



# DEVENIR PAPA



Quand l'accouchement  
ne se passe pas comme  
imaginé...

# ON NE NAÎT PAS PARENT, ON LE DEVIENT !

**D**evenir parent est un évènement de vie majeur, qui s'accompagne de changements physiques, hormonaux, psychiques et sociaux importants. Pendant la période périnatale, qui s'étend de la grossesse jusqu'à la première année de vie de l'enfant, la santé mentale des parents peut être fragilisée. Environ 20% des mères et 10% des pères seraient concernés par une dépression durant cette période. Et environ 15% des parents présenteraient des troubles anxieux.

Les parents peuvent avoir des difficultés à exprimer leur souffrance par crainte d'être incompris ou jugés négativement. Ils n'osent pas toujours demander l'aide ou les soins dont ils pourraient avoir besoin.

C'est de ce constat qu'est né le projet européen PATH\* « PerinAtal menTAl Health », coordonné en France par le Centre Collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS), EPSM Lille-Métropole.

Ce livret BD "Devenir papa" est une action de ce projet. Il réunit trois histoires conçues dans le cadre d'un partenariat avec l'association The Ink Link et Psycom-Santé mentale Info. Il a pour objectif de sensibiliser les pères à leur santé mentale et à celle de leur compagne, en particulier autour de la naissance de leur enfant.

Les trois histoires "Devenir papa" : **Histoire 1** "Quand votre compagne ne va pas bien", **histoire 2** "Quand l'accouchement ne se passe pas comme imaginé...", **histoire 3** "Quand c'est difficile pour le papa" sont téléchargeables sur les sites suivants :

- » [www.epsm-lille-metropole.fr/path](http://www.epsm-lille-metropole.fr/path)
- » [www.theinklink.org](http://www.theinklink.org)
- » [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

Nous remercions chaleureusement les pères et les professionnel·les de santé qui ont contribué à l'élaboration de ces trois histoires.

Les dessins et bandes dessinées ont été réalisés par Rodolphe Lupano, alias Ohazar.

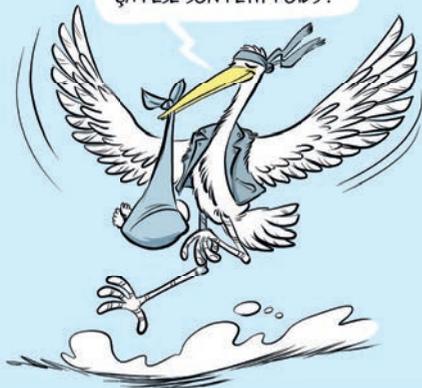
Retrouvez toutes  
les ressources  
du projet PATH :



\*PATH est un projet cofinancé par le fonds européen de développement régional (FEDER). Il vise à sensibiliser les familles, les professionnel·les de santé et les employeurs à la santé mentale périnatale.



PFII!! PAS MÉCONTENTE  
DE M'EN DÉBARRASSER,  
ÇA PÈSE SON PETIT POIDS !



JE SUIS SÛRE QUE  
TU T'ES IMAGINÉ  
PLEIN DE TRUCS...



C'EST BON  
IL DORT.

ON EST  
TRANQUILLE.



BON, C'EST MON RÔLE  
DE TE PRÉVENIR QUE  
PARFOIS... EUH... BEN  
IL FAUT FAIRE PRELIVE  
D'ADAPTATION...



LA NAISSANCE ÇA RESTE UN PEU TABOU.



LA CIBOGNE APORTE LE BÉBÉ...



JE NE VOUDRAIS PAS ME VANTER, MAIS  
NIVEAU ACCOUCHEMENT, YA PAS PLUS CALÉ  
QUE MOI. J'EN AI VU DES MILLIERS.



ET MÊME SI ON S'Y PRÉPARE...



... ET QUE LA PLUPART  
DES ACCOUCHEMENTS  
SE PASSENT BIEN...

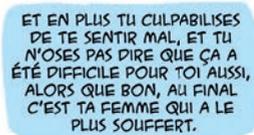
Ouais et  
l'épisiotomie,  
on en parle ?



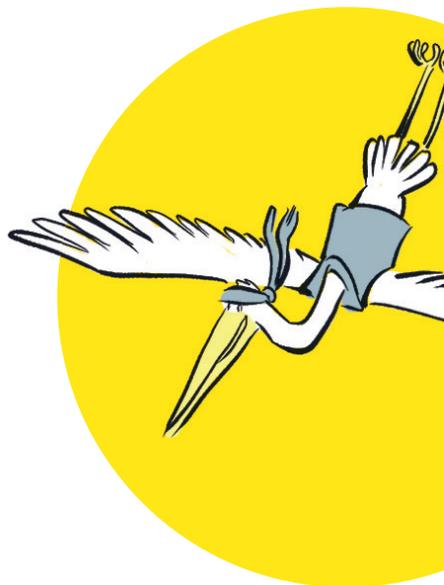
BON,

PARFOIS,

C'EST UN  
PEU PLUS  
COMPLIQUÉ...



QUELQUE TEMPS PLUS TARD...



**Il peut arriver que l'accouchement ne se passe pas comme on l'avait imaginé. Cela peut entraîner de l'inquiétude, du stress ou de l'anxiété chez les parents.**

**S**i vous avez vécu l'accouchement comme un événement difficile ou traumatisant, n'attendez pas pour en parler.

Partager son vécu, ses inquiétudes ou ses angoisses avec son entourage ou des professionnel·les de santé (médecin généraliste, psychologue, psychiatre, professionnel·les de la maternité, etc.) permet de trouver des réponses à ses questions et aide à aller mieux.

## TROUVER DE L'AIDE...

### Les associations et services d'aide à la parentalité

- » Collectif inter-associatif autour de la naissance (CIANE) - [www.ciane.net](http://www.ciane.net)
- » Association SOS préma et bébés hospitalisés - [www.sosprema.com](http://www.sosprema.com)
- » Association Césarine - [www.cesarine.org](http://www.cesarine.org)
- » Association Maman Blues, soutien, écoute et conseils concernant les souffrances psychiques périnatales - [www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr)
- » Écoute parentalités - [www.ecouteparentalites.fr](http://www.ecouteparentalites.fr)
- » Fédération jumeaux et plus - [www.jumeaux-et-plus.fr](http://www.jumeaux-et-plus.fr)
- » Association de parents et futurs parents gays et lesbiens (APGL) - [www.apgl.fr](http://www.apgl.fr)
- » Service d'accompagnement à la parentalité des personnes en situation de handicap (SAPPH) - [www.opf-francehandicap.org](http://www.opf-francehandicap.org)
- » Congé de maternité, congé de paternité et d'accueil d'un enfant - [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)



### Les lignes d'écoute

- » Allo Parents bébé (association Enfance et partage) - **0 800 003 456**
- » Allo Parents en crise (association École des parents) - **0 805 382 300**
- » Allo Parlons d'enfants (association Ar Roc'h) - **02 99 55 22 22**
- » Association SOS Préma et bébés hospitalisés - **0 800 96 60 60**
- » Écoute-famille - **01 42 63 03 03**
- » Le Fil des Pâtes Au Beurre - Psy Santé Parents - **02 40 16 90 50**
- » Numéro national de prévention du suicide - **3114**

Mon Parcours Psy permet de bénéficier de 8 séances remboursées par an chez un ou une psychologue [monparcourspsy.sante.gouv.fr](http://monparcourspsy.sante.gouv.fr)

## POUR ALLER PLUS LOIN...

- » Brochure d'information "Santé mentale, grossesse et parentalité" - [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- » 1000 premiers jours - [www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)
- » "Le livret de nos 1000 premiers jours" - [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)
- » Application 1000 premiers jours - <https://1000jours.fabrique.social.gouv.fr>



**Prendre soin de sa santé mentale  
à tous les moments de la vie**



"Devenir papa" est placé sous licence Creative Commons  
Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modifications  
[creativecommons.org](http://creativecommons.org)