



Troubles obsessionnels compulsifs (TOC)  
Dépendance  
Dépression  
Bipolarité  
Anxiété  
Phobie  
Isolement  
Schizophrénie  
Troubles alimentaires

# Être parent en situation de souffrance psychique

EN NORMANDIE

Guide pratique à l'attention de parents en situation de handicap

## Un grand merci...

Ce guide, réalisé par le RSVA, est le fruit du travail collaboratif d'experts de la parentalité et du handicap :

Advocacy Normandie, l'APAEI du Pays d'Auge et de Falaise, l'Appui (Foyer Léone Richet) de Caen, l'Etablissement Public de Santé Mentale de Caen, la Mutualité Française Normandie, la Protection Maternelle et Infantile du Calvados et le Réseau de Périnatalité Calvados, Manche, Orne.



ADVOCACY  
Normandie



Unapei



EPSMCAEN  
ÉTABLISSEMENT PUBLIC DE SANTÉ MENTALE



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
NORMANDIE  
SERVICES DE SOINS  
ET D'ACCOMPAGNEMENT  
MUTUALISTES



Calvados  
LE DÉPARTEMENT



Réseau de Périnatalité  
Calvados - Manche - Orne

Le RSVA remercie également les parents en situation de souffrance psychique pour le partage de leurs expériences respectives : Ange-Michel LAUBRY, Helen LAZIOU-ROGER, Malika et Tajeddine MOUKHLES, Virginie MESTEL et Evelyne VEROCHET.

# Édito



## À DÉCOUVRIR

Retrouvez les adresses utiles à tout parent en situation de souffrance psychique de Normandie dans notre annuaire

**I**l n'en faut pas douter, avoir un enfant malgré la souffrance psychique est possible. À écouter les témoignages de parents, cela est même une évidence ! Pour tous, devenir parent est avant tout un grand épanouissement.

Quels que soient les freins ou les questionnements, ce guide s'adresse à tout couple en situation de handicap psychique souhaitant mûrir un projet de parentalité, concrétiser son désir d'enfant ou se préparer à l'accueillir sous les meilleurs auspices.

Afin d'être le plus juste et le plus exhaustif possible, le Réseau de Services pour une Vie Autonome s'est appuyé sur l'expertise de professionnels de la famille ou de la petite enfance, mais aussi et surtout sur le vécu de parents en souffrance psychique.

Pour débiter, cinq familles normandes retracent leurs parcours respectifs à travers de témoignages chargés de franchise et d'émotion. Difficultés, joies et souvenirs permettront d'amorcer le thème de ce guide autour de l'histoire de chacun d'entre eux.

Les parties à suivre constituent d'une part un condensé d'informations pour un couple se préparant à vivre une grossesse et accueillir son enfant. Elles fournissent d'autre part de nombreux conseils qui, nous l'espérons, vous seront utiles dans votre future vie de parents.

*Clarisse Chollois  
et Agathe Mercier*

# DU COUPLE, À LA FAMILLE : UNE NOUVELLE RESPONSABILITÉ



## INTRODUCTION

Les situations de souffrance psychique ne sont pas rares en France ou ailleurs. Beaucoup de personnes ont vécu ou vivront ce type de souffrances au cours de leur vie. Il n'y a pas de bonne période pour vivre ces situations mais l'arrivée d'un enfant peut s'avérer difficile tant le ou les parents sont aux prises avec des difficultés pour eux-mêmes. Pour autant les difficultés rencontrées ne sont pas de même importance pour tous et durent plus ou moins longtemps. Les troubles psychiques sont souvent considérés comme étranges et font peur à l'entourage. La peur est presque toujours engendrée par la méconnaissance. Ainsi le regard porté sur les personnes en situation de souffrance psychique est souvent ressenti de manière douloureuse car elles voient dans ces regards des jugements négatifs comme si les situations de handicap psychique rendaient impossibles le fait de vivre comme tout le monde et surtout d'être parent. Dans certains cas c'est vrai : les difficultés rencontrées ne permettent pas d'exercer la parentalité mais, dans la plupart des cas, il est possible d'être parent et d'éduquer son enfant dans de bonnes conditions de santé et de sécurité. Des ressources peuvent être mobilisées et il existe en France de nombreux lieux d'aide et de soutien à la parentalité avec des professionnels qui peuvent vraiment faciliter la vie de parents.

Ce guide témoigne de parcours de vie et de parentalité avec les difficultés, les peurs, les questions nombreuses mais aussi les réussites, les plaisirs et les innombrables moments de bonheur pour les parents et pour l'enfant. Il est utile car il rassemble beaucoup d'éléments qui peuvent être utiles pour se repérer dans les aides possibles et les procédures parfois compliquées. Il y a tant de choses à savoir quand on attend un bébé et encore davantage quand il est là chaque jour, chaque heure... Ce guide est également très utile car il traduit dans un langage facile des connaissances parfois très techniques ou spécialisées notamment en ce qui concerne l'arrivée du bébé.

Cet ouvrage s'inscrit dans un souci d'information, de connaissance et de formation des parents d'abord mais aussi de tous ceux qui les côtoient et les accompagnent au quotidien dans leur pratique parentale. Peu d'ouvrages rassemblent en un lieu toutes ces connaissances diverses. Enfin ce guide est important car il s'inscrit dans une approche positive, pragmatique, adaptée et qu'il propose en lieu et place des jugements et préjugés des éclairages professionnels et rassurants.

**Bertrand COPPIN**



## « PARENTALITÉ ET HANDICAP : QUE DIT LA LOI ? »

La vie affective et sexuelle figure parmi les libertés individuelles qui appartiennent à chacun et la parentalité parmi le droit commun. Devenir père ou mère fait partie d'un projet de vie, que chaque futur parent est libre de mûrir, handicap ou non !

Le désir d'enfant doit cependant être réfléchi afin de se préparer à son arrivée. Endosser le rôle de parents, implique de nouvelles responsabilités envers le futur bébé. Au regard de la loi, il revient au couple le devoir de lui apporter un environnement adéquat, favorable à son développement.

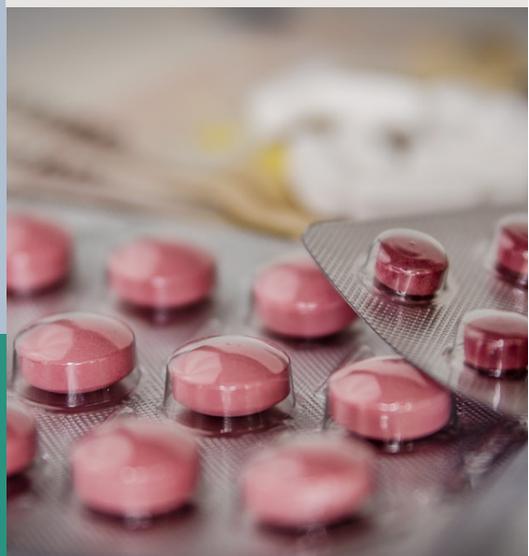
**Entourez-vous de personnes  
sur qui vous pouvez compter,  
vous serez des parents épanouis !**

## « AVEC UN PROJET DE BÉBÉ, FAUT-IL STOPPER LES MÉDICAMENTS ? »

Dans ce guide, vous trouverez de nombreuses réponses aux questions que vous pouvez vous poser tout au long de votre grossesse et à l'arrivée de votre enfant. Mais la question, dois – je modifier mon traitement médicamenteux pendant ma grossesse, restera sans réponse.

En effet, **votre médecin traitant ou votre psychiatre ou tout autre professionnel qui vous prescrit votre traitement médical sera le seul en mesure de répondre à cette question.**

Ainsi, un rendez-vous avec votre médecin prescripteur est essentiel pour répondre à vos questions, et ce, le plus rapidement possible dès lors que vous souhaitez mettre en place votre projet de maternité.



# Sommaire

## 1. Témoignages

P. 9

Malika et Tajeddine  
Evelyne  
Virginie  
Helen  
Michel

## 2. Démarches administratives

P. 31

Les démarches de déclaration de grossesse  
Vos droits en tant que salariés  
Les prestations familiales

## 3. Chronologie d'une grossesse

P. 37

Quelques conseils de début de grossesse  
Les examens et consultations de suivi  
Les précautions à prendre  
La préparation à la naissance

## 4. L'arrivée du bébé

p. 49

- Le jour J
- Les professionnels présents en salle de naissance
- Le matériel et les méthodes utilisés
- Le déroulement d'un accouchement type
- Le bébé
- Le retour à la maison

## 5. Et après

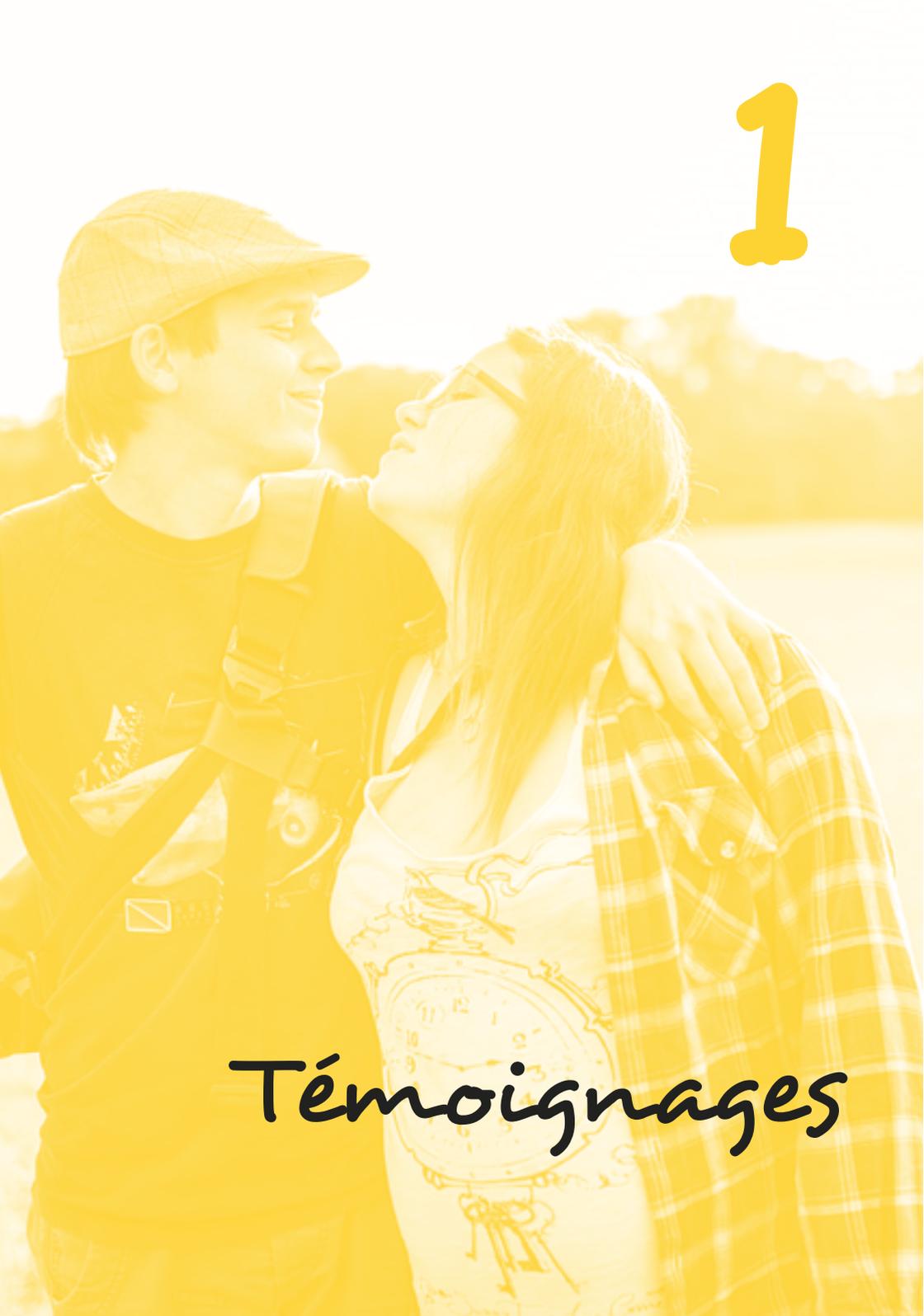
p. 61

- Le suivi médical du bébé
- La garde de votre enfant
- L'école maternelle

## 6. Conseils

p. 67

Maxence Ad  
line Evelyn  
Mickaël Célin  
e Baptiste Ad  
ginie Florian  
Helen Shirle  
lika Frédéric  
Michel Virgin  
ley Tajeddine

A young man and woman are shown in profile, embracing each other in a field. The man is on the left, wearing a cap and a dark t-shirt. The woman is on the right, wearing a plaid shirt over a graphic t-shirt. The background is a bright, hazy sunset over a field. A large, bold, yellow number '1' is positioned in the upper right corner of the image.

1

Témoignages



### Malika et Tajeddine

# « Avec un enfant, on pense à l'instant présent »

**A** respectivement 39 ans et 41 ans, Malika, souffrant de troubles bipolaires, et Tajeddine, atteint de schizophrénie, travaillent tous les deux dans l'agglomération Caennaise : l'un en Établissement et Service d'Aide par le Travail, l'autre au sein d'une Entreprise Adaptée. Ils sont parents d'un petit Adam, 5 ans.

Anciens collègues, le couple se rencontre il y a 12 ans sur son lieu de travail. Sorties, voyages, puis emménagement ensemble, ils franchissent les étapes de la vie à deux jusqu'à mûrir un projet de parentalité. Les yeux de Malika pétillent lorsqu'elle évoque Adam, regard qui en dit long sur sa fierté d'être devenue maman. Moins loquace comme le sont souvent les papas, mais tout aussi chaleureux, Tajeddine complète avec complicité les propos de sa compagne...

#### Pourriez-vous nous parler de votre fils ?

**Malika** : Adam est un petit garçon de 5 ans qui va très bien.

**Tajeddine** : Il est en moyenne section, il apprend bien mais est un peu turbulent.

**M.** : Son maître nous dit qu'il a beaucoup de vocabulaire, qu'il écoute et apprend bien, mais parfois il a du mal à laisser la parole à ses copains. Donc il nous a conseillé de lui faire faire du sport.

**T.** : Il va à la piscine le mercredi.

**M.** : Au début il avait peur, mais maintenant il voudrait y aller tous les jours (*rires*) ! Et il

adore le sport.

**T.** : Il est un peu speed oui c'est vrai (*rires*). Speed à l'école, speed à la maison !

#### Bénéficiez-vous d'un soutien extérieur dans l'éducation d'Adam ?

**T.** : Pas depuis qu'il est rentré à l'école. Avant, on avait la PMI et les conseils de la famille. A l'arrivée du bébé, on a signé un contrat avec le Conseil Départemental, sur conseil du SAVS qui nous suivait. Une puéricultrice et une pédiatre de la PMI sont venues nous aider à la maison pour les soins, l'alimentation, le bain,



« Mon père avait peur pour moi. Il se disait :  
« Malika est fragile... ».

le sommeil...

**M.** : Au départ, notre contact à la PMI était la personne qui m'a suivie pendant la grossesse. À la naissance d'Adam, elle nous a parlé de la puéricultrice et de la pédiatre.

**T.** : C'est la puéricultrice qui nous a trouvé la nounou. Ce n'était pas facile sachant qu'on avait des problèmes psychiatriques.

**M.** : Et il fallait trouver une nourrice qui accepte d'être payée par une curatelle. La plupart des nounous préfère avoir l'argent directement. Donc cette personne là nous a beaucoup aidés.

**T.** : Je parle aussi beaucoup d'Adam à ma psychiatre. Elle me donne de bons conseils par rapport à l'éducation de mon fils.

**M.** : On en prend, on en laisse... On essaie de suivre du mieux possible notre enfant.

### Rencontrez-vous des difficultés dans votre quotidien de parents ?

**T.** : Des problèmes d'organisation comme tout le monde, d'éducation, parfois nous ne sommes pas toujours d'accord. Des pro-

blèmes d'argent aussi, pour payer la garderie, la restauration... tout ça. A part ça, je ne vois pas.

### Et des difficultés liées à votre handicap ?

**T.** : Adam a eu un petit problème à 6 mois : une opération pour un hématome sous-dural au niveau du cerveau.

**M.** : Il est né avec un périmètre crânien plus important que la normale. À l'IRM il y avait un peu de sang. Quand il est sorti du bloc, un sparadrap autour de la tête, il était en réanimation. On s'est relayé pendant un mois, jour et nuit à ses côtés. Alors que j'étais au service pédiatrique, on m'a appelé pour nous dire que nous étions convoqués au commissariat. J'étais en panique, j'ai eu très peur qu'on me l'enlève...

**T.** : En fait on nous a dénoncé pour soupçon de maltraitance. Mais on n'avait pas fait de mal à notre enfant !

**M.** : Peut-être qu'ils ne se sont pas rendus compte qu'ils nous ont fait mal. Ils se sont dit «handicap psychique» : ils ont des pro-

blèmes. Malgré les efforts, on aura toujours des choses à démontrer... Heureusement que les professionnels du SAVS qui nous suivait étaient là. Sans leur aide, peut-être qu'Adam aurait été placé.

**T.** : Cela a été une période difficile à traverser pour nous. Mais depuis ça va, Adam se développe bien.

## Adam a maintenant 5 ans, a-t-il conscience de votre handicap ?

**T.** : Non, pas du tout. Il ne sait pas pour l'instant. Parfois il dit des bêtises, quand on lui fait une remarque, il peut dire : « *Tu es cinglé* » ou « *Tu es fou* ».

Mais il ne sait pas qu'on a des problèmes psychiatriques. Il comprendra plus tard, on lui expliquera. Pour l'instant, Adam n'a que 5 ans...

## Quelle a été la réaction de votre entourage à l'annonce de votre projet de construire une famille ?

### de votre projet de construire une famille ?

**M.** : Mon père a été surpris, il avait peur pour moi. Il se disait : « *Malika est fragile, son mari aussi...* ». Il en a parlé au psychiatre qui lui a dit « *Monsieur, si Malika a décidé d'avoir un enfant, je ne peux pas lui enlever son souhait. Elle est grande, laissez-lui la chance de vivre sa vie* ». Mon père est quelqu'un d'angoissé, et comme j'ai perdu ma mère très jeune, il est très protecteur. Mais maintenant qu'Adam est

là, il est tout le temps en train de le gâter, il me demande de le lui amener... Il lui donne beaucoup d'amour, et c'est dans les deux sens.

**T.** : Moi, il y a deux ans de cela, j'ai emmené Malika et mon fils au Maroc pour le présenter à ma famille : ma mère, mes oncles et tantes et le foyer où j'ai grandi. Il a été très bien accueilli. D'ailleurs c'est là-bas qu'il a arrêté sa tétine ! Une tante à moi nous a dit « *Il a 3 ans et encore la tétine, ce n'est pas possible !* ». Donc on l'a enlevée là-bas et quand on est revenu, dans l'avion, il n'avait pas de tétine !  
(rires)

## Comment avez-vous vécu la grossesse ?

**M.** : Le projet d'enfant, je l'avais depuis longtemps, ma dépression était aussi liée à ça donc mon psychiatre m'a arrêté jusqu'au troisième mois de grossesse. Il m'a conseillé de voir un psychologue

pour prendre du recul par rapport à mon travail. J'ai donc alterné les rendez-vous chez le psychologue et le psychiatre pour que ma grossesse se déroule normalement. C'est bien d'avoir des professionnels comme ça pour être conseillé.

**T.** : Pour moi ? Ça a été tranquille, paisible. Ce n'est pas moi qui le portait (rires). Durant la grossesse, j'ai accompagné Malika à tous les rendez-vous : échographies, prises de sang, bilans... Par rapport à mon traitement, moi je n'ai pas eu besoin d'en changer.



« Il faut être responsables, un enfant cela n'est pas un jeu »

### Malika, avez-vous dû changer de traitement ?

**M.** : Avant de tomber enceinte, le psychiatre m'a conseillé de prendre un traitement adapté, une sorte de sevrage qui puisse me permettre de tomber enceinte.

**T.** : Et pour protéger le fœtus.

**M.** : En fin de grossesse, j'ai eu encore un autre traitement. Je voulais allaiter l'enfant mais le psychiatre m'a dit que si j'allaitais, le bébé serait plus endormi, fragilisé...

**T.** : Il aurait été assommé si vous voulez.

**M.** : Le médecin m'a dit : « *C'est à toi de décider, seule, tu es adulte* ». C'est dommage mais je me suis dit que dans ces conditions, je préférerais ne pas allaiter...

### Quel souvenir gardez-vous de l'arrivée du bébé ?

**M.** : C'était la veille de la Saint-Valentin (*rires ensemble*) ! Comme j'avais peur de l'accouchement, mon psychiatre est venu me voir à l'hôpital et a dit au personnel que si je voulais un accouchement par césarienne, de me faire une césarienne. J'ai eu cette sécurité-là. Après l'accouchement il a réajusté mon traitement et est venu voir comment j'allais, si le petit était normal... C'est un bon médecin. Il n'y a pas eu de pleurs, ni de tristesse, vraiment le traitement était bien adapté. Même les filles du service de néonatalogie ont été géniales. À l'accouchement, il y avait des sages-femmes autour de moi, tout était parfait. Un peu de pleurs à la sortie du bébé mais c'était plein d'émotions, de bonheur.

**T.** : C'est moi qui l'ai pris en premier, je l'ai eu dans les bras dès qu'il est né en fait. J'étais heureux.

**M.** : Mais c'est vrai, c'est plein de bonheur, quand le bébé sort du ventre, c'est grandiose.

Même si on sent un truc bouger parce qu'on le sort du ventre, c'est impressionnant. Et quand on nous le montre... Tajeddine l'a pris dans ses grandes mains, un petit être comme ça... (*émue*)

### Quels conseils/astuces donneriez-vous à de futurs parents dans votre situation ?

**M.** : Être sûr de son couple et avoir les mêmes envies pour le futur. Bien réfléchir, si demain on projette d'avoir un enfant : aux conséquences, à ses fragilités... Il faut être unis, responsables, un enfant ce n'est pas un jeu, et être d'accord tous les deux parce qu'on ne peut pas partager un enfant. Il faut vraiment prendre conscience qu'un enfant a besoin de ses deux parents.

### Comment voyez-vous l'avenir ?

**T.** : On espère qu'Adam grandira sans soucis, parce qu'on a des problèmes psychiatriques. Il ne faudrait pas qu'il tombe aussi là-dedans. Mon oncle me dit « *Tu n'es pas né comme ça, donc ça veut dire que lui ne sera pas forcément malade* ». A part ça, je suis confiant.

**M.** : Mais on vit au jour le jour. Avant je gambergeais, je pensais à plein de choses : mes peurs, tout ça... Maintenant je n'ai plus ces craintes-là. Avec un enfant, on pense à l'instant présent. C'est le plus important. Cela m'a permis de relativiser. Cela ne sert à rien de ruminer les choses, d'être négatif. Quand le petit me dit « *Je n'y arriverai pas* », je dis « *Dis-toi que tu vas y arriver et tu y arriveras ! Il faut mieux être positif que négatif* ». Il commence à comprendre. Et quand je le félicite, il me dit « *Maman, j'aime bien quand tu me dis bravo !* ». Je lui réponds que c'est parce que je crois en lui...



# Évelyne

## « Je n'ai rien fait de mieux que mes gamins »

**É**velyne, 67 ans, souffrant de troubles bipolaires, est maman de Cécile, 39 ans, et Baptiste, 32 ans. Elle est aussi grand-mère d'un garçon de 10 ans et d'une fillette de 7 ans, les enfants de sa fille aînée.

Cette bénévole granvillaise nous accueille dans les locaux de l'association pour laquelle elle s'implique. Aujourd'hui divorcée, elle revient volontiers sur son parcours de maman, s'excusant parfois de perdre le fil de ses idées à cause des médicaments. Rencontre d'une femme attachante et profondément sincère, dont les grands enfants, qu'elle nomme toujours affectueusement « ses gamins », sont sa plus grande fierté...

### À quel moment de votre vie vos troubles se sont-ils manifestés ?

**Evelyne :** Je suis en milieu psychiatrique à épisodes depuis l'âge de 22 ans. Même avant, je sentais que j'étais un terrain sensible, je ne voulais pas quitter mes parents. Eux étaient complètement dépassés. Ils m'ont accueillie, sans chercher à comprendre ce qui ne fonctionnait pas bien... Ce n'est pas un grief contre eux parce qu'il y a 50 ans la psychiatrie n'était pas ce qu'elle est maintenant. J'ai végété plusieurs années comme ça. Et après, j'ai quand même trouvé un gentil et joli monsieur qui a bien voulu m'épouser. Et la suite logique, c'était un bébé !

### Quels souvenirs gardez-vous de cette période de grossesse puis de maternité ?

**E. :** Cela a été un peu dur, parce que je ne pouvais plus prendre le médicament que je prenais quand je n'étais pas enceinte. Et puis la grossesse m'a énormément fatiguée et quand je suis fatiguée, je perds les pédales dans ma tête. Sinon, physiquement : aucun souci. J'étais plutôt contente d'avoir un joli petit ventre, mais je n'étais pas bien. Un couteau c'était pour se tailler les veines, une fenêtre c'était pour se défenster. Je me disais : « *Vivement que j'accouche que je puisse me soigner comme il faut...* ».



« J'étais plutôt  
contente d'avoir un  
joli petit ventre,  
mais je n'étais  
pas bien. »

**Pouvez-vous nous  
parler de vos  
enfants ?**

**E. :** Oui je sais bien faire  
ça (sourire).

Ma fille aînée déjà... C'est un  
vaillant petit soldat et aussi un Scor-  
pion. Elle est costaud comme un roc. Quand  
elle était enfant, j'avais des sautes d'humeur,  
je me mettais souvent en rage contre elle,  
alors qu'elle n'avait rien fait la pauvre fille...  
Je pense qu'elle s'est forgée une carapace,  
dans sa tête, elle s'est dit « *Ma mère a des  
problèmes, mais cela ne me concerne pas* ». Cela a peut-être permis de la protéger, mais  
ce que je regrette un petit peu, c'est que cette  
carapace elle la garde toujours à mon égard.

Avec Cécile j'étais  
autoritaire, avec mon  
fiston, cela s'était un  
petit peu arrangé... Bap-  
tiste a la chance d'avoir un  
bon travail. Avec lui c'est plus  
fluctuant, il est très « soupe au lait »,  
moi je m'efforce de pas trop l'être pour ne  
pas envenimer les choses. C'est quelqu'un  
de consciencieux, à l'écoute. Quand il me voit  
affalée dans mon canapé en pyjama, je vois  
bien que ça ne lui fait pas plaisir, il aimerait  
mieux me voir active. Avec lui, je pouvais  
parler de ma maladie. Sa conclusion était  
toujours : « *Mais tu sais que tu vas encore  
t'en sortir* ». À la fête des mères, il m'a en-  
voyé un petit texto qui m'a donné les larmes

aux yeux. J'aimerais bien un jour connaître ses enfants, mais je ne l'embête pas avec ça. Son boulot, son sport, il fait tout à fond ! Il n'y a pas de place dans sa vie pour une femme pour le moment...

Je crois que l'on est très soudés les uns les autres. Il n'y a pas de rancune, pas de ressentiment. Mais on a chacun nos caractères et parfois cela fait des étincelles.

### **Quand Cécile et Baptiste étaient petits, comment cela se passait-il ?**

E. : C'était dur (*soupir*). C'est toujours la fatigue qui m'a poussée au fond du trou, la fatigue physique. Je me revois encore, quand ma fille faisait sa sieste, je me couchais au pied de sa porte. Je me disais que si elle sortait, je me réveillerais forcément. J'ai fait cela pendant des mois... Après ma deuxième grossesse, on a mis en place des aides familiales. Des perles, ces filles. Cela m'a grandement soulagée. Elles s'occupaient du ménage, moi je n'avais plus qu'à m'occuper des enfants. Et puis c'était une présence avant tout. Autour de nous, les gens ne comprenaient pas, mais j'ai voulu un deuxième enfant pour que Cécile ne soit pas fille unique, pour qu'elle ne doive pas subir, à elle seule, tous les griefs que je lui imposais. Je me disais qu'elle aurait quelqu'un avec qui se moquer de sa mère, pour la soulager aussi elle. Manque de bol quand le bébé est arrivé, cela ne l'intéressait pas ! Maintenant ils sont comme les doigts de la main. Ils sont souvent ensemble. Ça ne peut pas être mieux.

### **Est-ce que le fait de devenir maman a renforcé cette fatigue ?**

Bien sûr, et surtout, ils en étaient la cause. Enfin, pour moi, car s'ils n'avaient pas été là, cela aurait été pareil. Je me cherche des

excuses là... Mais oui les weekends étaient compliqués. Avec ses loisirs, mon mari était souvent parti. On se retrouvait souvent tous les trois.

### **Quelle était la place de votre mari, lorsqu'il était à vos côtés ?**

E. : Toujours à me soutenir. Il me *disait* « Ne t'inquiète pas, "on s'en sortira"... ». C'est pour dire à quel point il s'impliquait. Lorsque j'étais hospitalisée, c'est lui qui devait tenir avec les enfants. Il assumait tout.

### **Est-ce que vous avez abordé votre handicap avec vos enfants ?**

E. : Non. Ils me voyaient piquer des crises. Quand je touchais le fond, on prenait soin de moi. À mon retour, les enfants et mon mari étaient encore sous le coup de ma déprime. Moi, j'aurais voulu danser sur les tables ! C'était l'effet inverse. Eux n'avaient pas envie de danser, après ce que je leur avais fait subir.

### **Aujourd'hui vous voyez-vous régulièrement ?**

E. : Je suis divorcée pour de mauvaises raisons. Je ne sais pas comment expliquer cela. J'allais régulièrement en hôpital psychiatrique. On fait des rencontres. On oublie que l'on n'est pas dans un milieu idéal. Et malgré ça, cela arrive... Donc j'ai rencontré un monsieur. Mais très vite, je me suis aperçue que d'une part il était très alcoolique, et qu'il était bipolaire, mais je le suis aussi. Pendant quelques temps, j'ai fait la navette entre mon amant et mon mari. Un jour, mon mari m'a demandé de choisir mon camp. J'ai choisi le mauvais. Aujourd'hui, je suis seule, à mon grand dam. Je m'ennuie. Il n'y a personne qui m'attend à la maison. Mais depuis que je suis

seule, j'ai fait des choses que jamais de ma vie j'aurais faites si j'avais toujours été accompagnée. Cela m'a responsabilisé un petit peu. Quand je dis que je suis toute seule c'est faux, parce que j'ai beaucoup été aidée par le CCAS. J'ai passé trois ans et demi dans le foyer des jeunes travailleurs.

### **Gardez-vous de bonnes relations avec votre mari ?**

**E.** : Il a toujours un respect énorme pour moi, et moi je suis toujours en admiration devant lui. Demain nous allons fêter notre anniversaire de mariage et de divorce. Ce n'est pas triste. Il faut quand même être resté en bonnes relations pour faire ça ! J'ai réussi mon mariage, mais mon divorce je l'ai bien réussi aussi.

### **Avec du recul, il y a des choses que vous referiez différemment ?**

**E.** : Oui, certainement. Je me regarderais un peu moins le nombril. Enfin je l'ai fait autant que j'ai pu, m'ouvrir aux autres. Aujourd'hui, je fais partie de différentes associations en tant que bénévole.

### **Est-ce que vous pouvez nous parler de votre relation avec vos petits-enfants ?**

**E.** : C'est un régal, ce sont vraiment des gamins intéressants. Ma petite fille, c'est déjà une vraie petite fille... Le garçon, je ne suis pas très à l'aise avec lui parce que j'ai l'impression qu'il a presque déjà plus de culture que moi. Ce sont des gamins épatants. Il y a une chose que j'ai faite dont je suis très fière : après la naissance de son fils, ma fille a eu des gros problèmes de santé. Il a fallu trouver une nounou d'urgence. La nounou cela a été moi ! C'est une sacrée marque de confiance. Enfin, ils n'avaient pas beaucoup le choix non

plus... Alors j'ai passé 3 semaines à m'occuper du bébé, toute seule avec son papa qui travaillait. J'ai éprouvé du plaisir à le faire parce que mon rôle était différent, c'était mon petit-fils.

### **Comment votre handicap évolue-t-il ?**

**E.** : On me change mes médicaments lorsque cela ne convient pas, à condition que l'on en trouve un qui puisse faire le même effet. Avec mon traitement actuel, je prends sans cesse du poids. Je n'ose plus monter sur la balance. Je ne me reconnais pas, cela n'est pas moi. Et puis j'ai des trous de mémoire. Cela me déprime encore plus que mon intellect soit touché plutôt que mon corps. La dépression je sais bien que ce n'est pas génétique, mais je ne voudrais pas que mes enfants vivent ce que j'ai vécu.

### **Vous retrouvez-vous souvent en famille ?**

**E.** : Mes enfants sont tous les deux à Paris. Je suis très heureuse qu'ils ne m'aient pas tourné le dos. Là encore, le mérite revient à mon mari alors que c'est moi qui avait quitté la maison. Je suis sûre qu'il ne m'a jamais « débinée ». Il ne leur a pas dit le fond des choses pour me préserver et eux aussi. La conclusion c'est ça : tout va bien avec mes enfants, grâce à leur père.

### **Quels conseils donneriez-vous à de futurs parents dans votre situation ?**

**E.** : Je leur dirais qu'il faut essayer, il faut foncer, on n'est jamais sûr ni du meilleur, ni du pire. A vrai dire, quand on fait les comptes, je n'ai rien fait de mieux que mes gamins !



## Virginie

« Jouer, rigoler, avec lui, lui faire des câlins, c'est ça que je veux »



Virginie, 45 ans, épileptique, et Mickaël, ancien homme de la rue, sont les parents de Florian, un petit garçon de 7 ans.

Le couple se rencontre autour d'un café au sein d'une association d'usagers en santé mentale. Dix ans de vie commune plus tard, Virginie revient sur son parcours de maman, parlant de son *Crapouillou* le sourire aux lèvres, même si les événements de la vie ne permettent pas à Virginie et son mari d'élever leur fils « à temps plein ».

### Quel souvenir gardez-vous de la venue au monde de Florian ?

**Virginie** : Florian est né à 05h48 du matin (*rires*), c'est resté gravé dans ma mémoire. C'était un beau bébé. C'est toujours un beau bébé, même s'il est grand. Il n'arrivait pas à sortir de mon ventre, donc les sages-femmes ont été obligées d'utiliser la ventouse. Quand je l'ai pris, j'ai cru que j'allais tomber en larmes. Quelques mois après, j'ai eu le baby blues, parce que je ne savais pas comment il fallait faire... J'étais paumée, c'était la première fois que j'étais maman...

### C'était la fatigue qui était dur ?

**V.** : Oui, c'était la fatigue je crois.

### Pendant votre grossesse, votre traitement a-t-il changé ?

**V.** : On avait diminué mon traitement car cela pouvait représenter un risque pour le bébé. On me l'a peut-être changé, je n'ai pas demandé. Mais heureusement, quand Florian est né, il n'a pas eu ma maladie. J'aurais été paniquée...

### Quelle a été la réaction de votre famille à l'annonce de votre grossesse ?

Ils ont eu peur pour ma maladie : mon papa, mes frangines, ma tante... Mais quand Florian est arrivé, ils étaient contents. Tout le monde est venu me voir à la maternité. Je m'en rappelle, les sages-femmes étaient



« Heureusement, quand Florian est né, il n'a pas eu ma maladie. J'aurais été paniquée... »

supers. Je suis restée une semaine là-bas.

### Quels sont vos plus beaux souvenirs de maman ?

**V. :** Déjà la grossesse. Et puis la naissance de Florian, quand je l'ai tenu dans les bras. J'étais contente, c'était la première fois que j'étais maman. Je ne savais pas comment il fallait le tenir, alors ce sont les sages-femmes qui m'ont expliqué. C'est un bon souvenir, l'arrivée de Florian. Mickaël aussi, quand il l'a tenu dans ses bras, avait les larmes aux yeux. Si j'avais eu une fille, j'aurais choisi le prénom d'Alexia. Pour un garçon, c'était Florian ou Sylvain. Comme on avait du mal à choisir, on a préféré laisser choisir les premiers enfants de mon mari.

### Comment s'est passé le retour à la maison avec votre bébé ?

**V. :** À ce moment-là, on n'avait pas de chambre pour lui, donc il a été placé à l'âge de 3 mois. Depuis, on a trouvé une superbe chambre pour lui, et on ne l'a toujours pas...

### Aujourd'hui, à quelle fréquence voyez-vous Florian ?

**V. :** Je le vois tous les mercredis de 17h à

18h dans un lieu neutre, tous les 15 jours chez mon père et pendant les vacances pendant 2h, une fois au mois de juillet et une fois au mois d'août.

### Comment vos relations se passent-elles ?

**V. :** Quand je vais le voir là-bas, il est heureux. Il me saute dans les bras pour me dire bonjour. J'aime l'aider à faire ses devoirs quand il en a, jouer, rigoler avec lui, lui faire des câlins... C'est ça que je veux avec Florian. Je lui demande comment se passe l'école. Il me fait voir son cahier de liaison, pour savoir quelle couleur il a eue, tel et tel jour. S'il a eu un rouge, je suis obligée de sévir un petit peu... De temps en temps, il me répond mais à son papa, comme par hasard, il obéit ! C'est un magicien ! (*rires*). Quand je suis courageuse, on fait un gâteau ensemble et quand il fait beau, je vais dehors avec lui pour jouer au ballon. Il aime jouer au foot. Plus tard, il voudrait faire du judo. J'ai lui ai dit « *tu vas faire peur à maman, je préférerais que tu fasses du foot !* » (*rires*). Parfois, il s'avance vers moi pour me dire « *Oh, tu es belle maman* ». Des compliments venant de Florian, cela me touche énormément...

### Combien cela fait-il de temps qu'il est dans sa famille d'accueil actuelle ?

**V. :** Cela fait un an je crois. C'est la circons-

cription qui le change, sans que l'on ne me donne la raison. C'est peut-être pour cela que Florian est perturbé.

## Comment vivez-vous cette situation ?

**V. :** La famille d'accueil est toujours négative avec Florian, cela ne me plaît pas du tout. La nourrice veut l'emmener en vacances, j'ai l'impression que c'est elle la maman... Moi, j'aimerais l'avoir un peu plus souvent pendant les vacances. J'ai fait un courrier demandant de changer de circonscription, en espérant que l'on m'entende. Parce qu'on m'a supprimé des visites au mois de mai, pour mon anniversaire et pour la fête des mères, soit disant que Florian était énervé. Il n'y a pas lieu d'enlever des droits de visite sans l'accord d'un juge. Maintenant, il faut que je sois patiente, le juge des enfants, cela peut mettre des mois...

## Comment votre mari vous soutient-il ?

**V. :** C'est un mari et un papa formidable, même s'il ne voit pas beaucoup ses enfants. Il dit : « *Que pouvons-nous faire en 2h avec Florian ?* ». C'est vrai, il a raison...

## Florian voit-il ses grands-parents ?

**V. :** Il voit mon père, qui l'emmène chez le psychologue. Ma maman n'est plus de ce monde, il ne l'a jamais connue, mais la compagne de mon père, il la considère comme sa grand-mère.

## Est-ce que vous êtes soutenus ou aidés par des organismes extérieurs ?

**V. :** Il y a les travailleuses familiales, elles viennent à la maison quand on a notre fils. Cela se passe bien. Sinon j'ai des auxiliaires de vie qui viennent m'aider à faire le ménage.



## Comment voyez-vous l'avenir ?

**V. :** Dans l'avenir, je souhaite retrouver Florian parce que quand je suis à la maison avec mon mari, il me manque énormément. J'ai peur qu'à l'avenir il nous reproche de l'avoir abandonné. Si je vois que j'ai des difficultés, je demanderai à avoir un éducateur pour qu'il vienne un peu raisonner Florian, pour lui expliquer le placement. Parce que je ne veux pas qu'il ait des reproches comme ça...

## Quels conseils donneriez-vous à d'autres parents dans votre situation ?

**V. :** Si des parents ont du mal à élever leurs enfants, qu'ils se fassent aider par des travailleuses familiales. Je veux dire aux parents d'aimer leurs enfants et de les aider, qu'ils ne les rejettent pas.

# Helen

## « Surtout, il faut savoir comment demander de l'aide »



**B**ritannique de 37 ans, Helen a élu domicile dans le sud Manche, près de Coutances à l'arrivée de son premier fils, Frédéric, 17 ans. Aujourd'hui professeure d'anglais et maman de Maxence, 8 ans, né d'une seconde union, elle a un diagnostic officiel de bipolarité, d'anxiété, de dépression aiguë et de stress post-traumatique.

L'adorable accent anglais d'Helen contraste avec le récit des épreuves qu'elle a traversées. Son enfance, élevée dans une famille adoptive, qui la renie une fois adulte, du fait de sa maladie. Sa difficile place de mère auprès des belles-mères accaparantes de ses fils. Sa confiance retrouvée il y a peu, grâce au lien noué avec son père biologique sur les réseaux sociaux. Helen est fière de partager son expérience, pour que la maladie psychique soit acceptée des malades, comme de leur entourage.

### Pouvez-vous nous parler de vos fils ?

**Helen :** Mon aîné, Frédéric, vit actuellement avec son papa, et vient chez moi un weekend sur deux et la moitié des vacances scolaires. Je suis arrivée en France quand j'étais enceinte de lui mais je suis retournée en Angleterre pour accoucher. Il a un demi-frère, mon cadet, Maxence, dont j'ai la garde alternée.

### Quel souvenir gardez-vous de l'arrivée de vos enfants ?

**H. :** Freddy, c'était surtout la vitesse. J'ai accouché en Angleterre, cela n'a rien à voir avec la France, et son papa est arrivé deux jours avant

l'accouchement. On peut imaginer, j'avais 20 ans : je suis arrivée à la maternité le soir, Frédéric est né vers 4h du matin. Rentrée à la maison à midi le jour même ! J'ai mis le cosy au milieu de la pièce et je me suis dit : "Qu'est-ce qu'on fait maintenant ?". Il fallait que je me débrouille tout de suite, toute seule. Le papa était content d'être papa, mais il n'était pas très présent. On a emménagé en France quand Frédéric avait un mois, et il fallait qu'on se mette tout de suite dans les travaux de la petite cabine de chasseurs à rénover qu'on avait achetée. Ce n'était pas évident. Donc c'était une accumulation de choses, je n'arrivais pas à

suivre...

Avec Maxence, c'était plus facile. Son papa était beaucoup plus présent, pour les échographies, tout ça... Par contre j'ai eu une grossesse physiquement plus dure. J'ai été mise en arrêt de travail à six mois de grossesse parce que j'avais déjà des contractions. Finalement, on a décidé de me déclencher trois semaines avant la date prévue, et je suis restée cinq jours à l'hôpital.

## Votre maladie a-t-elle eu des répercussions sur votre vie de maman ?

H. : Oui. Malheureusement c'est la grossesse de *Freddy* qui a déclenché mes problèmes psychologiques. J'avais des problèmes avant, je n'ai pas eu une enfance facile. Mais j'ai fait une dépression post-partum qui n'a pas été traitée, c'est cela qui a déclenché vraiment des symptômes sévères.

La première fois que j'ai consulté, on m'a juste dit:

*"Ce n'est rien, il faut juste continuer comme ça"*. J'ai continué comme ça... Frédéric avait à peu près 5 ans et demi quand j'ai finalement trouvé un médecin qui a bien voulu m'écouter. Il m'a prescrit des antidépresseurs pour l'anxiété.

Malheureusement c'est à ce moment-là que cela allait très très mal entre son papa et moi. Quelques semaines après, j'ai totalement craqué, j'ai pris tous les cachets devant lui. C'est là que j'ai perdu *Freddy*, à cause de la maladie. Son père a vu à quel point j'étais fragile, il me poussait à bout exprès. Je me suis retrouvée à l'hôpital de Pontorson avec les papiers de divorce, et nulle part où aller.

Je n'avais pas le choix de laisser la garde provisoire de Frédéric à son papa, et puis je n'ai jamais réussi à la récupérer...

## Comment avez-vous expliqué votre maladie à vos enfants ?

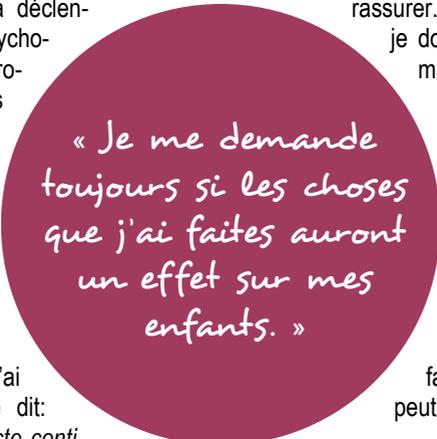
H. : Je n'ai jamais été vraiment en détails. C'est juste que des fois *"maman va être super heureuse et très motivée"*, mais d'autres fois *"maman va être triste et a une tendance à pleurer sans raison"*. Frédéric est plus grand donc il comprend mieux que son frère. Mais ils savent tous les deux quand c'est le moment de venir me faire un câlin, me rassurer. Ils savent très bien que je doute de moi en tant que maman, tout le temps.

Je me demande toujours si les choses que j'ai faites auront un effet sur mes enfants. Mais je vois très bien qu'ils sont heureux de me retrouver. J'ai mes défauts mais aucun parent n'est parfait. On fait tous du mieux que l'on peut.

## Quelles sont vos relations avec vos enfants ?

H. : Cela se passe plutôt bien.

Avec Frédéric, on est très proches quand on est ensemble. On est heureux de se retrouver. Mais je ne le vois pas quand je veux car les relations entre moi et son père sont très tendues. Mais il va bientôt avoir 18 ans, j'espère qu'il pourra commencer à faire ce qu'il veut. On n'a peut-être pas la quantité de temps que je voudrais, mais le temps que l'on a ensemble, c'est vraiment du temps de qualité. Donc on profite le plus que l'on peut, mais je doute de moi tout le temps. Je res-



« Je me demande toujours si les choses que j'ai faites auront un effet sur mes enfants. »

sens que je n'étais pas assez présente pour lui, que j'ai raté mon rôle de maman avec lui...

Avec Maxence, c'est beaucoup plus facile. Il a une semaine chez papa, une semaine chez maman. Je suis beaucoup plus présente pour lui. Malheureusement, même si on essaie de protéger nos enfants, ce n'est pas toujours facile. Avec lui, j'ai aussi fait une tentative de suicide quand il était petit.

### A ce moment-là, quels professionnels vous ont aidé ?

**H. :** A la naissance de Maxence, une infirmière de la PMI venait à la maison et j'avais aussi prévu le CMP. J'étais une petite maman sans vraiment besoin de suivi. Malheureusement j'ai fait une fausse-couche le mois de janvier suivant, ce qui a tout réenclenché... C'était un gros choc. Cela a déclenché un stress post-traumatique. La famille de



« J'espère qu'avec la confiance que je gagne, je serai capable de gérer le stress si je dois croiser sa belle-mère »

mon conjoint a toujours dit que je n'étais pas enceinte, donc c'était très dur pour moi. Quatre semaines après, j'ai attenté à ma vie encore. J'ai été hébergée plusieurs semaines à l'hôpital, où ils ont mis en place des séances avec une psychologue gratuitement. Puis à ma sortie, on a mis en place le CMP. Et c'est avec eux qu'on a évalué mes problèmes, que le diagnostic s'est ajouté. Depuis 7 ans, je suis suivie par une psychiatre et une infirmière au CMP de Coutances.

## Avez-vous pu bénéficier du soutien de votre famille ?

**H. :** Pas vraiment. Je n'ai personne en France, toute ma famille est en Angleterre... Ma maman adoptive m'accusait d'abuser psychologiquement de mes propres enfants. Elle me jugeait tout le temps...

Mais je commence à me sentir acceptée par ma famille biologique. Je suis très proche de la femme actuelle de mon papa. On a un contact assez souvent sur *Messenger*. On se soutient mutuellement, car elle-même souffre de dépression et de maladie chronique. *Bekky*, c'est un peu la mère que je n'ai jamais eu...

## Et quelles relations entretenez-vous avec vos ex belles-familles ?

Je suis toujours dans le doute de savoir s'ils s'entendent bien avec leurs papas et belles-mamans, et si ce ne serait pas mieux que je ne sois pas là... Tous les deux ont des belles-mères assez présentes. La belle-mère de Maxence a vraiment essayé de prendre ma place auprès de lui. Je ne peux pas croiser cette femme sans avoir une crise de panique. Le mieux pour moi c'est de l'éviter, mais ce n'est pas toujours évident. Légalement, je ne peux pas l'empêcher de se rendre aux spectacles de l'école, alors c'est

moi qui n'y vais plus. J'ai peur de faire une crise devant tout le monde...

Dès la naissance de Maxence, aussi, sa grand-mère voulait me dire comment être une bonne mère. Ma façon de faire n'était jamais la bonne... A cette époque-là, je travaillais pour l'inspection académique. Quand j'ai repris le travail, c'est elle qui s'est occupée de lui. Un peu toute la famille de son papa décidait pour mon fils, d'ailleurs cela continue même maintenant... J'ai vraiment l'impression qu'ils savaient que j'étais fragile psychologiquement, et ils en profitaient. Donc, ce n'était pas évident...

## Comment voyez-vous l'avenir avec vos enfants ?

**H. :** Là, je le vois de mieux en mieux. Je vois une progression dans l'année qui vient de passer. Une amélioration avec moi-même, avec mes deux enfants. On est plus à l'aise à la maison, on rigole plus. Je ressens que ma confiance est en train de revenir. Et les enfants le voient aussi !

On va voir comment les choses vont se passer. Frédéric, maintenant est presque adulte. Il vient de rentrer en Terminale et construit son projet professionnel.

Et puis avec Maxence, je continue comme je fais. J'essaie de profiter un maximum de lui. Déjà je le vois beaucoup plus que j'ai vu *Freddy* quand il était petit. J'espère qu'avec la confiance que je gagne en moi-même, je serai capable de gérer le stress si je dois croiser sa belle-mère et que je pourrai recommencer à aller voir les spectacles de l'école, des choses comme ça.

## Maintenant que votre maladie est stabilisée, de quel suivi bénéficiez-vous ?

**H. :** Je prends mon temps et continue le suivi dont j'ai besoin avec le CMP. Heureusement

j'ai une très bonne équipe, cela fait maintenant 8 ans que j'ai le même psychiatre et la même infirmière. Ils me connaissent très bien et me font confiance. Je ne vais plus faire de bêtises. Je vois le psychiatre tous les 4-5 mois, juste pour faire le point. L'infirmière, la dernière fois que je l'ai vue c'était au mois de juillet, ça n'allait pas trop donc on a discuté. Pour moi c'est une énorme amélioration. Cela fait 6 ans depuis ma dernière tentative de suicide, je ne veux jamais retourner à ce point-là...

Actuellement, je n'ai aucun médicament. Ces douze derniers mois, j'ai changé radicalement, je n'ai plus peur.

J'ai quand même le traitement à la maison. Je le commence tout de suite quand je suis dans une phase dépressive, puis j'appelle le CMP pour prendre un rendez-vous pour faire le point. J'évite de le prendre si je peux, mais il y a des moments où l'on a besoin d'un coup de pouce. Je ne dois pas avoir honte d'avoir besoin d'un traitement. Si c'était une jambe cassée, on ne se poserait pas la question !

### Quels conseils donneriez-vous pour des futurs parents ?

**H. :** Ne pas avoir peur. Il y a des systèmes de soutien. Ce n'est pas évident d'être parents et de souffrir psychologiquement, mais ça ne veut pas dire qu'on est de mauvais parents. Surtout, il faut savoir comment demander de l'aide. J'espère que cela puisse aider d'autres personnes...

J'ai quand même deux enfants, je ne les vois pas autant que je le voudrais mais j'ai quand même mes enfants. On dit en anglais "ce qui

ne vous tue pas, vous rend plus fort". Là, tout de suite je me sens forte.

Je pense que l'important, c'est que les gens ne doivent pas avoir honte de parler de maladie psychologique. Les gens ont peur d'admettre qu'ils ont ces problèmes là.

### Quels sont vos projets pour la suite ?

**H. :** Parler aux autres gens pour qu'ils puissent voir que oui, on est peut-être malade mais on peut arriver à vivre plus ou moins normalement. Au début, j'étais dans un pays étranger,

je ne parlais presque pas le français... c'était très dur. Maintenant, c'est un petit peu une

mission pour moi d'aider les personnes en difficultés pour qu'elles ne se retrouvent pas toutes seules. C'est très important pour moi.

D'une part, je suis très active sur les réseaux sociaux. Je participe à un groupe de soutien sur Facebook pour aider des m

ans à traverser des crises d'an

goisse. Je me suis rendue compte qu'il y avait énormément de gens qui avaient besoin d'aide...

Et en tant que micro-entrepreneur, je suis professeur de langues. Je fais un petit chiffre d'affaires mais ça me rend utile, je sens que je fais quelque chose. Tout de suite, je suis conventionnée pour trois mois par le Conseil Départemental pour aider à développer le langage de jeunes garçons mineurs, seuls, qui sont arrivés en tant que réfugiés à Coutances. Je veux faire quelque chose d'utile...

« Ne pas avoir peur.  
Il y a des systèmes  
de soutien. »



Michel

## « Aujourd'hui, on a rétabli le dialogue »

**M**ichel, 53 ans, psychotique, est papa solo  
d'une fille unique de 16 ans, Shirley.

C'est en compagnie de son ergothérapeute, Aurélie, que l'équipe du RSVA fait connaissance de Michel. Rencontre d'un papa protecteur, soucieux à l'idée de voir grandir sa fille, à un âge où il n'est pas toujours facile de se trouver...

**RSVA : Pouvez-vous nous parler de vous et de votre fille ?**

**Michel.** : Je prends un traitement pour la schizophrénie mais habite seul en appartement. Je suis autonome, j'aime bien faire les choses par moi-même. Sinon j'ai une assistante de vie qui vient deux fois par semaine. Shirley a 16 ans. Sa maman est gravement malade. Durant la semaine, elle vit en internat. Elle vient une fois tous les quinze jours passer la journée avec moi.

**RSVA : Quelle relation entretenez-vous avec Shirley ?**

**M.** : Nous entretenons une bonne relation, bien qu'elle grandisse...

**Aurélie** : Et par rapport aux difficultés du fait de votre maladie : le fait de la recevoir, de lui payer ses repas, que vous ayez une tutrice... Pouvez-vous nous en parler ?

**M.** : Il y a eu un moment difficile, quand on s'est quitté avec la maman de Shirley il y a 7 ou 8 ans. Il faut avoir les nerfs solides. Shirley, j'ai tout fait pour la garder auprès de moi. J'ai réussi à l'avoir une fois tous les quinze jours, un Noël et un anniversaire sur deux. Elle est partie avec sa mère, moi je ne pensais pas que je n'allais plus la revoir.

**RSVA : Votre conjointe avait-elle aussi un suivi psychiatrique ?**

**M. :** Pour l'alcool, elle était alcoolique. Elle avait quatre enfants, placés, issus d'une précédente union. Au bout de 3 ans, on les a récupérés pour les week-ends. C'était compliqué donc on a fini par se quitter.

**A. : À ce moment-là, vous aviez des suivis à l'hôpital ?**

**M. :** Juste pour mon ordonnance, sinon je n'allais plus à l'hôpital de jour ni à l'EPSM. Je suis resté quatorze ans sans y aller. Avant de rencontrer la maman de Shirley, j'y allais une fois tous les un à deux mois. Quatorze ans c'était bien ! Je savais que ce qu'il me fallait, c'était une compagne. À partir du moment où j'ai eu une compagne, cela allait tout seul.

**RSVA : Quel souvenir gardez-vous de l'arrivée de votre fille ? Comment l'avez-vous vécu ?**

**M. :** C'est un bon souvenir. J'étais fier de moi quand même. C'est ma fille ! Sinon, c'est moi qui l'ai mis au monde. Je l'ai fait naître. Sa maman et moi sommes allés à Courseulles-sur-Mer pour la fête de la Saint-Jean quand elle était enceinte. Elle me dit : *"On rentre à la maison, j'ai des contractions !"*. Donc je reprends la voiture, je fonce et elle me dit : *"Commence, ça arrive !"*. Je ne savais pas comment faire, ça m'a choqué. J'ai pris le téléphone, j'ai appelé les pompiers, ils m'expliquaient, je ne comprenais rien du tout... J'ai raccroché, j'ai fait ce qu'il fallait faire et les pompiers sont arrivés un quart d'heure après.

**RSVA : Vous êtes-vous senti père à ce moment-là ?**

**M. :** Un petit peu après, quand elle a grandi, au

fur et à mesure des responsabilités. Quand on s'est mis ensemble avec la mère de Shirley, on a pris un appartement. Puis elle a trouvé un travail. Elle travaillait auprès des personnes âgées, en fin de vie, elle était assistante de vie. Tous les soirs, je l'emmenais au boulot. Cela a duré pendant des années. On vivait bien. Et là, ça fait bien six à sept ans qu'elle est malade. Ça fait un sacré coup... avec cette maladie-là.

**RSVA : Qu'aimez-vous faire avec votre fille ?**

**M. :** Manger un morceau. Chinois, japonais... Sinon je lui donne de l'argent pour les cosmétiques. On va se promener un peu dans les magasins. Et après, je la ramène à la gare.

**A. : Vous ne la voyez plus qu'une journée par semaine, pourquoi cette décision a-t-elle été prise ?**

**M. :** Oui de 11h à 16h. On ne peut pas faire grand-chose... Shirley était angoissée. Elle avait peur pour moi, elle s'inquiétait. Ils l'ont mis à l'hôpital, elle est restée une heure ou deux, ils lui ont donné des cachets. Après il n'y avait plus de dialogue entre Shirley et moi. Aujourd'hui on a rétabli le dialogue, on arrive mieux à parler, rigoler.

**A. :** Avant, je me souviens, vous la receviez le week-end, il fallait que vous lui prépariez à manger, vous disiez que c'était difficile et maintenant ça a l'air d'aller plutôt bien. Cela faisait beaucoup de choses à gérer. Cela vous angoissait...

**M. :** Ça va mieux je suis plus détendu. Il y a des moments, elle venait mais à contrecœur, ça m'embêtait. Mais c'est une ado, on m'a dit c'est une ado...



## Témoignages

**A. : L'adolescence c'est compliqué pour vous ? C'est encore votre petite fille...**

**M. :** Non, ce n'est pas ça mais tout le monde me dit qu'elle me ressemble ! Alors si elle est comme moi à 15-16 ans... Après j'ai confiance, elle ne fait pas de conneries.

**RSVA : Parlez-vous ensemble de votre maladie ?**

**M. :** L'autre jour je lui ai dit que je rentrais à l'hôpital car je vais être hospitalisé. Elle est tombée par terre et est partie en pleurant. C'est normal surtout que sa mère est malade... Elle n'a pas compris que c'était en hôpital psychiatrique. Je lui ai dit "*mais non, c'est pour mon médicament...*".

Et puis, il y a trois ans peut-être, Shirley a fait des recherches sur ma maladie. Forcément sur l'ordinateur, il y a beaucoup de bêtises sur les maladies, c'est mal dit. Elle ne m'a jamais posé de questions, mais je lui ai dit que je prends des cachets. Ce n'est pas mon choix mais on ne parle pas du passé avec Shirley. Elle préfère rigoler.

**RSVA : Et à l'avenir, comment voyez-vous les choses ?**

**M. :** Je souhaite qu'elle fasse sa vie comme tout le monde mais le plus tard possible. Pour les petits copains, je veux bien mais pas trop tôt et juste un bisou ! *(rires)*.

**A. :** Et le fait que vous n'ayez pas de pouvoir sur sa vie de tous les jours,

comment vivez-vous cela ?

**M. :** Le foyer cela m'inquiète, ce n'est pas très recommandé pour les ados. Ce que je regrette le plus c'est de ne pas l'avoir prise avec moi. J'ai demandé ça à des médecins, ils m'ont dit qu'avec les traitements et tout ça...

**A. :** Et vous, vous en pensiez quoi ?

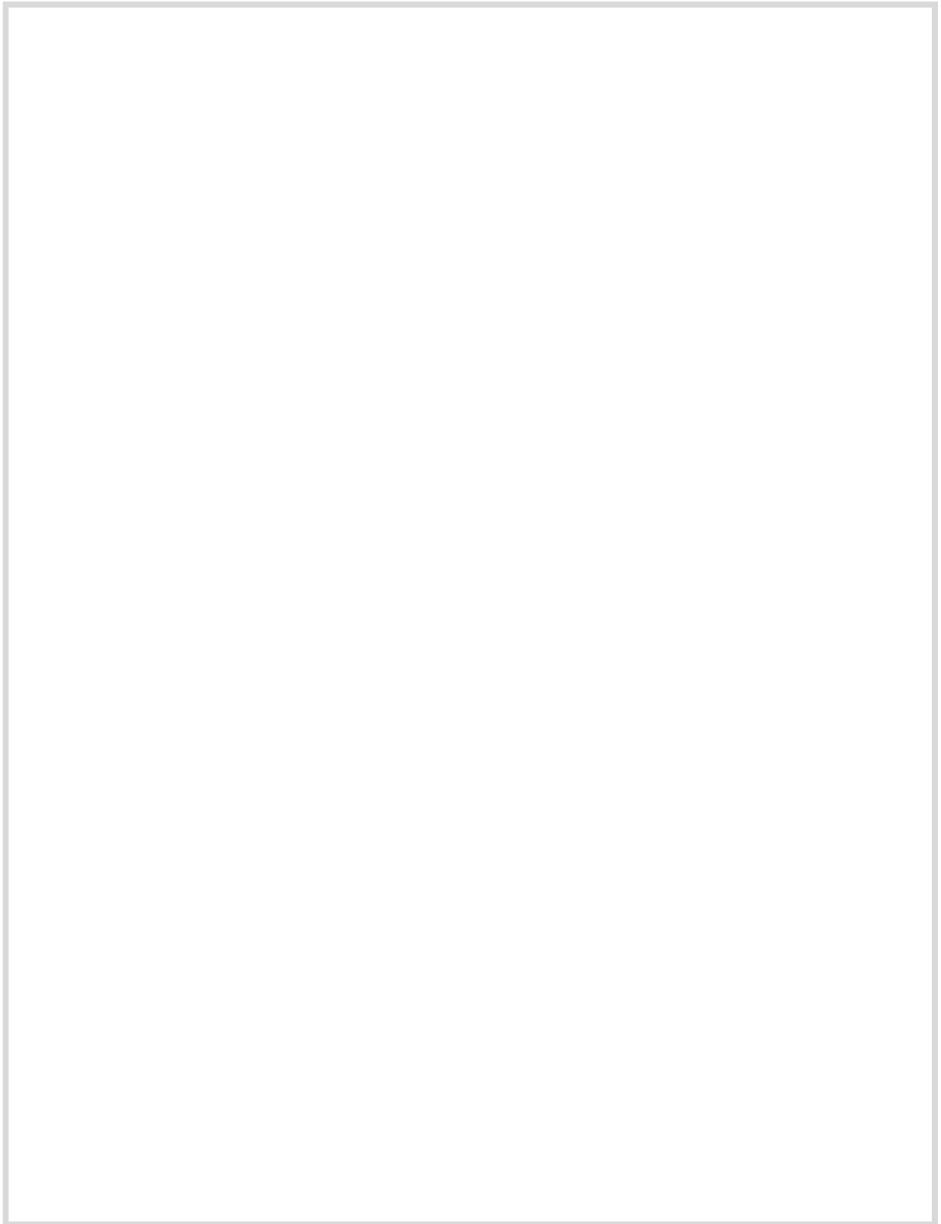
**M. :** J'aurais voulu l'avoir quelque temps. De toute façon, je n'aurais pas pu parce que presque toute la semaine je suis en hôpital de jour, des fois je pars en séjour à la semaine. Je ne suis pas tout le temps chez moi... Quand j'ai fait la demande pour la garder le week-end entier, on m'a dit de changer d'appartement, qu'il fallait une chambre. J'ai changé d'appartement pour plus grand mais cela ne sert à rien...

**A. :** Cela a servi, et cela resservira. Plus tard, vous recevrez Shirley tout le weekend...

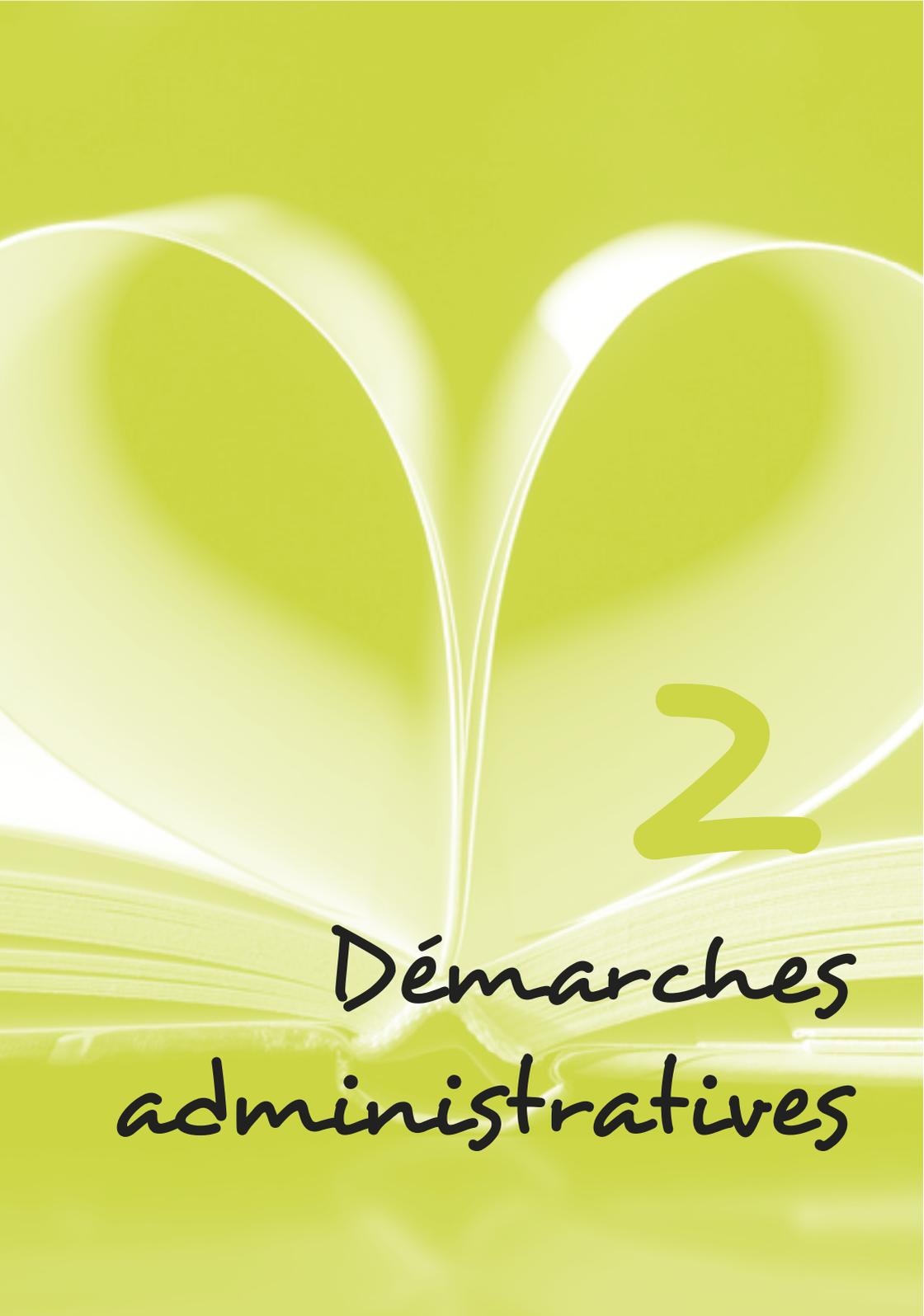
**RSVA : Quels conseils donneriez-vous à de futurs parents ?**

**M. :** Comprendre les enfants, les diriger un peu. Cela demande beaucoup d'amour les enfants : c'est sensible, cela demande de l'attention, il faut être derrière eux aussi...

# Notes

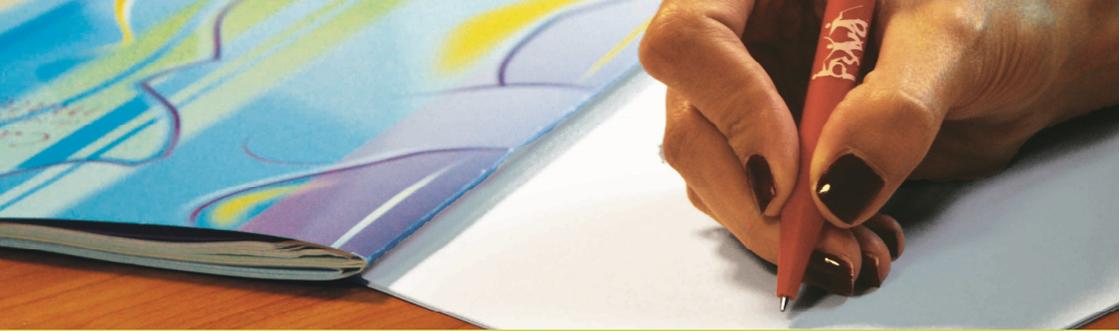
A large, empty rectangular box with a thin gray border, occupying most of the page below the 'Notes' header. It is intended for the user to write their notes.





2

Démarches  
administratives



## Les démarches de déclaration de grossesse

### AUPRÈS DES ORGANISMES

- Quand ?** au cours du 1<sup>er</sup> trimestre  
**Où ?**
- > chez votre médecin
  - > gynécologue/obstétricien
  - > ou sage-femme

Pour déclarer votre grossesse, renvoyez :

- les deux volets bleus du certificat médical à votre Caisse d'Allocations Familiales
- le volet rose à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie

L'envoi des imprimés CAF et CPAM est conseillé avant la 14<sup>ème</sup> semaine de grossesse. Il permet :

- l'ouverture de vos droits
- la prise en charge à 100% des examens obligatoires à partir du 5<sup>ème</sup> mois

À l'issue de votre premier examen prénatal obligatoire, le professionnel de santé qui vous suit vous délivre votre **carnet de santé maternité** muni d'un dossier médical.

Son but :

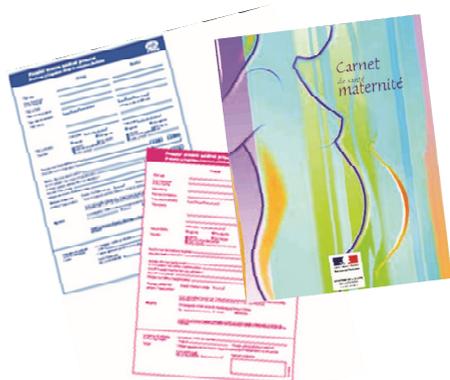
- suivre la maman et le bébé pendant les neuf mois de grossesse
- donner des informations pratiques
- permettre de percevoir vos remboursements

### AUPRÈS DE VOTRE EMPLOYEUR

**Vous pouvez informer votre employeur de votre grossesse quand vous le souhaitez.**

Plus tôt vous le prévenez, plus tôt vous bénéficiez de vos avantages :

- autorisations d'absences pour examens médicaux (sans perte de salaire)
- réduction du temps de travail (voir Convention Collective)
- protection contre le licenciement
- adaptation de poste si pénibilité du travail...



Selon votre département, le carnet de grossesse peut aussi vous être envoyé par votre caisse d'assurance maladie, les services de protection maternelle et infantile (PMI) ou votre mutuelle.

# Vos droits en tant que salariés

## LE CONGÉ MATERNITÉ

VOUS ÊTES SALARIÉE ?

VOUS AVEZ LE DROIT À UN  
CONGÉ LÉGAL DE MATERNITÉ :

**Si vous attendez un enfant,  
votre congé est de 16 semaines.**

- > 6 semaines de congé prénatal
- > 10 semaines de congé postnatal

**Si vous attendez un enfant  
et que vous avez déjà deux enfants à charge,  
votre congé est de 26 semaines.**

- > 8 semaines de congé prénatal
- > 18 semaines de congé postnatal

**Si vous attendez des jumeaux,  
votre congé est de 34 semaines.**

- > 12 semaines de congé prénatal
- > 22 semaines de congé postnatal

**Si vous attendez des triplés ou plus,  
votre congé est de 46 semaines.**

- > 24 semaines de congé prénatal
- > 22 semaines de congé postnatal

Vous avez la possibilité de reporter  
trois semaines de votre congé prénatal  
après votre accouchement.

## À savoir

Votre indemnité journalière  
maternité est calculée sur la base  
des salaires précédant votre  
interruption de travail, dans la  
limite d'un plafond mensuel fixé  
par la sécurité sociale.

Voir conditions sur  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr).



## Cas particuliers

**Hospitalisation de votre enfant à sa naissance :**  
Vous pouvez demander le report du congé postnatal  
à la fin de l'hospitalisation.

**Enfant mort-né :** Vous pouvez bénéficier du congé postnatal. Pour cela,  
fournir à votre caisse d'Assurance Maladie la copie de l'acte d'enfant sans  
vie et un certificat médical d'accouchement d'un enfant mort-né et viable.

Pour plus d'informations : [ameli.fr](http://www.ameli.fr).

## LE CONGÉ DE NAISSANCE

### *Pour qui ?*

Tout père salarié.

### *Quand ?*

Le jour de la naissance ou une date proche de l'événement, en accord avec l'employeur.

### *Durée*

3 jours ouvrables (voir convention collective), consécutivement ou non, pour un enfant ou pour une naissance multiple.

Le congé de naissance peut être cumulé avec le congé de paternité.

## LE CONGÉ DE PATERNITÉ

### *Pour qui ?*

Tout père salarié.

### *Quand ?*

Après la naissance de l'enfant : à la suite du congé de naissance, ou au cours des quatre mois suivant la naissance.

### *Durée*

11 jours consécutifs (week-end et jour férié compris) pour un enfant.

18 jours consécutifs pour une naissance multiple.

Votre congé peut durer moins de onze jours si vous le souhaitez, mais il n'est pas fractionnable.





## Les prestations familiales

### LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

La CAF propose différentes aides telles que :

- **La Prestation Accueil du Jeune Enfant (PAJE)** comprenant :
  - > la prime de naissance (ou à l'adoption)
  - > l'allocation de base
- **La Prestation Partagée d'Éducation de l'enfant (PréParE)** : lorsque l'enfant est gardé par l'un de ses parents
- **Le Complément libre choix de Mode de Garde (CMG)** : lorsque l'enfant est gardé par un tiers, par un assistant maternel, en crèche ou à domicile
- **Les Allocations Familiales**, à partir du deuxième enfant
- **L'Allocation de Soutien Familial (ASF)** : en cas de séparation des parents notamment

*Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr)*

### LA MUTUELLE SOCIALE AGRICOLE (MSA)

Les prestations versées par la MSA sont identiques aux prestations versées par la CAF.

*Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.msa.fr](http://www.msa.fr)*

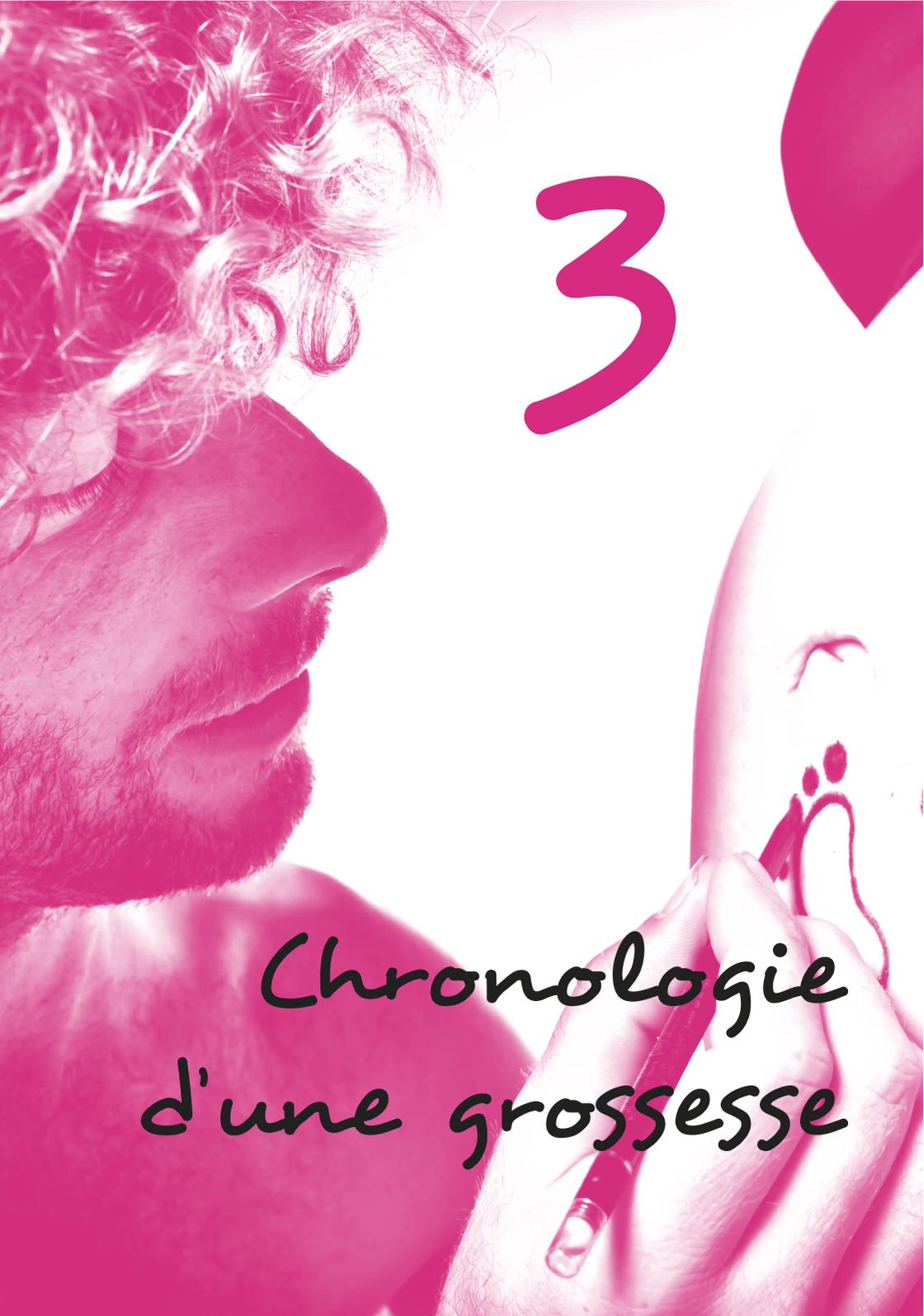
### LA SÉCURITÉ SOCIALE POUR LES INDÉPENDANTS

La sécurité sociale des indépendants propose, quant à elle, deux types de prestations :

- **Des prestations maternité**, pour les femmes chefs d'entreprise et pour les conjointes collaboratrices, composées :
  - > d'indemnités journalières
  - > de l'allocation forfaitaire de repos maternel
- **Des prestations paternité**, pour les hommes chefs d'entreprise et pour les conjoints collaborateurs, qui comptent :
  - > des indemnités journalières
  - > des indemnités de remplacement

*Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.secu-independants.fr](http://www.secu-independants.fr)*





3

Chronologie  
d'une grossesse



## Quelques conseils de début de grossesse

### AVANT LA GROSSESSE



**Vous avez un projet d'enfant et vous vous interrogez sur la compatibilité d'une grossesse avec votre trouble ou traitement médicamenteux ?**

- > Consultez votre médecin (généraliste ou psychiatre) afin d'obtenir des réponses à vos questions. Ensemble et si cela est possible, vous pourrez adapter votre suivi pour vivre une grossesse plus sereinement.

**Consultez votre médecin traitant et/ou votre gynécologue pour une visite préconceptionnelle** qui a pour but de faire le point sur :

- votre état de santé,
- les complications possibles pour vous ou pour l'enfant à naître,
- les mesures à prendre pour les éviter ou les minimiser.

Cette consultation permettra également :

- **de s'assurer que vous êtes à jour de vos vaccins** : coqueluche, tétanos, diphtérie, rubéole et poliomyélite. Si vous n'avez jamais eu la varicelle, faites-vous vacciner.
- **de faire le plein de vitamines** : demandez de la vitamine B9 (acide folique) à prendre quelques semaines avant le début de la grossesse. Son but est de prévenir les malformations neurologiques et accouchements prématurés.
- **d'effectuer un contrôle de la toxoplasmose** : si vous ne l'avez jamais contracté, vous serez soumise à un contrôle mensuel tout au long de la grossesse.

## DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE



### Notez sur votre calendrier :

- la date de vos dernières règles,
  - la date de la conception du bébé.
- Elles vous seront régulièrement demandées.

**Choisissez rapidement le professionnel qui suivra votre grossesse** (cf. page 68). Vous avez la possibilité de vous faire suivre tout au long de votre grossesse soit par :

- votre médecin traitant,
- votre gynécologue,
- votre sage-femme,
- les professionnels d'une maternité.

**Très rapidement, souciez-vous du mode de garde de votre enfant.** Si vous choisissez un accueil en crèche, faites les démarches dès maintenant (reportez-vous partie 4).

### Choisissez rapidement votre maternité.

Pour cela, posez-vous ces questions :

- se trouve-t-elle géographiquement loin de mon domicile?
- possède-t-elle un service de réanimation néonatale ?

### Des outils existent pour vous aider :

Générez votre calendrier de grossesse personnalisé sur le site [www.perinatbn.org](http://www.perinatbn.org)



## Les examens et consultations de suivi

### EXAMENS MÉDICAUX PRÉCONISÉS

EXAMENS CLINIQUES ET DE LABORATOIRE  
à la fin des 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup>, 7<sup>ème</sup>, 8<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> mois de grossesse

EXAMENS CLINIQUES	Échanges avec la sage-femme ou votre médecin sur votre état de santé général	> Moment propice au dialogue : évoquez ensemble votre état de santé, celui du bébé, vos éventuelles angoisses et/ou inquiétudes.
	Consultation gynécologique	> Une sage-femme ou gynécologue vous examinera afin de surveiller l'évolution de votre grossesse.
	Pesée	> La pesée permet de suivre l'évolution de la grossesse en surveillant le poids du bébé.
	Prise de la tension artérielle	
EX. DE LABORATOIRE	Bilans sanguins	> Leur but : contrôler pendant la grossesse que la maman ne contracte pas de maladie (Hépatite B, toxoplasmose, rubéole, VIH) et éviter des carences (anémie...)
	Examen urinaire	

## TROIS ÉCHOGRAPHIES

### La première : environ à la 12<sup>ème</sup> semaine d'aménorrhée\*

- recherche de la date de début de grossesse
- recherche du nombre d'embryons
- détection d'éventuelles anomalies
- recherche de la trisomie 21

### La deuxième : entre la 18<sup>ème</sup> semaine et la 24<sup>ème</sup> semaine d'aménorrhée\*

- informations sur le développement des différents organes du bébé
- détection d'éventuelles anomalies

### La troisième : environ à la 32<sup>ème</sup> semaine d'aménorrhée\*

- informations sur le développement des différents organes du bébé
- détection d'éventuelles anomalies
- contrôle de la croissance du bébé



Les échographies sont des moments importants et souvent riches en émotions car ce sont les premières fois où les parents peuvent voir bouger leur bébé et également entendre les battements de son cœur.

Les échographies sont remboursées à 70% jusqu'à la fin du 5<sup>ème</sup> mois de grossesse, puis à 100% à partir du 1<sup>er</sup> jour du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse.

D'autres échographies peuvent être prescrites. Elles sont prises en charge, sous réserve, par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie.

*\*absence de règles*

## UNE CONSULTATION D'ANESTHÉSIE OBLIGATOIRE

Cette consultation obligatoire a lieu au 8<sup>ème</sup> mois de grossesse dans la maternité.

Le médecin anesthésiste fera le point avec vous sur les possibilités ou non :

- d'avoir recours à la péridurale
- d'opter pour un accouchement par voie basse ou par césarienne



## CONSULTATIONS COMPLÉMENTAIRES CONSEILLÉES

### L'ENTRETIEN PRÉNATAL

Proposé aux parents, ce temps d'écoute et d'échanges avec un professionnel de santé peut se réaliser à tout moment de la grossesse, mais idéalement vers le 4<sup>ème</sup> mois de grossesse. L'entretien prénatal permet aux futurs parents d'aborder les questions qui les préoccupent, d'exprimer leurs attentes et leurs besoins.

> Cet entretien peut être un moment privilégié pour expliquer votre situation.

### LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE

voir p.45

Tous ces examens et consultations sont pris en charge par l'Assurance Maladie.

## CONSULTATIONS COURANTES MAIS NON SYSTÉMATIQUES

### L'AMNIOCENTÈSE

Réservée à certaines patientes présentant un risque particulier, à partir de la 15<sup>ème</sup> semaine de grossesse, l'amniocentèse consiste en un prélèvement, à l'aide d'une aiguille, du liquide amniotique dans lequel baigne le fœtus. Elle permet d'étudier les chromosomes du fœtus et de déterminer s'il est ou non porteur d'une anomalie chromosomique telle que la trisomie 21.

> Si elle est impressionnante, l'amniocentèse reste totalement indolore et ne dure pas plus de 2 minutes.

### LE DIABÈTE GESTATIONNEL

Prise de sang réalisée à jeun entre la 24<sup>ème</sup> et la 28<sup>ème</sup> semaine : recherche de sucre dans le sang (glycémie).

Uniquement proposée en cas de facteurs de risques (plus de 35 ans, en surpoids, ayant déjà eu un diabète gestationnel ou un bébé de plus de 4kg).

### LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

Les chocs supportés par le périnée lors de l'accouchement par voie naturelle peuvent entraîner :

- fuites urinaires, incontinence,
- difficultés lors des relations sexuelles,
- et risque de descentes d'organes à plus long terme.

Pratiquée par une sage-femme, la rééducation périnéale s'effectue notamment grâce à des stimulations électriques indolores produites par une sonde introduite dans le vagin. Cela redonne de la tonicité au périnée. Elle se pratique six semaines après une naissance, pendant en moyenne dix séances.

> Cet acte est indolore et, rassurez-vous, la sage femme saura vous mettre à l'aise.



## Les précautions à prendre

### LES CONDUITES À RISQUES

Dans la mesure du possible, cessez :

- de fumer,
- de boire de l'alcool,
- de prendre des drogues (cannabis...).

De même :

- **si vous prenez des médicaments, prenez contact avec votre médecin rapidement pour savoir comment ajuster votre traitement,**
  - évitez tout contact avec des personnes atteintes de maladies contagieuses,
  - diminuez votre consommation de café et/ou de boisson énergisante,
  - diminuez votre consommation de sodas (surtout les sodas sans sucre qui contiennent de l'aspartame).
- > Si vous êtes dans l'impossibilité de diminuer ou de cesser une de ces conduites à risques, nous vous invitons à prendre contact avec votre médecin.



### **Vous êtes enceinte, et vous consommez des substances psychoactives (drogues, alcool...) ?**

Votre grossesse sera considérée comme « une grossesse à risque », pour vous, et votre bébé.

#### LES RISQUES SONT :

- une fausse couche
- un retard de croissance intra-utérin
- une prématurité
- des symptômes de sevrage in utero
- des retards de croissance
- des malformations neurologiques, digestives, cardiaques
- une altération de l'apprentissage

#### NOS CONSEILS :

- > **ne dissimulez par votre addiction aux professionnels de santé qui vous accompagnent**
- > échangez avec votre médecin pour mettre en place une prise en charge adéquate pour vous et votre bébé.
- > faites vous suivre dans un centre adapté
- > soyez soutenue psychologiquement et socialement.

## Vous êtes enceinte et vous êtes atteinte d'un trouble du comportement alimentaire (TCA) ?

- > Votre grossesse sera considérée comme « une grossesse à risque » pour vous et votre bébé.

### LES RISQUES SONT :

#### POUR LA MAMAN

- hypertension
- dépression pendant et après la grossesse
- de nombreux désagréments : faiblesse musculaire, anémie, infection urinaire, perte de connaissance, diabète gestationnel, risque élevé de césarienne
- risque (rare) de décès pendant l'accouchement

#### POUR LE BÉBÉ

- fausse couche
- naissance prématurée
- enfant de petits poids
- retard de développement

### NOS CONSEILS :

- > Parlez rapidement de votre TCA aux professionnels qui suivront votre grossesse. Une surveillance accrue est indispensable.
- > Ne restez pas avec vos angoisses et vos peurs, parlez-en !

## Dr GÉRARD APFELDORFER,

Psychiatre et psychothérapeute, spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire

« En fait, lorsque vous mangez, vous mangez pour deux : pour vous-même, et pour votre grossesse, qui doit se développer. Les quelques 8 à 12 kg qu'une femme prend normalement durant sa grossesse ne lui appartiennent pas et ce n'est pas elle qui grossit, mais sa grossesse. Une mère est porteuse de sa gros-

sesse : porteuse du bébé, du placenta, du liquide amniotique, et son utérus se transforme et grandit pour contenir tout cela. Acceptez cela : que votre bébé grandisse, se développe au-dedans de vous, sans être vous, grâce à vous. »



## La préparation à la naissance

En groupe ou individuellement, avec une sage-femme libérale, de PMI ou à la maternité, de nombreuses activités permettent à la maman, mais aussi au papa, de se préparer à l'arrivée du bébé.

Un panel de plus en plus large de possibilités, permet à chaque femme d'opter pour la préparation à la naissance qui répond à ses propres besoins : spécificités de son handicap, première grossesse ou non...

Ces séances se déroulent une fois par semaine à partir du 7<sup>ème</sup> mois de grossesse (soit sept séances en plus de l'entretien prénatal).

En voici une liste non exhaustive. Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès du professionnel qui suit votre grossesse.

### LES COURS TRADITIONNELS

Ces cours sont dispensés par une sage-femme qui explique concrètement la position, le cheminement du bébé et l'accouchement : voie basse, césarienne, péridurale... Des exercices de relaxation et de respiration sont enseignés aux futures mamans pour apprendre à se relaxer.

## D'AUTRES SOLUTIONS PERSONNALISÉES EXISTENT :



### LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation positive. Son but :

- aider la future maman à accepter les changements corporels et psychiques dus à sa grossesse
- construire un lien affectif avec le bébé dès le début de la grossesse
- gérer sa respiration (grossesse et accouchement), ses contractions et sa tolérance à la douleur lors de l'accouchement

**NB :** La sophrologie peut également aider la maman au retour de la maternité à appréhender au mieux la fatigue, le sommeil ou encore l'allaitement.

### L'HAPTONOMIE

L'haptonomie est une méthode de préparation à la parentalité qui repose sur la relation qui lie le papa, la maman et le bébé. Basée sur le toucher, elle consiste à se centrer vers l'autre, particulièrement vers le bébé. L'haptonomie peut être pratiquée par un médecin ou une sage-femme.

### LE YOGA PRÉNATAL

Le yoga a pour objectif d'harmoniser le corps et l'esprit par le biais de la respiration, de la concentration et des différentes postures. La pratique de cette activité dynamique durant la grossesse, permet à la femme enceinte de conserver jusqu'à son accouchement une activité physique adaptée, mais non sportive. Ses bienfaits : détente, soulagement des petits maux de grossesse, travail sur le souffle et la tonicité du périnée...

## LE CHANT PRÉNATAL

Le chant prénatal a pour objectif de favoriser le bien-être des femmes enceintes tout au long de leur maternité par le biais de jeux vocaux et exercices corporels. Ces exercices offrent :

- une mobilité du corps et de certains muscles
- un contrôle de la respiration
- une prise de conscience du schéma corporel
- de la relaxation

Le chant prénatal permet de créer une relation entre la maman et le bébé, liés par les mots et les sons chantés.

## LA PRÉPARATION EN PISCINE

Encadrée par une sage-femme, la préparation en piscine offre un réel moment de relaxation aux mamans tout en profitant des bienfaits de l'eau.

Pendant ces quelques minutes, les désagréments de la grossesse disparaissent (jambes lourdes, douleurs du bassin...).

## L'ACUPUNCTURE

L'acupuncture permet de soulager certains maux liés à la grossesse tels que les sciaticques, les insomnies ou les nausées. Elle peut également être pratiquée pour se préparer à la grossesse ou à l'accouchement.

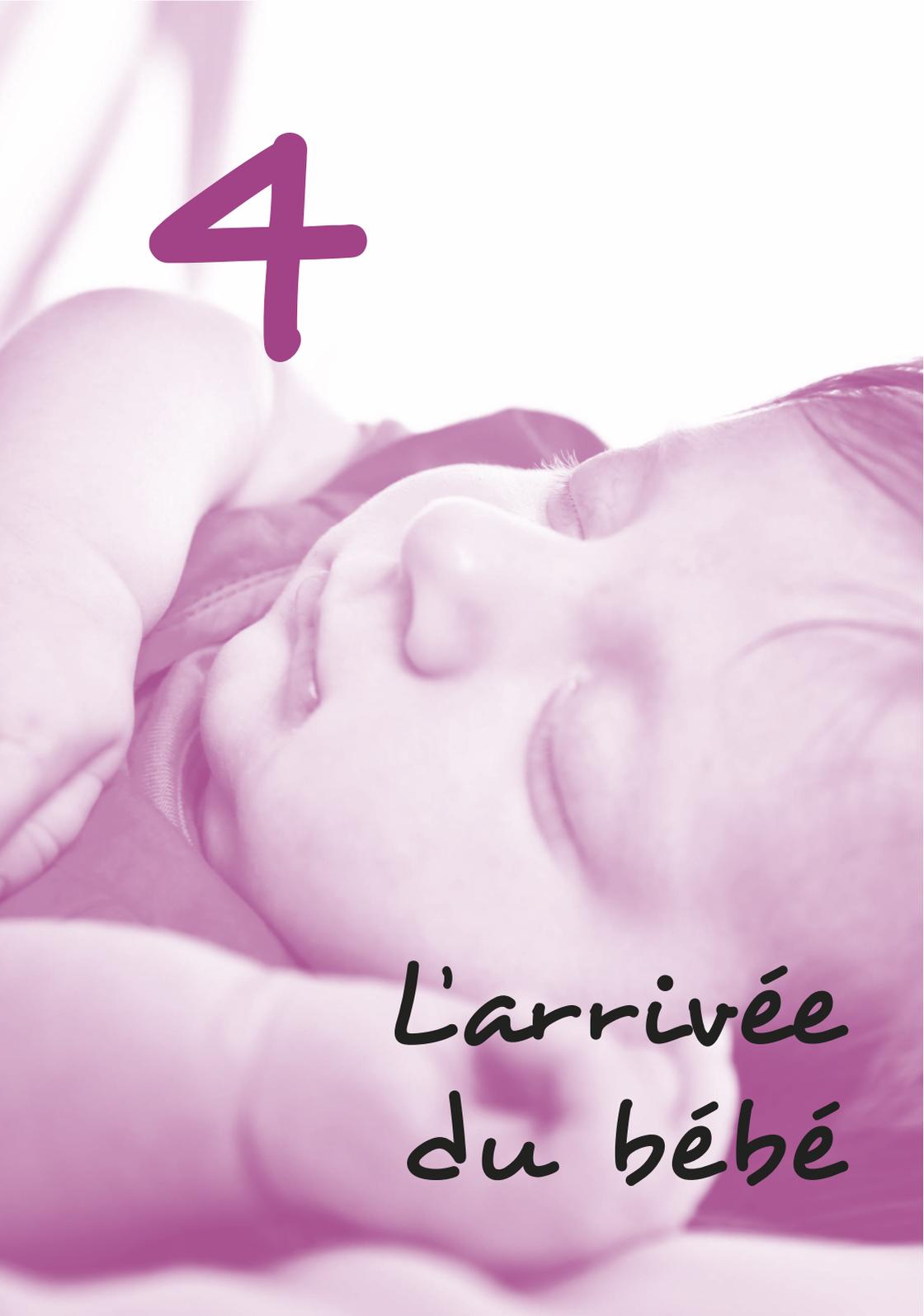
## L'HYPNOSE

Ces séances aident à vivre sereinement la grossesse en travaillant notamment sur la gestion du stress et de la douleur.

### *Et pour les papas ?*

Lieux de rencontres et d'écoute, les groupes de parole pour futurs papas leur permettent d'évoquer leurs éventuelles questions ou appréhensions. Les séances sont proposées par des sages-femmes.





4

*L'arrivée  
du bébé*

## Le jour J

### VOTRE ARRIVÉE À LA MATERNITÉ

Lors de votre arrivée, présentez-vous soit au service de la maternité, soit aux urgences obstétriques. Dans certaines maternités, l'accueil ne s'effectue pas au même endroit de jour ou de nuit. **Pensez à vous renseigner au préalable.**



### QUAND SE PRÉSENTER AUX URGENCES OBSTÉTRIQUES ?

#### **Vous êtes proche de votre terme et vous :**

- avez des contractions rapprochées et régulières, espacées de 5 à 10 min
- avez rompu la poche des eaux
- ressentez des douleurs anormales

#### **Votre terme est dans plusieurs semaines :**

- dès que vous sentez des douleurs inhabituelles
- en cas de saignements



## Les professionnels présents en salle de travail

### LA SAGE-FEMME

Ses missions sont nombreuses, elle :

- vérifie si la future maman est en phase de travail, si oui, elle l'installe en salle de naissance
- contrôle l'évaluation du travail (dure plusieurs heures)
- surveille le moment propice pour appeler l'anesthésiste (si péridurale)
- effectue un examen obstétrical pour évaluer la progression du bébé dans l'utérus (une fois par heure)
- mène à terme l'accouchement (uniquement si celui-ci ne présente pas de complications particulières)
- informe le chirurgien obstétrical en cas de complications
- pratique l'épisiotomie en cas de besoin
- recueille le placenta

### LE MÉDECIN ANESTHÉSISTE

- pratique la péridurale, si nécessaire
- reste disponible en cas de complications lors de l'accouchement (hémorragie...)

### LE GYNÉCOLOGUE OBSTÉTRICIEN

- intervient à la demande de la sage-femme en cas de complications
- intervient lorsque l'utilisation des forceps ou de la ventouse est requise
- intervient lors de naissances multiples
- pratique les césariennes
- pratique l'épisiotomie en cas de besoin

### LE PÉDIATRE

Il sera présent uniquement :

- s'il s'agit d'un accouchement
  - > prématuré
  - > par césarienne sous anesthésie générale
  - > lors de l'utilisation de forceps ou ventouse
- en cas de complications pour la maman (diabète, hypertension...)



## Le matériel et les méthodes utilisés

### MATÉRIELS

#### LE MONITORING

Il mesure le rythme et l'intensité des contractions ainsi que le rythme cardiaque du bébé. Il s'agit d'une ceinture équipée de capteurs, installée sur l'abdomen de la future maman.

Le monitoring émet des signaux sonores correspondant au rythme cardiaque du bébé. Si ces signaux sonores sont facteurs de stress pour la maman, le personnel médical peut éteindre le son de cet appareil.

#### LES INSTRUMENTS D'EXTRACTION

Lorsque, au cours de l'accouchement, le bébé est en souffrance ou que l'expulsion est trop longue, il se peut que le médecin ait recours à l'utilisation d'un instrument.

Ces matériels, non systématiques, sont d'une véritable aide si le bébé ne peut plus progresser seul et permettent d'accélérer le processus de l'accouchement.

Il existe deux instruments d'extraction :

- Les **forceps** sont des pinces en forme de « cuillères métalliques » permettant de venir saisir la tête du bébé pour en faciliter l'expulsion.
- La **ventouse** est un instrument que l'on place sur le haut du crâne de l'enfant. Elle adhère à la peau du crâne du bébé qu'elle déforme légèrement, mais il reprend sa forme au bout de 24 à 48h.



Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements quant aux matériels utilisés ou actes pratiqués lors de l'accouchement, les séances de préparation à la naissance vous seront d'une grande aide (cf. pages 46-47).

## ACTES POSSIBLES

### LA PÉRIDURALE

Anesthésie de la partie basse du corps pour diminuer les douleurs liées au travail de l'accouchement. Cette injection est effectuée dans le bas du dos.

- > Cette pratique est très encadrée. La maman est entourée d'un à deux professionnels de santé qui ont pour mission de détendre la maman et de la rassurer pendant que l'anesthésiste effectue cette injection. Quelques minutes plus tard, les douleurs commencent à s'atténuer.
- > La péridurale n'est pas obligatoire. C'est à la maman de décider si elle souhaite avoir recours à cet acte ou non.
- > Renseignez-vous au préalable pour savoir si le papa pourra vous accompagner dans ce moment.

### L'ÉPISIOTOMIE

Acte chirurgical consistant à ouvrir le périnée au moment de l'accouchement afin de laisser passer l'enfant en cas de nécessité.

Cet acte n'est pas douloureux et non systématique. Il est de moins en moins pratiqué en France.

### LA CÉSARIENNE

(CF. PAGE 56)

Acte chirurgical soit programmé avant le jour de l'accouchement, soit décidé en cours d'accouchement en cas de survenue de facteurs imprévus.

Les professionnels de santé prendront le soin de vous expliquer le déroulement de la césarienne.



### RASSUREZ-VOUS

Ces différents matériels et méthodes sont utilisés dans un seul et même objectif :

LE BIEN-ÊTRE DE LA MAMAN  
ET DU BÉBÉ



## Le déroulement d'un accouchement « type »

En règle générale, les futurs parents arrivent au service des urgences de leur maternité où ils sont accueillis par une sage-femme. Elle évaluera le stade du travail de la maman en pratiquant un examen gynécologique ainsi qu'un examen général :

- tension artérielle
- dilatation du col utérin
- température
- urine
- pulsations cardiaques

### LES CONTRACTIONS UTÉRINES

Les premières contractions marquent le début du travail. Elles sont d'abord irrégulières et espacées, puis se rapprochent à intervalles réguliers. La maman est alors emmenée en salle de travail. À partir de ce moment, sa respiration prend un rôle important.

### LA DILATATION DU COL

C'est l'étape la plus longue dont dépend la durée de l'accouchement. Elle débute lorsque les contractions s'amplifient, celles-ci sont de très bonnes alliées pour accélérer la dilatation du col. Le col se dilate (s'ouvre) d'environ un centimètre par heure, il doit atteindre 10 cm de dilatation (dilatation complète) pour permettre au bébé de s'engager dans le bassin. Là débute l'accouchement proprement dit, c'est-à-dire l'expulsion du bébé.

### LA RUPTURE DE LA POCHE DES EAUX

La poche des eaux se rompt souvent à 5 cm de dilatation. Mais elle peut aussi survenir avant les premières contractions. Il n'y a pas de généralité.

### L'EXPULSION

Cette étape est habituellement rapide. La maman doit « pousser » à chaque contraction. L'expulsion peut durer seulement quelques minutes, jamais plus d'une heure. Une fois la tête « expulsée », une dernière poussée doit libérer les épaules du bébé. À ce moment-là, la maman a terminé le travail et le bébé passe tout seul le reste de son corps. Le bébé est alors aussitôt placé sur le ventre de la maman pendant que le papa coupe éventuellement le cordon. La maman et le bébé sont par la suite surveillés pendant deux heures pour éviter tout risque d'hémorragies. L'expulsion du placenta causée par les dernières contractions déclare l'accouchement terminé.

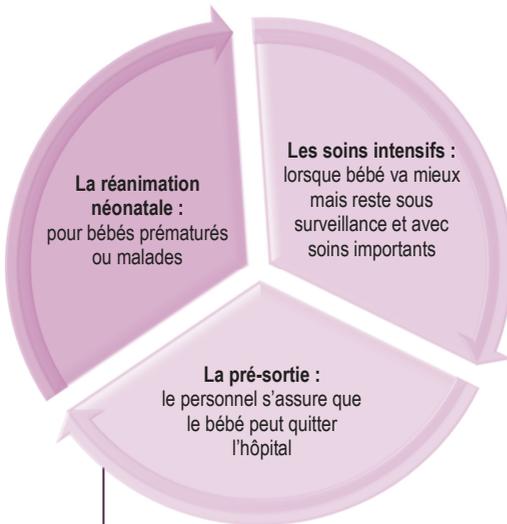
Cette description peut vous donner une idée de l'accouchement, mais chaque naissance est particulière et chaque femme la vit différemment.

## SI BESOIN... LE SERVICE DE NÉONATOLOGIE

Votre enfant est accueilli dans ce service dans deux situations :

- s'il est né prématurément (de 25 à 37 semaines),
- s'il est né à terme mais malade.

La néonatalogie est la spécialité médicale qui prend en charge les enfants prématurés : nés trop tôt ou étant trop petits. Elle se consacre aux soins de tous les nouveau-nés. Il s'agit d'une spécialité pédiatrique pratiquée dans certains établissements hospitaliers disposant d'un service de maternité.



Il existe trois secteurs en néonatalogie



## LA CÉSARIENNE

Lors d'une césarienne, le bébé naît au moyen d'une opération chirurgicale. Cette hypothèse est envisagée lorsque l'accouchement est impossible par les voies naturelles. Elle peut être planifiée à l'avance ou indiquée le jour de la naissance de l'enfant, lorsque qu'un accouchement initialement prévu par voie basse comporte un risque pour la mère ou l'enfant.

### VOTRE INSTALLATION

Coiffée d'une charlotte, la future maman est allongée. Le personnel soignant peut lui proposer un comprimé pour éviter les vomissements, voire un calmant pour la détendre. Un drap, nommé champ opératoire, est posé à la verticale à hauteur son ventre.

### LES APPAREILS

Des capteurs sont posés sur la poitrine et sur l'un des doigts de la patiente afin de mesurer son pouls et sa tension.



Renseignez-vous au préalable auprès de votre maternité pour savoir si votre conjoint a le droit de vous rejoindre au bloc opératoire. Si cela est possible, le papa devra s'habiller d'une blouse, d'une charlotte et de chaussons.

Si cela vous rassure, vous pouvez demander au chirurgien-gynécologue de commenter les différentes étapes de cette intervention.



## LORSQUE VOTRE CÉSARIENNE EST PROGRAMMÉE

En fonction de votre maternité, on demande à la maman d'arriver la veille de la césarienne ou bien le jour même. Il lui faut passer à l'accueil pour son admission.

Si la césarienne a lieu le jour même que l'entrée à la maternité :

- on demandera à la maman d'arriver à jeun (soit au moins 8 heures sans manger ni boire),
- elle ne verra l'anesthésiste et le gynécologue qu'une fois au bloc opératoire.

La patiente est ensuite installée dans sa chambre. Sages-femmes, anesthésiste, gynécologue seront présents. C'est le bon moment pour les parents de poser leurs questions.

### À SAVOIR :

Les bijoux, piercing et vernis à ongles sont vivement déconseillés lors d'une césarienne.



## LORSQUE VOTRE CÉSARIENNE EST PRÉCONISÉE AU COURS DE L'ACCOUCHEMENT

En général, seul le chirurgien obstétrical prend la décision de mettre en place une césarienne pendant l'accouchement. Plusieurs facteurs orientent cette décision :

- le bassin de la mère est trop étroit,
- le bébé est en souffrance, ou trop gros, ou présente une malformation,
- la maman est en danger ou présente une maladie liée à sa grossesse (diabète grave, hypertension artérielle...),
- naissances multiples (uniquement en cas de complication).

L'anesthésiste peut soit :

- ajouter une dose supplémentaire à la péridurale au bloc opératoire,
- ou pratiquer une rachianesthésie qui consiste à anesthésier la partie inférieure du corps de la maman.

En cas de contre-indication, ou si le temps presse, il pourra réaliser une anesthésie générale.

Sur son crâne, se trouvent deux fontanelles : creux causés car les os ne sont pas encore soudés entre eux. Elles se ferment vers huit mois pour l'une, et vers dix-huit mois pour l'autre.

Votre bébé peut avoir très peu de cheveux ou au contraire avoir une chevelure très dense, qu'il peut perdre progressivement pendant les semaines à venir pour laisser pousser souvent des cheveux plus fins et plus clairs.

Souvent aplati après l'accouchement, le nez reprend rapidement sa forme. Quant à son odorat, c'est le sens le plus développé du bébé. C'est ainsi qu'il reconnaît sa maman.

La couleur de ses yeux est définitive après plusieurs mois. À la naissance, le bébé voit mal car ses yeux ne sont pas matures. À titre d'exemple, il ne voit pas les couleurs...

La tête du bébé est plus grosse que son corps. Elle représente un quart de sa taille. Le temps que votre enfant muscle son cou, il est donc important de bien soutenir sa tête, en maintenant sa nuque.

Le bébé, en règle générale, a une très bonne audition. L'ouïe est un sens qu'il a développé pendant les neuf mois de grossesse. Il reconnaît par exemple la voix de sa maman.



## De retour à la maison

### À LA SORTIE DE LA MATERNITÉ

Lorsque vous sortez de la maternité, sages-femmes et pédiatres vous donnent leurs recommandations concernant :

- les consignes médicales,
- l'alimentation (prise des biberons, conseils sur l'allaitement...),
- les besoins divers du bébé.

Vous devrez :

- surveiller votre cicatrisation en cas de suture,
- organiser votre temps pour vous occuper de vous et de votre enfant.

### LE RETOUR DE COUCHES

Il s'agit du retour de vos règles, plus abondantes, qui varie si vous allaitez ou non. En moyenne, le retour de couches se produit :

- si vous allaitez, à la fin de l'allaitement,
- si vous n'allaites pas, environ au bout de quatre à six semaines.

### LE BABY-BLUES

Juste après la naissance de votre bébé, vous allez peut-être vous sentir fatiguée, irritable, anxieuse, vous aurez peut-être envie de pleurer sans savoir pourquoi... Il s'agit probablement du baby-blues qui est dû au bouleversement de la naissance et à un manque de sommeil.

Rassurez-vous cela ne devrait pas durer !

Cependant, surveillez que cette déprime ne se transforme pas en dépression post-partum.

Pour se faire, quelques conseils :

- proposez au papa de prendre son congé paternité ou ses congés payés pendant cette période,
- proposez à des proches de venir vous voir très régulièrement : soyez entourée,
- sortez, aérez-vous, prenez soin de vous.

Si votre baby-blues s'installe au-delà de dix à quinze jours, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

### LA DÉPRESSION POST-PARTUM

Au cours des mois qui suivent la naissance, si vous ressentez une profonde tristesse, un épuisement permanent, une irritabilité, une anxiété extrême, que vous refusez votre bébé entraînant de la culpabilité, il s'agit probablement d'une dépression post-partum.

Consultez votre médecin ou la sage-femme qui vous a suivie pendant votre grossesse ou bien encore la puéricultrice de PMI de votre secteur.

Plus tôt la dépression est détectée, plus tôt elle peut être traitée efficacement !





ら

Et après...



## Le suivi médical du bébé

**Il est important de mettre en place un suivi médical régulier durant les premiers mois de votre enfant afin de veiller à son bon développement.**

Concernant le choix du médecin, vous pouvez opter :

- > pour le **pédiatre** de votre choix,
- > pour votre **médecin traitant**,
- > ou pour le **médecin du centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI)** de votre secteur.

*Voir coordonnées dans l'annuaire pratique du RSVA*

### 9 EXAMENS PRÉCONISÉS DURANT SA PREMIÈRE ANNÉE

1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>ème</sup> mois	3 <sup>ème</sup> mois	4 <sup>ème</sup> mois	5 <sup>ème</sup> mois	6 <sup>ème</sup> mois	7 <sup>ème</sup> mois	8 <sup>ème</sup> mois	9 <sup>ème</sup> mois	10 <sup>ème</sup> mois	11 <sup>ème</sup> mois	12 <sup>ème</sup> mois
X											
X	X	X	X	X	X			X			X

### 3 VISITES CONSEILLÉES DURANT SA DEUXIÈME ANNÉE

13 <sup>ème</sup> mois	14 <sup>ème</sup> mois	15 <sup>ème</sup> mois	16 <sup>ème</sup> mois	17 <sup>ème</sup> mois	18 <sup>ème</sup> mois	19 <sup>ème</sup> mois	20 <sup>ème</sup> mois	21 <sup>ème</sup> mois	22 <sup>ème</sup> mois	23 <sup>ème</sup> mois	24 <sup>ème</sup> mois
			X				X				X

*Puis un examen tous les ans, jusqu'à six ans de votre enfant.*

Ces rendez-vous médicaux sont également l'occasion pour le médecin de répondre à vos questions.



## La garde de votre enfant

### LA CRÈCHE

Qu'elles soient associatives, municipales, privées ou d'entreprise, il existe différentes catégories de crèches :

- > LA CRÈCHE COLLECTIVE, composée de personnels qualifiés, accueille en général une cinquantaine d'enfants, âgés de moins de trois ans, dans un cadre spécialement conçu pour les tout-petits.
- > LA CRÈCHE FAMILIALE est un service géré par une collectivité territoriale ou par une association. Les enfants sont gardés au domicile d'assistants maternels, encadrés par des professionnels (puéricultrices, médecins...). Plusieurs fois par semaine, ils se réunissent au sein de la crèche familiale.
- > LA CRÈCHE PARENTALE est créée et gérée par des parents, sous le contrôle de la PMI. Ils participent à la garde des enfants, mais la présence d'une personne qualifiée est obligatoire.

### Comment faire ?

Renseignez-vous auprès de votre mairie, de votre Conseil Départemental, de votre entreprise, ou bien sur le site « [mon-enfant.fr](http://mon-enfant.fr) » ou « [lescreches.fr](http://lescreches.fr) » pour connaître la liste des crèches :

1. Faites les démarches de pré-inscription, dans plusieurs crèches, le plus tôt possible (dès la confirmation de votre grossesse)
2. Confirmez l'inscription après la naissance de l'enfant par l'envoi d'un acte de naissance

### L'ASSISTANT(E) MATERNEL(E) AGRÉÉ(E)

Professionnels de la petite enfance formés et agréés par les services de PMI des Conseils Départementaux, les assistants maternels peuvent accueillir jusqu'à quatre enfants, à leur domicile ou dans une Maison d'Assistants Maternels (MAM).

**NB.** : Dans le cas de ce mode de garde, les parents sont employeurs de leur assistant maternel.

### Comment faire ?

Pour connaître la liste des assistants maternels de votre commune, rendez-vous sur [mon-enfant.fr](http://mon-enfant.fr), au Relais d'Assistants Maternels le plus proche de chez vous, ou en mairie.

### LA HALTE-GARDERIE

Il s'agit d'un mode de garde occasionnel : quelques heures ou quelques demi-journées par semaine. L'enfant y est accueilli par un personnel qualifié. Elle accueille les enfants dont les parents exercent une activité professionnelle, ou dont l'un des parents ne travaille pas ou exerce une activité professionnelle à temps partiel, ou dont les parents ne travaillent pas. Les conditions d'inscription varient selon les établissements.



## L'école maternelle

L'entrée de votre enfant à l'école maternelle peut se faire à compter de ses trois ans (possibilité dès deux ans dans certains cas sous condition de propreté de l'enfant).

Vous devrez inscrire votre enfant dans l'école dont dépend votre commune. S'il y en a plusieurs, la mairie vous indique l'école où doit s'effectuer la scolarisation. Si vous souhaitez inscrire votre enfant dans une autre commune, vous devez demander une dérogation à la mairie.

Les inscriptions se font en deux temps (école publique) :

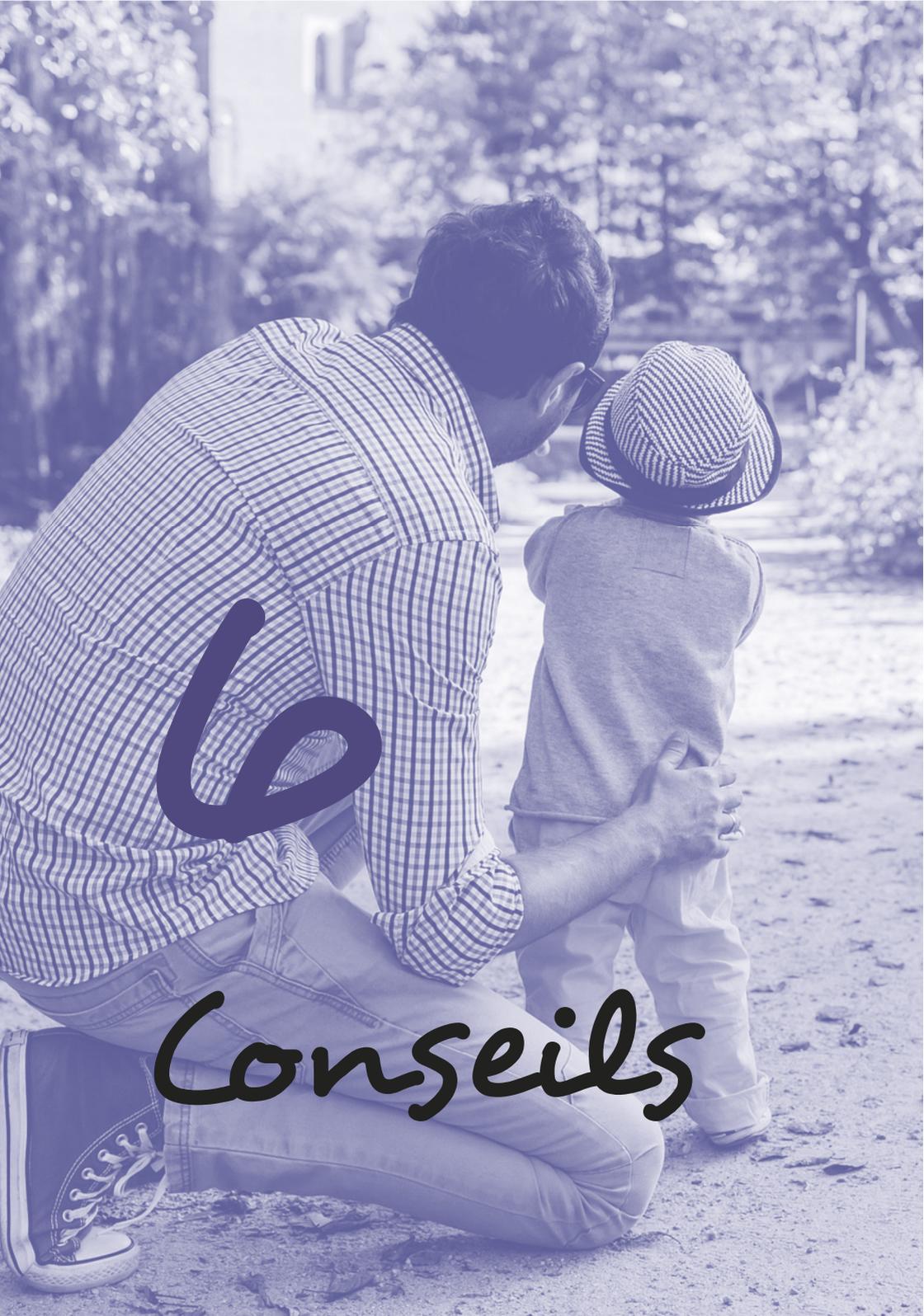
- à la mairie : au plus tard au mois de juin précédant la rentrée scolaire
- à l'école : inscription enregistrée par le directeur de l'école, sur présentation du certificat d'inscription délivré par la mairie.

Pour une inscription en école privée, l'inscription se fait directement auprès du chef d'établissement de l'école choisie en expliquant (lors d'un rendez-vous ou d'un courrier) les motivations pour l'inscrire dans cet établissement.

# Notes

A large, empty rectangular box with a thin gray border, occupying most of the page below the 'Notes' header. It is intended for the user to write their notes.





6

Conseils

# Conseils

## pour se préserver en temps que futurs parents

### Entourez-vous de professionnels !

De nombreux professionnels sont là pour vous épauler  
afin que vous ne vivez pas la grossesse seuls.  
Trouvez les spécialistes qui répondront à vos besoins.

### 1 / VOS INTERLOCUTEURS PRIVILÉGIÉS HABITUELS

Vous avez un projet d'enfant ? Des craintes quant à la grossesse ou à l'arrivée de votre bébé ? Votre médecin psychiatre et votre médecin traitant sont là pour vous rassurer et vous conseiller.

#### Le médecin psychiatre

Abordez avec lui votre désir d'enfant. Si votre situation personnelle peut sembler être un frein pour une grossesse, vous pourrez trouver ensemble des solutions pour rendre votre projet de maternité possible, et ce, dans de bonnes conditions. À tout moment de la grossesse ou dans les semaines qui suivent la naissance de votre enfant, n'hésitez pas à lui parler de vos doutes, émotions ou autres difficultés liés à la maternité.

#### Le médecin traitant

Afin d'adapter le plus rapidement possible votre prise en charge, il est primordial que votre médecin soit informé de votre situation pour faire en sorte que la grossesse se passe bien pour vous, futurs parents, et votre bébé. Parlez rapidement de votre désir de grossesse afin de faire un point sur votre état de santé et ainsi prévenir d'éventuelles complications pour une grossesse plus sereine.



#### ET EN CAS DE TRAITEMENT ?

Si vous, future maman, prenez un traitement (ou des médicaments), ne l'arrêtez pas sans en avoir référé à votre médecin traitant, ou psychiatre, en lui faisant part de votre grossesse.



## UNE INFORMATION PRIMORDIALE

Pour que votre grossesse se déroule le mieux possible, **il est primordial d'informer les professionnels, qui vous entourent, de votre situation.** Leur rôle n'est pas de juger mais d'apporter une prise en charge adaptée pour vous, futurs parents et votre bébé. Vous pourrez vous appuyer sur ces professionnels et ainsi vous serez moins angoissés.

## 2 / LES PROFESSIONNELS DU SUIVI DE GROSSESSE

Avoir un suivi avant, pendant et après la grossesse est **indispensable** pour vous et votre bébé.

### La sage-femme ou le gynécologue

Que ce soit par l'un ou par l'autre, l'idéal est d'être suivie par le même praticien, du début à la fin de la grossesse.

Cela vous évitera de devoir expliquer à chaque visite votre situation. De plus, un lien de confiance pourra se nouer et ainsi faciliter le suivi.

Toutefois, sachez que les cours de préparation à la naissance et la rééducation périnéale sont, quoi qu'il arrive, du domaine de la sage-femme.

Apprenez  
à vous détendre !

Le stress est inévitable. Anticiper les situations stressantes et/ou angoissantes avec l'aide de vos proches ou de professionnels. Parlez-en ! RelaxeZ-vous !

### 3 / DES SPÉCIALISTES, POUR UN APPUI COMPLÉMENTAIRE

#### Soutien psychologique

Si vous n'êtes pas déjà suivie par un médecin psychiatre, un soutien psychologique pourrait vous être bénéfique pendant et après la grossesse pour travailler sur vos angoisses liées à une grossesse. Vous pourrez échanger à propos de votre futur rôle de mère, afin de vous aider à gérer vos émotions. Cette prise en charge doit se poursuivre après votre accouchement afin d'éviter le retour de vos angoisses et de mettre en péril votre rétablissement.

#### Nutritionniste / diététicien

Si vous avez des troubles liés à l'alimentation, ces spécialistes peuvent vous aider à réguler vos repas et vous accompagner pour ceux de votre bébé.

#### Centres d'addictologie

Ces centres sont pour les parents ayant des addictions diverses. Leurs services proposent une prise en charge multidisciplinaire adaptée aux difficultés propres à la dépendance des parents. Des traitements de substitution peuvent être mis en place. Rapprochez-vous d'un spécialiste compétent addictologue, tabacologue, ou centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA).

### 4 / DES SPÉCIALISTES POUR VOTRE ENFANT

#### Le pédiatre

Après la naissance de votre enfant, vous aurez la possibilité de consulter un pédiatre pour vous aider avec son alimentation, ses besoins et suivre son développement.

#### Le pédopsychiatre

Si vous remarquez une souffrance psychique de votre enfant, un pédopsychiatre peut être recommandé.

Les difficultés rencontrées par les enfants suivis en pédopsychiatrie peuvent être :

- des difficultés d'acquisition du langage parlé ou écrit,
- des problèmes d'alimentation,
- des problèmes de sommeil,
- ou des troubles plus graves.

L'avis de professionnels de santé peut vous aider à prendre une décision pour faire suivre votre enfant.



Si vous avez la moindre inquiétude sur le développement de votre enfant, consultez un spécialiste.

# Conseils

## pour la grossesse

### Choisissez votre spécialiste

Dès le début de votre grossesse, il peut être judicieux de recourir à un gynécologue de la maternité qui pourra vous suivre jusqu'au jour de votre accouchement. Il vous connaîtra bien et informera l'équipe si besoin d'une prise en charge particulière.

### Expliquez votre handicap

N'hésitez pas à «former» les professionnels à votre handicap, ou maladie, pour une meilleure prise en charge de votre grossesse. Plus ils auront d'informations et meilleure sera la prise en charge...

### Posez toutes vos questions

Lors des examens, n'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous sembleront utiles et permettront de vous rassurer.

### Visitez votre maternité

Si cela peut vous rassurer, faites un «repérage» à la maternité avant votre accouchement. Il vous permet de visiter les locaux et de vous présenter auprès du personnel soignant.

Afin de vous épargner du stress, renseignez-vous préalablement de la marche à suivre lorsque vous vous présenterez à la maternité pour votre accouchement. Le cheminement sera peut-être différent si vous accouchez de jour ou de nuit.

## Planifiez votre grossesse

Demandez la programmation de l'ensemble de vos rendez-vous dès le début de votre grossesse afin que vous puissiez vous organiser.

## Utilisez le carnet de maternité

Un carnet de maternité vous sera remis par votre spécialiste lors de votre premier rendez-vous de grossesse. N'hésitez pas à le demander s'il ne vous est pas proposé. Lors de chaque consultation, n'oubliez pas de vous munir de tous les résultats d'examens de suivi de votre grossesse actuelle, et précédente si besoin.

## Echangez avec d'autres mamans ou futures mamans

En cas d'angoisse par rapport à votre handicap ou maladie, vous pouvez en parler à votre médecin ou bien encore rechercher des mamans dans votre situation (via des associations ou des forums de discussion...).

## Renseignez-vous auprès de votre MDPH\* (ou MDA)

Vous souhaitez avoir recours à des aides techniques ou bien à des aides humaines, contactez dès à présent la MDPH (ou MDA) de votre département afin de connaître vos droits (uniquement si vous êtes reconnu(e) personne en situation de handicap).

*\*Les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (ou Maisons Départementales de l'Autonomie) sont chargées de l'accueil et de l'accompagnement des personnes handicapées et de leurs proches. Il existe une MDPH dans chaque département, fonctionnant comme un guichet unique pour toutes les démarches liées aux diverses situations de handicap. Pour plus d'informations : [www.mdph.fr](http://www.mdph.fr)*

### Et mes allocations ?

Si vous perceviez jusqu'à présent l'Allocation Adulte Handicapé, votre allocation sera maintenue pendant votre grossesse et à la suite de la naissance de votre enfant. Il en est de même pour le complément de ressources.

# Conseils

## pour la grossesse

Comment le choisir ?

Il existe de nombreuses formes de coussin d'allaitement et de possibilités de garnissages. Pour choisir celui qui correspondra le mieux à votre morphologie, un seul conseil : testez-les !

DÉTAIL PRATIQUE :

*Si vous ne souhaitez pas investir dans un coussin spécifique, un traversin ou un coussin rectangulaire pourront peut-être tout aussi bien vous convenir.*

### Le coussin de maternité

#### POUR LA GROSSESSE

Utile dès la grossesse, le coussin de maternité permet de soutenir le ventre de la future maman en position allongée afin de l'aider à trouver une position confortable dans son lit au fur et à mesure que son ventre s'arrondi.

#### ... PUIS D'ALLAITEMENT

Une fois le bébé arrivé, le coussin de grossesse devient généralement très utile lors des repas.

Que vous ayez opté pour l'allaitement ou l'alimentation au biberon, il permet d'alléger le poids du bébé sur le bras.



#### VOIRE 3 EN 1...

Certains modèles sont munis d'une ceinture, amovible, permettant de transformer le coussin de maternité en transat pour bébé.

# Conseils

## pour votre séjour à la maternité

### Préparez-vous à de nombreux bruits

Monitoring, tensiomètre... en salle de travail, de nombreuses machines émettent des signaux sonores pour permettre aux professionnels de déceler toute anomalie. Leurs éventuels allers et venues ne doivent donc pas vous inquiéter. Il s'agit le plus souvent de simples vérifications de ces appareils. **Mais n'hésitez pas à les interpeller pour en savoir plus.**

### Demandez une adaptation à vos besoins

Lors des différents examens, n'hésitez pas à poser toutes vos questions sur les procédures. Discutez avec les professionnels pour adapter aux mieux les étapes selon vos besoins. Un séjour prolongé à la maternité peut être autorisé par la sécurité sociale selon votre état de santé.

### Ménagez-vous !

Entre une fatigue plus importante du fait de la grossesse, des douleurs et/ou des réactions de votre entourage pouvant vous blesser sur votre futur rôle de mère, **il n'est pas rare qu'un état dépressif ou d'épuisement apparaisse.** Il est important d'en parler à un professionnel : psychologue, sage-femme, médecin, puéricultrice...



## Faites du peau à peau avec votre bébé

Dès la naissance de votre enfant, faites du peau à peau avec lui afin de ressentir ses cris, ses pleurs, sa respiration et son rythme cardiaque.

## Les premiers soins du bébé

Une auxiliaire de puériculture ou une aide-soignante vous guidera lors des premiers soins de votre enfant, notamment ses premiers bains. Insistez auprès du personnel pour qu'il ne fasse pas à votre place, mais qu'il prenne le temps de vous expliquer et de vous décrire les bons gestes à effectuer.

## Le papa à la maternité

De nombreuses maternités permettent au papa de rester dormir auprès de sa conjointe durant son hospitalisation moyennant le paiement de la prestation et de ses repas. N'hésitez pas à en faire la demande si cela vous semble nécessaire.

## Le dépistage auditif de votre bébé

Les maternités ont pour obligation de proposer un dépistage de l'audition de votre bébé avant votre retour à la maison. Vous avez toutefois la possibilité de le refuser.

# Conseils

## pour nourrir votre bébé

### SI JE CHOISIS L'ALLAITEMENT

#### COMMENT FAIRE ?

- Installez votre bébé bien face au sein, sa bouche à la hauteur du mamelon.
- Veillez à ce que le nez du bébé soit dégagé.
- N'hésitez pas à demander conseil auprès des associations pour l'allaitement (cf. annuaire pratique).

#### CONSEILS PRATIQUES

- Soyez détendue et installée confortablement.
- Protégez vos seins avec les coussinets d'allaitement entre les tétées.
- À la fin de la tétée, il est conseillé de faire sortir une goutte de lait et de l'étaler sur le mamelon, cela facilite la cicatrisation et évite les crevasses.

#### À SAVOIR

- Pendant la période de l'allaitement, vous devez éviter de fumer, de boire de l'alcool, de prendre des médicaments (sauf avis de votre médecin).
- L'allaitement doit rester un moment serein pour vous et votre le bébé, si cela n'est pas le cas, rien ne vous empêche de passer à une alimentation au biberon.

#### LES MAMANS EN PARLENT

*Helen*

« J'avais commencé à allaiter avec mes deux fils. Mais j'ai eu beaucoup de mal à le faire. Avec Frédéric j'ai eu une mammitte quand il avait trois semaines et demie. C'est à ce moment-là que j'ai commencé de faire un mix entre allaiter et donner le biberon. Au bout de 6 semaines, je n'avais plus de lait, je ne pouvais plus... Avec Maxence, j'ai aussi commencé à allaiter à l'hôpital. Mais avec la fatigue, au bout de deux semaines, je n'avais plus de lait. C'était très dur à accepter parce que c'était important pour moi de le faire. J'avais l'impression de ne pas être une bonne mère... »

## SI JE CHOISIS LE BIBERON

### COMMENT FAIRE ?

- La composition du biberon est d'une cuillère rase de poudre de lait pour 30 ml d'eau. Commencez par verser l'eau dans le biberon
- Dès le début, il faut compter six à sept biberons de 90 ml par jour. Les quantités de lait théoriques sont indiquées sur les boîtes de lait, mais chaque bébé peut avoir des besoins différents. En cas de doute, demandez conseil au médecin qui suit votre enfant

### CONSEIL PRATIQUE

Secouez le biberon et testez la température du lait en déposant quelques gouttes à l'intérieur de votre poignet avant de le donner à bébé.

### À SAVOIR

- Jetez tout biberon non terminé sous peine de voir des bactéries s'y développer
- Évitez de réchauffer votre biberon au micro-ondes
- A chaque âge de votre enfant, correspond un lait différent (âge indiqué sur les boîtes de lait)

### LES MAMANS EN PARLENT

*Malika*

« **E**n fin de grossesse, j'ai eu un nouveau traitement. Je voulais allaiter mais le psychiatre m'a dit que si j'allaitais, le bébé serait plus endormi, fragilisé... C'est dommage mais je me suis dit que dans ces conditions, je ne préférerais pas... »

*Virginie*

« **L'**allaitement aurait été compliqué avec mon traitement. Avec le biberon, je savais ce que je lui donnais. Il mangeait bien en tout cas ! »

# Conseils

## pour vous préserver

Entre le stress lié aux nouvelles responsabilités et la fatigue physique ou émotionnelle, les premières semaines d'une vie de parents sont particulièrement éreintantes. Pensez à vous préserver afin de ne pas tomber dans un état d'épuisement.

### AFFRONTER LA FATIGUE D'UNE JEUNE MAMAN

- **Ménagez-vous et acceptez de l'aide**

Essayez de faire la sieste en même temps que votre enfant si la nuit a été courte, sans culpabiliser de pas vous être occupée des tâches ménagères. Ne cherchez pas à trop en faire et appuyez-vous sur votre conjoint ou vos proches.

- **Prenez soin de vous**

Il est essentiel pour une jeune maman de s'hydrater et de s'alimenter sainement et en quantité suffisante. Aussi, essayez chaque jour de prendre un petit peu de temps pour vous occuper de vous. Votre corps a besoin d'énergie et de soins le temps de la convalescence liée à l'accouchement et à la fatigue inhérente à votre nouveau rythme de maman.

- **Aérez-vous l'esprit**

Le temps d'une promenade en poussette avec votre bébé pourra vous faire le plus grand bien. Si vous avez pratiqué le yoga ou la sophrologie durant votre préparation à la naissance, ces disciplines peuvent aussi vous permettre de vous concentrer sur vous-même et d'évacuer le stress de cette période post-natale particulièrement épuisante. Dès que vous en sentirez le besoin, changez d'air, en laissant papa et bébé quelques heures, le temps d'une discussion ou d'un repas entre amis.

#### ASTUCE

Pour les courses, pensez aux commandes livrées à domicile !



### En cas de surmenage :

- > Laissez votre bébé quelques heures à votre conjoint ou à un proche,
- > Ou bien sortez de la pièce une fois votre enfant en sécurité (dans son lit par exemple).

## GÉRER LE STRESS DE JEUNES PARENTS

- **Entourez-vous**

Notez les raisons et les moments qui ont pu vous stresser ou vous angoisser pour en discuter avec un professionnel. Les comprendre vous aidera à mieux les surmonter.

- **Anticipez vos éventuelles rechutes**

La décompensation peut arriver et ce n'est pas une fatalité. Pour que cela se passe le mieux possible, il faut anticiper cette période. Dans l'optique d'une décompensation qui vous mènerait à une hospitalisation, anticipez une organisation possible pour la prise en charge de votre enfant : conjoint, lieu d'accueil, placement temporaire... Discutez-en avec votre psychiatre ou votre médecin traitant.

**Rapportez-vous au volet « Quels soutiens pour la famille ? ».**  
**Vous trouverez bon nombre de structures qui pourront vous épauler**  
**en cas de difficultés.**

# Notes



Il existe dans le commerce de nombreux matériels afin de vous aider, de votre grossesse à l'arrivée de votre bébé. A vous de trouver les plus adéquats à **VOTRE** situation !

Les pages à suivre visent à vous donner quelques pistes. En s'appuyant sur des avis de parents, le RSVA vous propose des idées de matériels innovants susceptibles de vous faciliter le quotidien !

N'hésitez pas à vous rapprocher des professionnels de santé qui vous entourent pour un conseil personnalisé...

ATTENTION :  
Veillez par ailleurs à ce que tous vos matériels soient conformes aux **normes de sécurité européennes.**



# Conseils

## pour communiquer avec son enfant

Dès ses premières semaines, la communication avec votre bébé est très importante pour son développement : c'est à travers vos échanges que votre enfant va s'ouvrir au monde. Votre relation va s'intensifier grâce à vos gestes, regards, sourires, et votre bébé va s'éveiller chaque jour un peu plus. Vous apprendrez petit à petit à comprendre ses besoins et trouverez comment le rassurer.

### Nouez un lien affectif avec le nouveau-né

En dehors des contacts indispensables de la toilette et des moments de repas, l'échange affectueux avec votre bébé est primordial. Il est essentiel de passer du temps avec lui lors de ses moments d'éveil :

- **Couvrez-le de gestes affectueux** : bisous, câlins... sans modération !
- **Souriez-lui.**
- **Cherchez son regard.**

Ce temps est précieux pour lui comme pour vous, à la condition qu'aucun élément ne vienne interférer dans cet échange (téléphone, télévision...).

### Favorisez son éveil et son développement

Pour favoriser l'éveil de votre bébé, toutes activités parents-bébé sont les bienvenues. Adaptez-les en fonction de l'âge et des acquisitions de votre enfant.

Dès la naissance :

- **Parlez-lui, vocalisez** avec lui.
- **Chantez** pour lui.

Puis progressivement :

- **Jouez ensemble** à des petits jeux ludiques : se reconnaître face au miroir, se cacher le visage...
- **Lisez-lui** ses premières histoires.

#### ASTUCE

De temps en temps, installez votre enfant dans un transat pour bébé afin qu'il puisse participer à la vie familiale.

## Rassurer son enfant

Durant ses premières semaines, tout ce qui rappelle à un nouveau-né sa vie in utero le rassurera : la voix de ses parents, un berce-ment...

### Le doudou ou autre élément transitionnel

Il peut s'agir d'une peluche, d'un carré de tissu ou encore d'un linge. Le doudou permet de transporter une odeur connue et familière pour l'enfant afin de le rassurer en cas de séparation de ses parents.

Dit « objet transitionnel », le doudou permet au tout-petit de se rassurer en le serrant contre lui ou en le portant à la bouche. Il sera certainement d'un grand réconfort pour votre enfant si vous le confiez à garder !



### Un vêtement avec l'odeur de sa maman

De toutes les odeurs, la plus réconfortante pour un enfant est celle de sa maman. Dès sa naissance, elle aidera votre bébé à se calmer, à le réconforter. Au moment du coucher, allongez bébé sur un vêtement que vous aurez porté pour lui permettre de s'endormir plus sereinement.

### L'attache-tétine

Vous avez opté pour la suce, l'attache-tétine sera votre alliée !

**Elle assure plus de sérénité aux parents, et une meilleure hygiène pour l'enfant.**

#### DÉTAIL PRATIQUE :

*Pour aider bébé à retrouver sa tétine seul dans le noir, il existe des modèles phosphorescents.*



# Conseils

## pour la chambre du bébé



Comment créer les conditions propices au sommeil de son enfant, en toute sécurité ? Voici quelques pistes...

### Couchez votre enfant en toute sécurité

Couchez votre bébé :

- **seul dans son propre lit,**
- **sur le dos,**  
*Ne le couchez jamais sur le ventre, ni sur le côté.*
- **dans une gigoteuse** adaptée à sa taille.  
*N'utilisez pas de tour de lit, de cale-bébé, ni d'oreiller, de couverture ou de couette. De même, ne laissez pas de jouets, ni de peluches dans le lit de bébé.*

### Créez un environnement favorable à votre enfant

L'air ambiant est également un élément important au bien-être de votre enfant :

- **aérez sa chambre chaque jour,** durant 5 à 10 minutes, été comme hiver,
- **contrôlez la température de la pièce** afin de ne pas surchauffer la chambre. La température idéale est de 19°C,
- **de même, afin d'éviter tout risque d'allergie, les animaux ne sont pas les bienvenus** dans la chambre de bébé...

## Instaurez un rituel au moment du coucher de votre bébé

Un câlin, un bisou, une berceuse avant de s'endormir... Il est bon d'habituer votre enfant à une routine au moment du coucher. Des gestes et paroles identiques, chaque jour, l'aideront à comprendre qu'il est temps de dormir. Souvent, un bon bain chaud avant le coucher pourra aussi l'aider à trouver son sommeil. Ce qui deviendra familier pour lui, le rassurera.

L'environnement sonore et visuel de votre enfant peut faire partie intégrante de ce rituel de fin de journée :

### Le mobile

Le mobile constitue l'un des premiers attraits pour le jeune enfant. Placé au-dessus de son lit, il éveillera sa vision. Bébé l'associera petit à petit à l'endormissement ce qui l'apaisera au moment de la séparation de ses parents.



### Le babyphone

L'accessoire utile : le babyphone, pour veiller sur le sommeil de bébé même quand vous êtes à l'autre bout de la maison, à un autre étage, ou dans le jardin.

DÉTAIL PRATIQUE :  
Veillez à le placer à au moins  
1 mètre de son lit.



### La boîte à musique

Dès sa naissance, l'audition d'un bébé est déjà très développée. La boîte à musique peut constituer un bon rituel pour l'aider à trouver le sommeil. Ses douces mélodies pourront apaiser et relaxer votre enfant au moment du coucher.

DÉTAILS PRATIQUES :

- il existe également des peluches musicales.
- vous pouvez aussi choisir de lui chanter vous-même une berceuse...

# Conseils

## pour apaiser votre enfant

Durant les premières semaines de votre enfant, ses pleurs sont pour lui la seule façon de s'exprimer. Elles peuvent manifester qu'il a faim, sommeil, besoin d'être changé, trop chaud, trop froid, ou des douleurs liées aux coliques, poussées dentaires... Dans certains cas, difficile de consoler bébé. Voici quelques astuces pour apaiser votre enfant.

### Calmer les chagrins

Petits maux ou grosse douleur, votre enfant ne se sent pas bien et vous ne parvenez pas à le consoler ? L'un de ces conseils pourra peut-être le réconforter...

- **Le bain**

Quoi de plus relaxant qu'un bon bain ? Proposer à votre petit de se relaxer dans un bain tiède (37°C) lui fera certainement oublier ses petits maux.

- **Le peau à peau**

Vous l'avez sûrement pratiqué à la maternité, pourquoi ne pas renouveler l'expérience à la maison ? Le peau à peau entre l'enfant et son papa ou sa maman, lui permet d'être rassuré par votre odeur, les battements de votre cœur et la chaleur de votre corps.

*Si les conditions ne permettent pas de pratiquer le peau à peau, pensez au porte-bébé ou à l'écharpe de portage !*

- **La bouillote-peluche**

Son effet apaisant pourra faciliter l'endormissement de bébé ou calmer ses pleurs en cas de maux de ventre.

- **Le massage**

Un massage peut également aider votre enfant à oublier une douleur. Un geste bien-être qu'il appréciera sûrement !



### La bouillote-peluche

Garnie de graines, de noyaux ou de fleurs de lavande, la bouillote-peluche se chauffe en quelques minutes au four à micro-ondes.

#### DÉTAILS PRATIQUES :

- Optez pour une bouillote « spéciale bébé » pour l'utiliser chez le nourrisson
- Choisissez-la déhoussable afin de pouvoir la laver !
- Disponible en magasin de puériculture ou en pharmacie.

## Soulager les poussées dentaires

**Votre bébé est grognon, bave beaucoup, a les joues rouges et se réveille pendant son sommeil ? Il fait sûrement ses dents ! Si chaque enfant réagit différemment à la douleur des poussées dentaires, il existe des solutions adaptées pour le soulager.**

- **Proposez un anneau de dentition à votre bébé.**  
Ces jouets souples, en caoutchouc, sont spécialement conçus pour être mâchouillés. Ils pourront vous être d'une précieuse aide pour soulager les douleurs de votre bébé. Placé au réfrigérateur ou au congélateur, l'anneau de dentition pourra anesthésier la douleur grâce au froid.
- **Utilisez un baume gingival.**  
Disponible en pharmacie sans ordonnance, ce gel à masser sur les gencives de bébé pourra l'aider à soulager ses douleurs.



**Pour tout questionnement,  
référez-vous au carnet de santé  
de votre enfant.**

Souvent oublié, il constitue une mine d'informations en matière de santé, mais aussi de suivi de la croissance et du développement de son enfant, d'alimentation et de sécurité. Pensez-y !

# Conseils

## pour la sécurité du bébé



### Pour le bain

- **Mettre à l'avance à portée de main tout ce dont vous avez besoin :** savon, shampoing, sortie de bain ou serviette.

Quelques matériels incontournables :

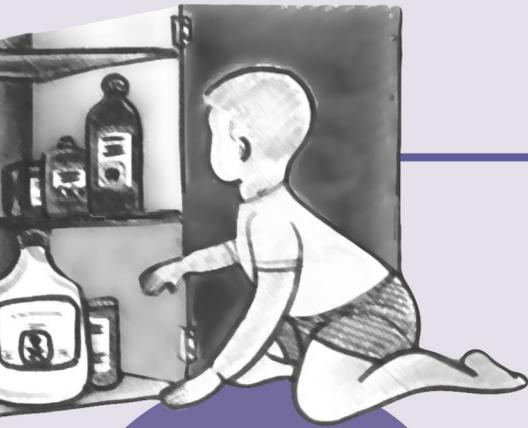
- **Le thermomètre de bain**  
Indispensable, du moins pour les premiers bains, il vous permettra de vérifier la température de l'eau : **elle doit être à 37°C.**
- **Le transat puis l'anneau de bain**  
Fixé par des ventouses au fond de la baignoire, le transat de bain permet à l'adulte d'avoir les mains libres pour laver bébé. L'anneau de bain vient s'y substituer dès que votre enfant se tient en position assise. **L'un et l'autre vous permettront de partager un moment privilégié avec votre enfant, en toute sécurité.**

### Pour le change

- Vous effectuerez plusieurs changes par jour, **ne négligez donc pas le choix de votre table ou plan à langer.**
- Recouvert d'une housse en plastique ou d'un tissu lavable, les matelas à langer comportent le plus souvent de hauts rebords afin d'éviter au bébé de tomber. **Certains modèles antichute disposent d'un harnais intégré.** Une fois votre bébé positionné, vous disposez de vos mains libres pour le changer.

**Ne jamais laisser votre bébé sans surveillance :**

- **ni dans son bain**, ne serait-ce qu'une minute, afin de se prémunir de tout risque de noyade
- **ni sur une table à langer**, une chute est vite arrivée...



## Un environnement favorable au bébé

- **Maintenir la température de la maison à 19°C.**
- **Ne pas fumer en sa présence.**

*L'arrivée de bébé peut aussi être l'occasion d'en profiter pour arrêter la cigarette !*

## Pour ses premiers déplacements

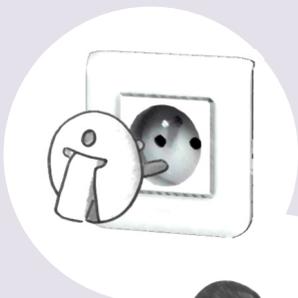
Dès les premiers déplacements de votre enfant, votre domicile se transforme pour lui en un immense terrain de jeu à explorer.

Il vous faut alors sécuriser votre habitat afin de prévenir tout accident domestique :

- **Veillez à mettre hors de portée**, en hauteur ou sous verrou, **les produits toxiques** susceptibles d'être ingérés par votre enfant :
  - > les **médicaments**,
  - > l'**alcool**,
  - > les **produits ménagers**.
- **Ne laissez pas de petits éléments ou objets dangereux à la portée de votre enfant** :
  - > les petits aliments,
  - > les jouets qui ne sont pas de son âge,
  - > les outils de bricolage.
- **Installez des matériels de protection** :
  - > barrières de sécurité, en haut et en bas de vos escaliers, devant votre four et/ou cuisinière,
  - > cache-prises,
  - > protections d'angles pour les meubles,
  - > anti-pinces doigts pour les portes...

À son égard :

- A chaque étape du développement de votre enfant, **apprenez-lui comment éviter les dangers** avec des mots et des gestes adaptés à son âge.
- Vous pouvez aussi choisir de **sécuriser votre enfant à l'aide d'un casque de protection bébé**, si vous êtes angoissé à l'idée qu'il ne se blesse en chutant.



# Conseils

## de lecture, sur le Net

### Sites spécialisés

CONCEPTION, GROSSESSE  
ET ARRIVÉE DE BÉBÉ

**[www.magicmaman.com](http://www.magicmaman.com)**

Site des futures mamans et jeunes parents : grossesse, santé, recettes, actus parents...

**[www.le10emois.fr](http://www.le10emois.fr)**

Site de post-partum dédié aux nouvelles mamans : traite les thématiques du rétablissement, du bien-être émotionnel, de la réappropriation du corps et de la relation de couple post accouchement.

**[www.perinatbn.org](http://www.perinatbn.org)**

Informations et outils sur la prise en charge des mères et des nouveau-nés.

ÉLEVER SON ENFANT AU  
QUOTIDIEN : DÉVELOPPEMENT,  
ÉDUCATION, GARDE, AIDES...

**[www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com)**

Site référence sur le développement de l'enfant de 0 à 8 ans.

**[www.mpedia.fr](http://www.mpedia.fr)**

Site pour les parents, par les médecins spécialistes : propose conseils santé et bien-être pour l'enfant de 0 à 11 ans.

**[www.mon-enfant.fr](http://www.mon-enfant.fr)**

Site officiel des Caisses d'Allocations Familiales (CAF) et de leurs partenaires : offre aux familles des informations sur les solutions de garde d'enfants.

### Blogs de parents

**[www.neufmois.fr](http://www.neufmois.fr)**

Grossesse, fertilité et communauté de mamans

**[www.1001mamans.com](http://www.1001mamans.com)**

Blog pour mamans et futures-mamans

**[www.je-suis-papa.com](http://www.je-suis-papa.com) / [www.papa-ours.fr](http://www.papa-ours.fr)**

Blogs de papas

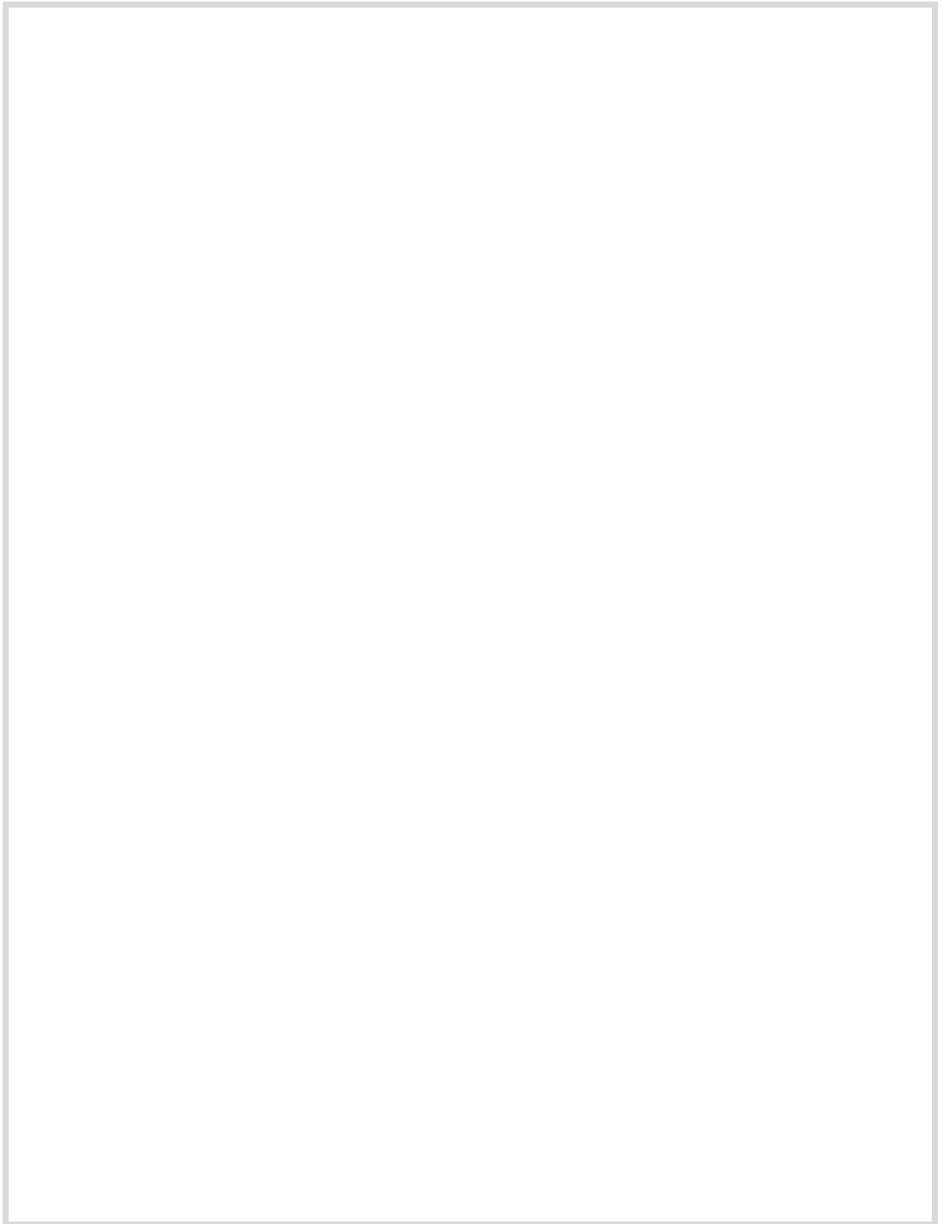
**[www.louiseetjeanne.com](http://www.louiseetjeanne.com)**

Blog d'une maman solo

### Vidéos

De nombreuses vidéos en libre accès sur Internet permettent de répondre aux interrogations de futurs ou jeunes parents de manière ludique. Parmi elles, les replays d'émissions télévisées sur la petite enfance constituent une mine d'information professionnelle sur laquelle se fier. Dans un autre registre, les parents Youtubeurs vous feront part de leur expérience et vous fourniront avis et conseils, notamment en matière d'équipement de puériculture.

# Notes

A large, empty rectangular box with a thin gray border, intended for taking notes. It occupies most of the page below the title.

# MÉMO

## Médecin traitant :

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Médecin psychiatre :

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Gynécologue :

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Psychologue :

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Sage-femme :

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Autre :

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Maternité :

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Autre :

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Pédiatre :

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Coordonnées du papa :

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Autre personne à prévenir

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

## Notre vision

Que chaque normand, quel que soit son lieu de vie et son degré d'autonomie, accède au bien-être physique et psychique qui lui permette de réaliser son projet de vie.

## Notre mission

Le RSVA aide les acteurs concernés par le handicap à construire ensemble les solutions concrètes les plus adaptées au parcours de vie et de santé de chacun, là où des besoins ne trouvent pas de réponses satisfaisantes.

Dans ce but, nous identifions les ressources existantes, les mobilisons en proximité et animons la coopération, et le cas échéant, accompagnons leur adaptation par le partage des connaissances, la formation ou la co-conception de solutions innovantes...

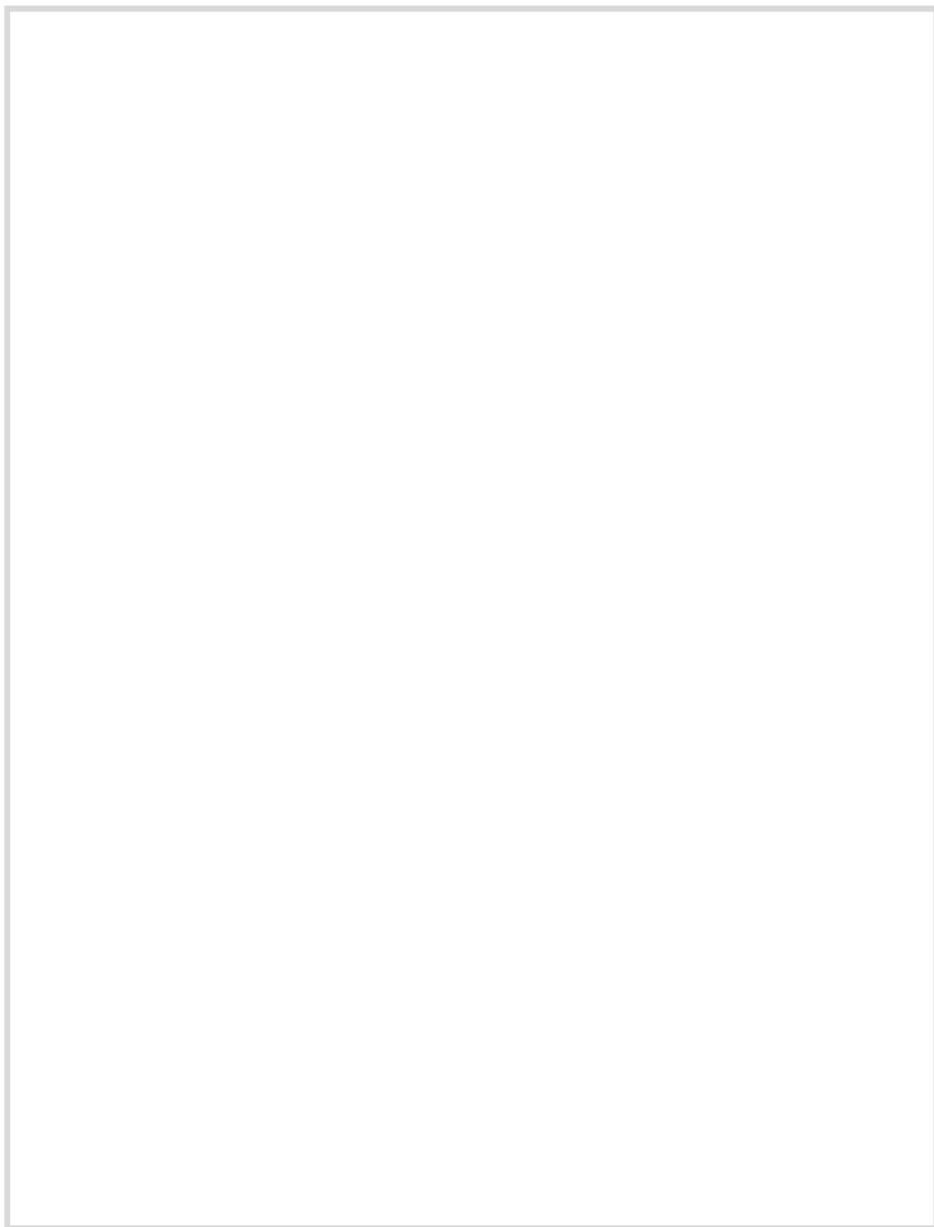
**La valeur** qui guide notre action est le respect.

Respect des personnes accompagnées et de leurs proches, respect de nos partenaires et de nos collaborateurs.



Réseau de Services pour une Vie Autonome

# Notes

A large, empty rectangular box with a thin gray border, intended for taking notes. It occupies most of the page below the title.

rsva.fr

HandiPrint

**Ce guide conçu par le RSVA,  
se destine aux futurs parents  
en situation de souffrance  
psychique.**

Il regroupe des informations  
générales sur la parentalité,  
des témoignages et conseils  
de parents confrontés au  
handicap psychique.

Le **Réseau de Services pour  
une Vie Autonome**, financé par  
l'Agence Régionale de Santé, a  
bénéficié d'un soutien financier  
spécifique de la Fondation de  
France, pour la réalisation de  
ce projet.



Réseau de Services pour une Vie Autonome

