



# DEVENIR PAPA

Prendre soin de sa santé mentale  
et de celle de sa compagne  
à la naissance de son enfant





# 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.

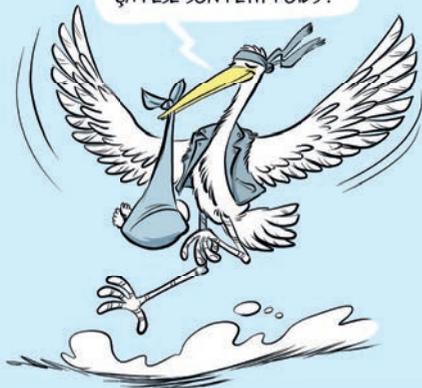
C'est de ce constat qu'est né le projet européen PATH\* "PerinAtal menTAl Health", coordonné en France par le Centre Collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS), EPSM Lille-Métropole.

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.

\*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.

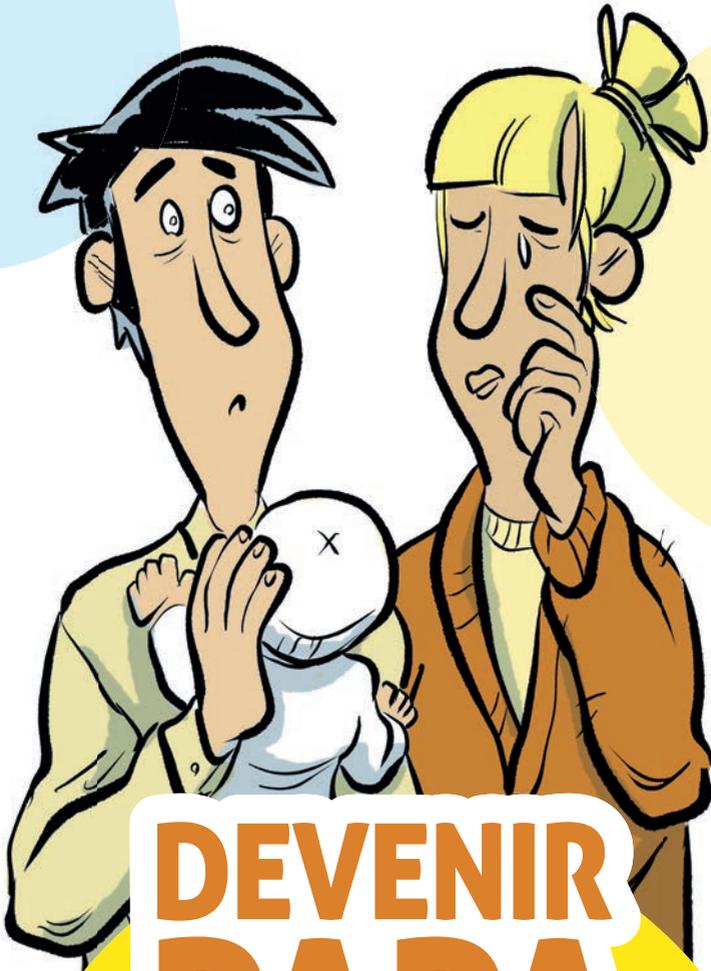
ON EST  
TRANQUILLE.



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



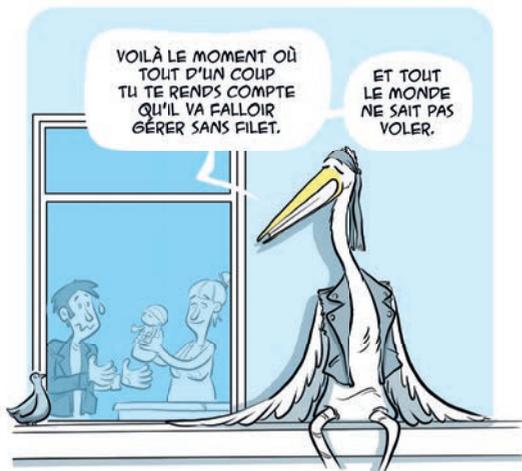
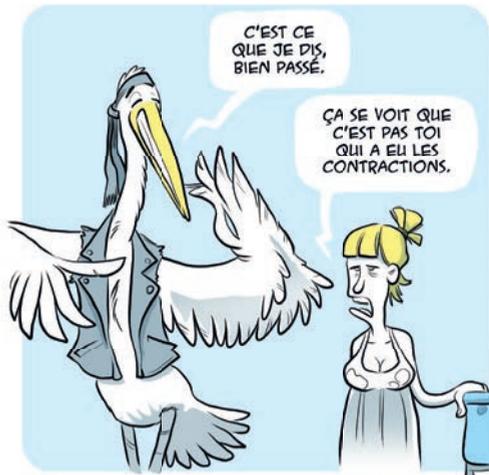




# DEVENIR PAPA



Quand votre  
compagne ne  
va pas bien



QUELQUES JOURS PLUS TARD

OULUH ! TOI,  
ÇA N'A PAS  
L'AIR D'ALLER  
...

LES NUITS SONT  
COURTES.

EH ÇA VA,  
C'EST PAS TOI  
QUI TE LÈVES  
LA NUIT !



BEN, MOI JE BOSSE LA JOURNÉE, FAUT BIEN  
QUE JE DORME. ET PLUS, COMME ELLE ALLAITE,  
JE PEUX PAS FAIRE GRAND CHOSE...

OUI, ENFIN...  
ET T'AS PRIS TON  
CONGÉ PATERNITÉ ?



OUI, QUELQUES JOURS À LA NAISSANCE.  
PLUS JE ME SUIS DIT QUE PRENDRE EN  
CHARGE LES BÉBÉS, C'EST PLUS UN  
TRUC DE FEMMES !



AVEC LEUR INSTINCT MATERNEL,  
TU VOIS... ELLES SAVENT  
FAIRE ÇA NATURELLEMENT...

HA HA HA ! ENCORE UN  
QUI CROIT QU'IL Y A  
UN GÈNE MATERNEL  
"ÉLEVER LES BÉBÉS".



MAIS LÀ, DEPUIS QUELQUES SEMAINES,  
JE NE SUIS PLUS TRÈS SÛR.





PLUS TARD EN RENTRANT  
DU TRAVAIL...

AH BEN C'EST  
PAS TROP TÔT !



CHÉRIE,  
ÇA VA ?

BEN NON, TU  
VOIS BIEN QUE  
ÇA VA PAS !



OUUINN!!

BOUHOU!!



TOUT VA BIEN  
MON BÉBÉ...

BOUHOU!!  
BOUHOU!!

SNIF!  
SNIF!



BOUHOUHOU !!! POURQUOI AVEC TOI,  
ELLE S'ARRÊTE DE PLEURER ?  
J'ARRIVE PLUS À LA CALMER.

JE ME SENS NULLE, JE NE COMPRENDS PAS  
MON BÉBÉ. J'AI PEUR DE SES PLEURS.

TAP!  
TAP!!



TA FEMME FAIT PEUT-ÊTRE UNE  
DÉPRESSION DU POST-PARTUM ?

CE N'EST PAS RARE ! ENVIRON 20% DES MÈRES  
ET 10 X DES PÈRES SERAIENT TOUCHÉS,  
MAIS ON PEUT ALLER MIEUX !

QUELQUE TEMPS PLUS TARD...

C'ÉTAIT PAS FACILE.  
MON CONJOINT  
M'A SOUTENUE.  
JE ME SENS MIEUX  
AUJOURD'HUI.



## Avoir un enfant est le plus souvent un événement heureux, mais parfois devenir mère s'accompagne d'un sentiment de mal-être.

**C**e sentiment de mal-être peut s'exprimer par de la tristesse, des pleurs quotidiens, un épuisement, de l'anxiété, une perte de confiance en soi, une irritabilité, des problèmes de sommeil, une perte de plaisir à s'occuper de son bébé...

**Si ce sentiment de mal-être s'intensifie ou persiste au-delà de deux semaines après l'accouchement**, il est important d'en parler. Il peut s'agir des premiers signes d'une dépression du post-partum. **Le soutien et l'accompagnement que peut apporter le conjoint et l'entourage sont essentiels au bien-être de la mère :**

- » En la soutenant au quotidien (prise des jours de congé paternité, partage des tâches quotidiennes, garde du ou des enfant(s), dialogue, balade, etc.).
- » En lui indiquant que l'on est présent.
- » En l'écoutant et en étant attentif aux signes de dépression du post-partum.
- » En l'accompagnant vers un professionnel de santé (médecin généraliste, sage-femme, psychiatre, psychologue...) qui pourra répondre à ses questions et aux vôtres.



# DEVENIR PAPA

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



LA NAISSANCE ÇA RESTE UN PEU TABOU.



LES FILLES  
NAISSENT DANS  
LES ROSES...

ET LES GARÇONS  
DANS LES CHOUX.

LA CIBOGNE APORTE LE BÉBÉ...



Hu! Hu!

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...





VOUS AVEZ ÉTÉ TRÈS COURAGEUSE, VOTRE BÉBÉ EST EN PLEINE FORME.

OUI, J'ÉTAIS PAS PRÊTE... J'AI L'IMPRESSION D'AVOIR ÉTÉ ÉCRASÉE PAR UN CAMION.



ET TOI ?  
ÇA VA ?

VIENS, ON VA PARLER ENTRE NOUS.



LAISSE MOI DEVINER, T'AS FLIPPÉ, TU T'ES DIT QUE T'ALLAIS PERDRE TA FEMME OU LE BÉBÉ ?

C'EST L'ENFER D'ÊTRE DANS CETTE SITUATION ET DE SENTIR QU'ON NE PEUT RIEN FAIRE.



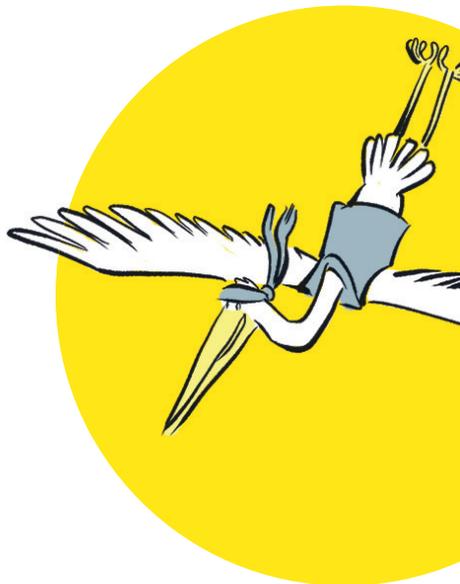
ET EN PLUS TU CULPABILISES DE TE SENTIR MAL, ET TU N'OSES PAS DIRE QUE ÇA A ÉTÉ DIFFICILE POUR TOI AUSSI, ALORS QUE BON, AU FINAL C'EST TA FEMME QUI A LE PLUS SOUFFERT.

OUI, C'EST PAS FACILE.

TU PEUX EN PARLER.



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.

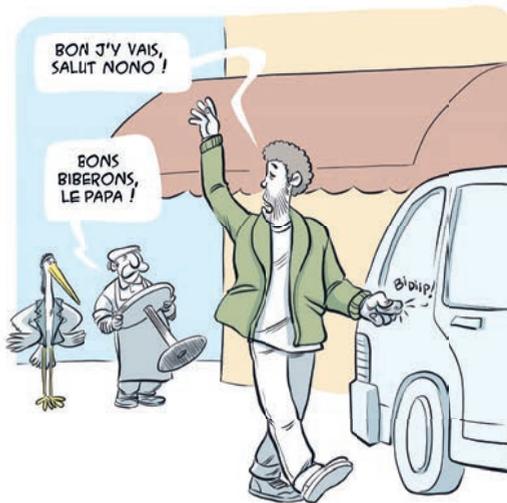
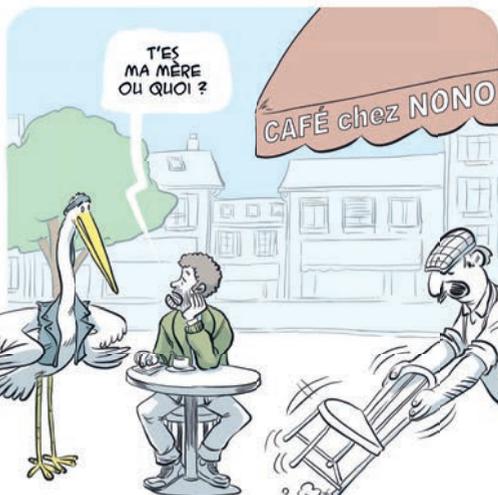
Partager son vécu, ses inquiétudes ou ses angoisses avec son entourage ou des professionnel·les de santé (médecin généraliste, psychologue, psychiatre, professionnel·les de la maternité, etc.) permet de trouver des réponses à ses questions et aide à aller mieux.



# DEVENIR PAPA



Quand c'est difficile  
pour le papa...





QUELQUE TEMPS PLUS TARD...



## Avoir un enfant est le plus souvent un événement heureux, mais parfois, devenir père s'accompagne d'un sentiment de mal-être.

Ce sentiment de mal-être peut s'exprimer par : de la tristesse, une perte d'intérêt pour les activités appréciées habituellement, de l'irritabilité, de la colère, une consommation d'alcool, de drogues, un retrait social, une augmentation des conflits conjugaux...

**Si ce sentiment de mal-être persiste**, il est important d'en parler. Il peut s'agir des premiers signes d'une dépression du post-partum.

Si vous vous sentez seul, dépassé par la situation, que vous ne vous sentez pas vraiment père et/ou ne ressentez pas d'élan affectif pour votre bébé, ne restez pas isolé et osez en parler !

### Briser la solitude

Restez en contact avec vos proches, ils peuvent être une aide pour surmonter ces difficultés.

### Se confier

Vous pouvez partager vos sentiments, vos difficultés, vos attentes avec votre partenaire et avec des personnes en qui vous avez confiance (entourage, associations de parents et professionnel·les de santé).

### Être accompagné

Il peut être parfois nécessaire de consulter un·e professionnel·le de santé (médecin généraliste, services de Protection maternelle et infantile [PMI], psychologue, psychiatre...).



# TROUVER DE L'AIDE...

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

- » Écoute parentalités - [www.ecouteparentalites.fr](http://www.ecouteparentalites.fr)
- » Association Maman Blues, soutien, écoute et conseils concernant les souffrances psychiques périnatales - [www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr)
- » Collectif inter-associatif autour de la naissance (CIANE) - [www.ciane.net](http://www.ciane.net)
- » Association Césarine - [www.cesarine.org](http://www.cesarine.org)
- » Fédération jumeaux et plus - [www.jumeaux-et-plus.fr](http://www.jumeaux-et-plus.fr)
- » Association SOS préma et bébés hospitalisés - [www.sosprema.com](http://www.sosprema.com)
- » Association de parents et futurs parents gays et lesbiens (APGL) - [www.apgl.fr](http://www.apgl.fr)
- » Le réseau de santé périnatal parisien organise des groupes d'échanges entre pères et futurs pères - [www.rspp.fr/espace-peres](http://www.rspp.fr/espace-peres)
- » Service d'accompagnement à la parentalité des personnes en situation de handicap (SAPPH) - [www.apf-francehandicap.org](http://www.apf-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 - **0800 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>



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.psycom.org](http://www.psycom.org)
- » [www.theinklink.org](http://www.theinklink.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 :



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

Interreg   
2 Seas Mers Zeeën  
PATH



PSYCOM  
Santé Mentale Info



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