



DEVENIR PAPA



Quand c'est difficile
pour le papa...

ON NE NAÎT PAS PARENT, ON LE DEVIENT !

Devenir 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
- » www.theinklink.org
- » 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.



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



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



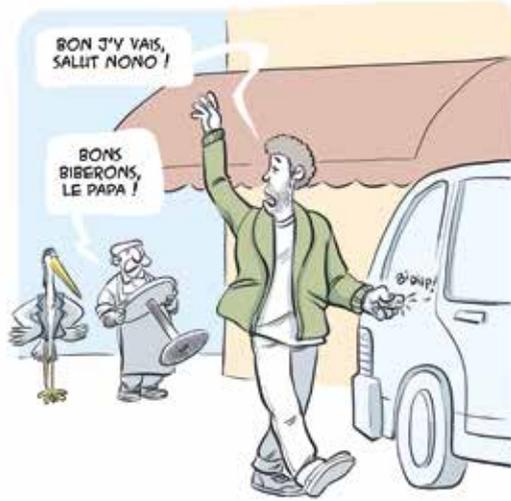
C'EST BON
IL DORT.

ON EST
TRANQUILLE.



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







MON PÈRE, CE N'ÉTAIT PAS VRAIMENT UN MODÈLE. EN TOUT CAS, PAS LE MODÈLE QUE J'AI ENVIE DE SUIVRE.

C'EST SÛR QUE LES BÉBÉS NE SONT PAS LIVRÉS AVEC LE LOGICIEL : "DEVENIR UN BON PÈRE".



ET PLUS MA FEMME, JE PENSAIS QUE ÇA SE PASSERAIT DIFFÉREMMENT, JE N'ARRIVE PAS À LUI PARLER, JE NE LA RECONNAIS PLUS.

VOUS N'ÊTES PLUS TOTALEMENT LES MÊMES QU'AVANT... VOUS ÊTES DES PARENTS.



PIFFF. QUAND JE PENSE QUE JE DISCUTE AVEC UNE CIGOGNE.

HEY, J'AI DE L'EXPÉRIENCE, MOI ! POUR MA DERNIÈRE COUVÉE, J'EN AI EU CINQ D'UN COUP.



JE ME SENS PERDU, L'IMPRESSION DE NE PLUS ÊTRE SON COMPAGNON ET JE N'ARRIVE PAS À ÊTRE PÈRE.

C'EST UN TRUC DE FEMME ÇA !

MAIS PEUT-ÊTRE QUE TU FAIS UNE DÉPRESSION DU POST-PARTUM ?

DÉTROMPE-TOI. ÇA TOUCHERAIT ENVIRON UN PÈRE SUR DIX...



... AH ? AUCUN POTE NE M'EN A PARLÉ.

LES HUMAINS, VOUS ÊTES TELLEMENT COMPLICQUÉS AVEC VOS TABOUS !

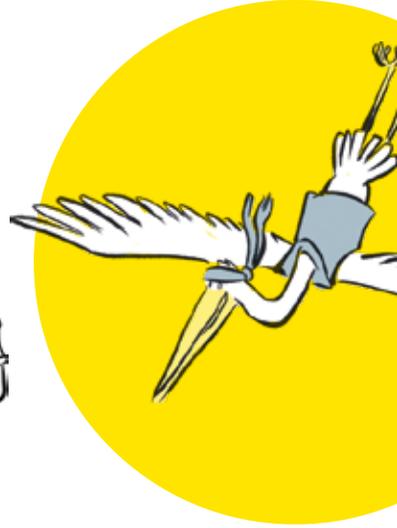
PARLER, ÇA FAIT DU BIEN !



AH OUI, ET CONCRÈTEMENT, JE PARLE À QUI ?

À TON ENTOURAGE, OU À UN MÉDECIN OU UN PSYCHOLOGUE... ALLEZ, ON SE RETROUVE CHEZ TOI POUR EN PARLER. JE PASSE PAR LES AIRS PENDANT QUE TU PRENDS L'ASCENSEUR !

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 apprécées 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
- » Fédération jumeaux et plus - www.jumeaux-et-plus.fr
- » Association SOS préma et bébés hospitalisés - www.sosprema.com
- » Association Maman Blues, soutien, écoute et conseils concernant les souffrances psychiques périnatales - www.maman-blues.fr
- » Association de parents et futurs parents gays et lesbiens (APGL) - www.apgl.fr
- » Le réseau de santé périnatal parisien organise des groupes d'échanges entre pères et futurs pères - www.rspp.fr/espace-peres
- » Service d'accompagnement à la parentalité des personnes en situation de handicap (SAPPH) - www.apf-francehandicap.org

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



POUR ALLER PLUS LOIN...

- » Brochure d'information "Santé mentale, grossesse et parentalité" - www.psycom.org
- » 1000 premiers jours - www.1000-premiers-jours.fr
- » "Le livret de nos 1000 premiers jours" - 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**

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