

MYTHE N° 1

« **Baby blues et dépression post-partum c'est pareil** »

RÉALITÉ

Le baby blues apparaît entre le 3^e et le 10^e jour suivant l'accouchement. Il est transitoire et dû à la chute des hormones. La dépression post-partum est un syndrome dépressif qui apparaît 4 à 8 semaines après l'accouchement.

MYTHE N° 2

« **La naissance d'un enfant ce n'est que du bonheur !** »

RÉALITÉ

L'accouchement peut entraîner des troubles psychiques. La dépression post-partum touche entre 10 et 20 % des mères.

MYTHE N° 3

« **Le baby blues ne touche pas les hommes** »

RÉALITÉ

Après la naissance de leur enfant, 5 à 10% des pères souffriraient de mélancolie, tristesse ou anxiété.

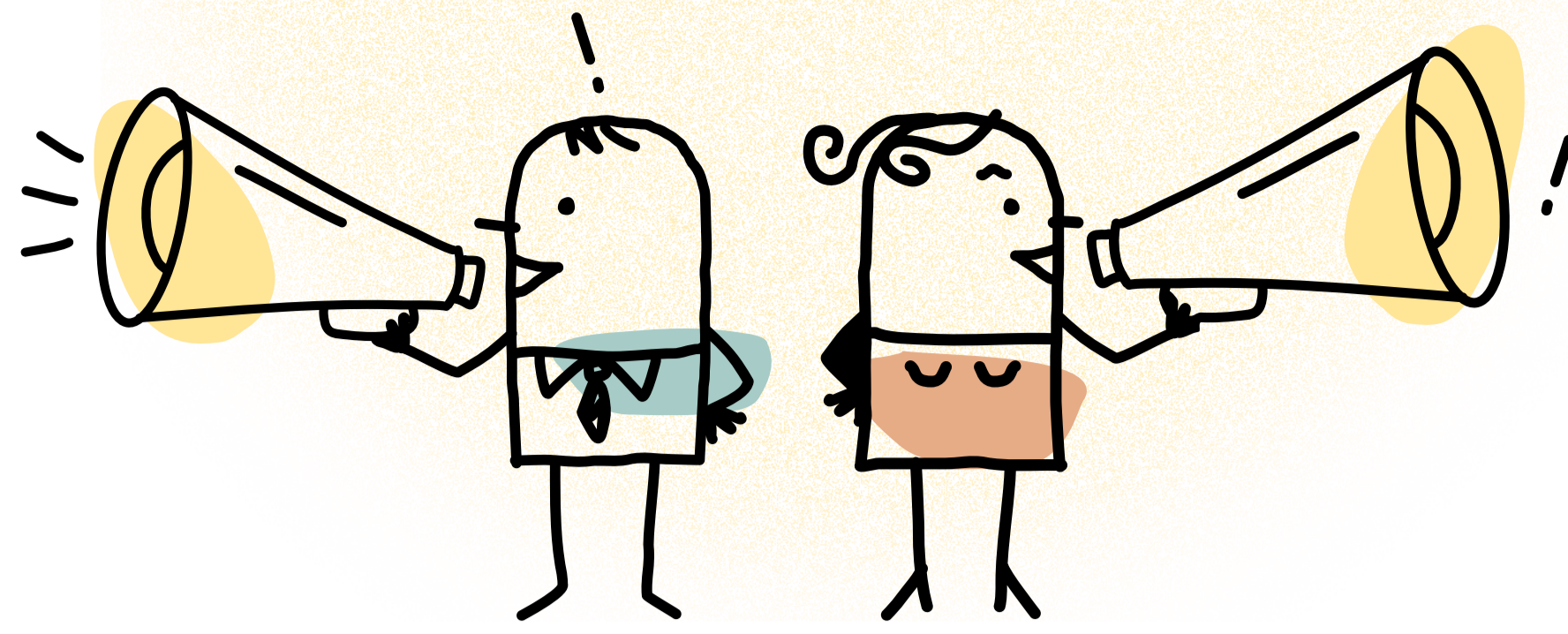
MYTHE N° 4

« **Les troubles psychiques n'apparaissent pas dès l'enfance** »

RÉALITÉ

Selon l'OMS, plus de la moitié des troubles psychiques de l'adulte apparaissent avant l'âge de 16 ans. Un enfant sur huit souffrirait de troubles psychiques en France (dépression, anxiété, hyperactivité, troubles du comportement, etc.).

MYTHES & RÉALITÉS

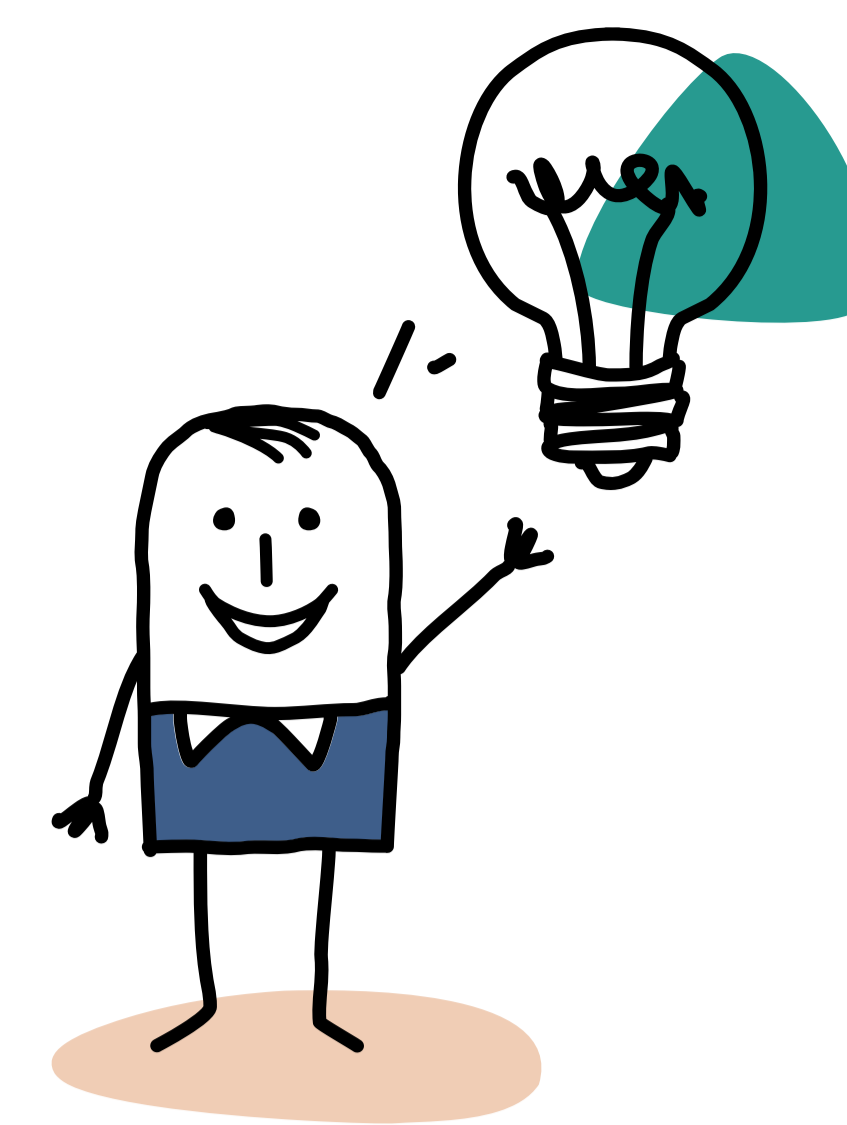


MYTHE N° 5

« **Un enfant émotif et anxieux a un problème psy** »

RÉALITÉ

Toute manifestation d'anxiété n'est pas pathologique. Une attention doit être portée quand l'anxiété dépasse les capacités de l'enfant à y faire face. Entourage, équipe enseignante/éducative, médecin traitant, pédiatre, orthophoniste, etc. peuvent repérer, accompagner et soutenir un enfant en difficulté psychique.



MYTHE N° 8

« **Les problèmes de santé mentale des enfants cela concerne seulement les pédopsychiatres** »

RÉALITÉ

Entourage, équipe enseignante, médecin traitant, orthophoniste, etc. peuvent accompagner et soutenir un enfant en difficulté psychique.

MYTHE N° 9

« **La parentalité ? Être parent, pas besoin d'inventer un mot pour en parler** »

RÉALITÉ

La parentalité comprend 3 dimensions : exercice de la parentalité (tous les droits et devoirs), pratiques de la parentalité (actes concrets de la vie quotidienne) et expérience de la parentalité (se sentir ou non parent).

MYTHE N° 10

« **La parentalité, c'est privé !** »

RÉALITÉ

Les actions de soutien à la parentalité des politiques familiales accompagnent les parents en difficulté dans leur rôle éducatif. Santé publique France propose depuis 2021 un site d'information dédié aux parents : www.1000-premiers-jours.fr/fr

MYTHE N° 6

« **Mon enfant n'a pas de troubles psychiques, il a donc une bonne santé mentale** »

RÉALITÉ

La santé mentale n'est pas seulement l'absence de troubles psychiques. C'est un sentiment de confiance en soi, d'estime de soi, une capacité à entrer en relation avec les autres.

MYTHE N° 7

« **La plupart des élèves se sentent bien à l'école** »

RÉALITÉ

Seulement 30% des élèves de collège se disent satisfaits de leur vie scolaire.

Santé mentale, parentalité et enfance