pink and darker pink horizontal stripes, intended for writing notes and reflections.

## *Notes et réflexions*



Notes et réflexions



***L'impression de ce document a été financée par le Fonds Hélène  
Boulet (Fondation communautaire du grand Québec)***

ISBN:978-2-9814174-0-4

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013  
imprimé en 2014

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2013 imprimé en 2014

# MOI mon bébé ma famille



Parents-Espoir se donne comme mission de soutenir et accompagner les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale dans l'exercice de leur rôle de parents.

Notre organisme a comme principales valeurs la confidentialité et le respect de l'autodétermination de la personne, de son pouvoir d'agir.

Nous voulons offrir la possibilité, à chacun de ces parents, d'assumer son rôle parental, dans une perspective d'égalité, en prenant en considération la souffrance de leur situation délicate et particulière.



## Parents-Espoir

363, de la Couronne, bureau 410  
Québec, G1K 6E9  
Tél. : 418-522-7167 - Fax: 418-977-6864  
[www.parents-espoir.ca](http://www.parents-espoir.ca)

