



# 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.

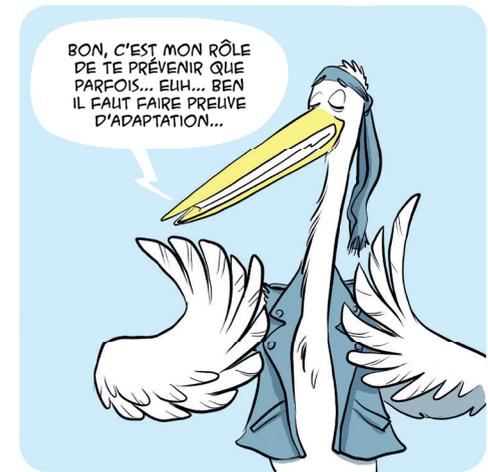
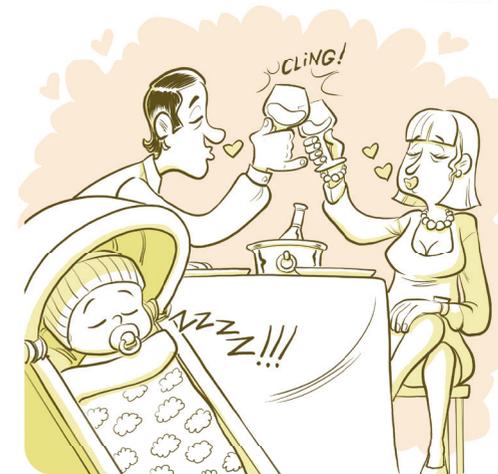
Pendant la période périnatale, qui s'étend de la grossesse jusqu'à la première année de vie de l'enfant, la santé mentale des parents peut être fragilisée. Environ 20% des mères et 10% des pères seraient concernés par une dépression durant cette période. Et environ 15% des parents présenteraient des troubles anxieux.

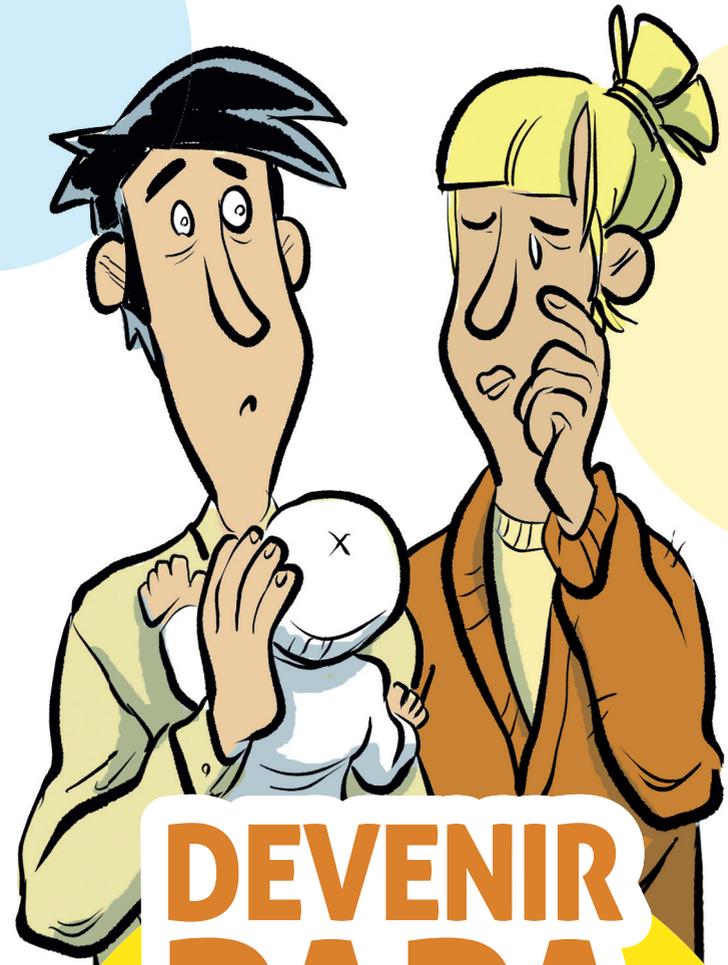
Les parents peuvent avoir des difficultés à exprimer leur souffrance par crainte d'être incompris ou jugés négativement. Ils n'osent pas toujours demander l'aide ou les soins dont ils pourraient avoir besoin.

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.

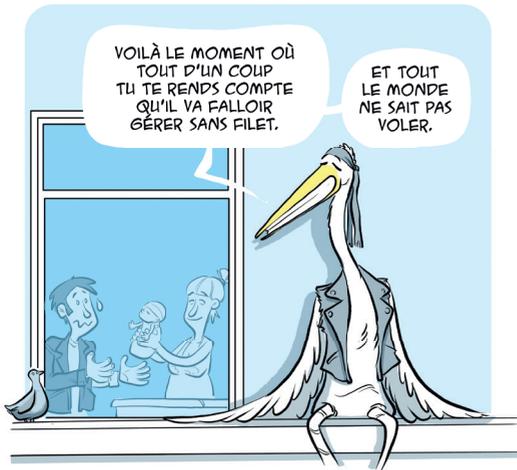


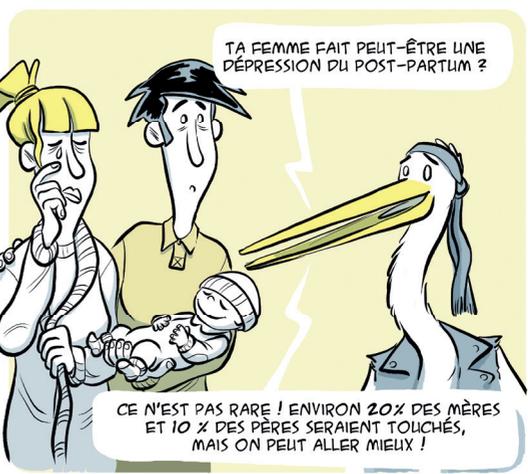
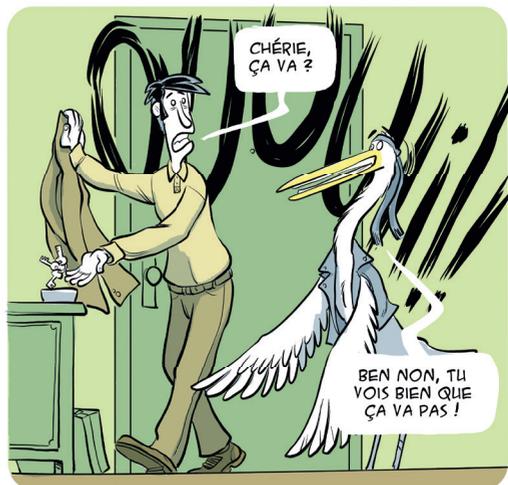


# DEVENIR PAPA



**Quand votre  
compagne ne  
va pas bien**





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

Ce 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...

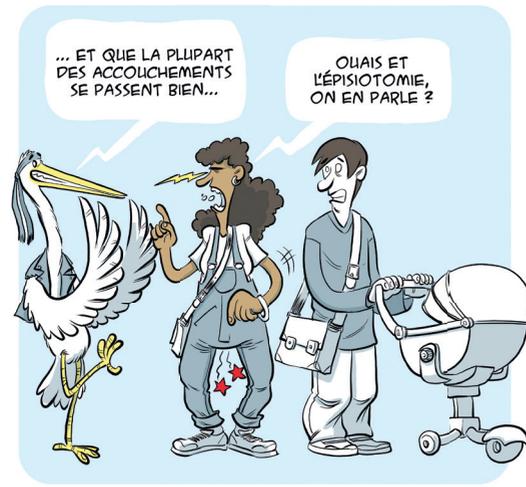
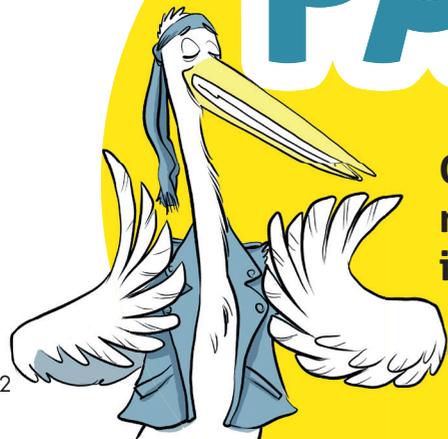
**Si ce sentiment de mal-être s'intensifie ou persiste au-delà de deux semaines après l'accouchement, il est important d'en parler. Il peut s'agir des premiers signes d'une dépression du post-partum. Le soutien et l'accompagnement que peut apporter le conjoint et l'entourage sont essentiels au bien-être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

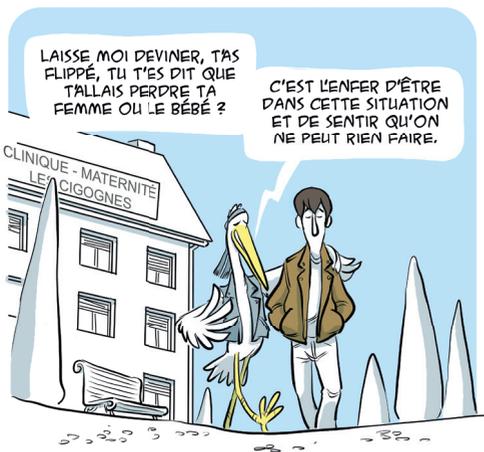
- » En la soutenant au quotidien (prise des jours de congé paternité, partage des tâches quotidiennes, garde du ou des enfant(s), dialogue, balade, etc.).
- » En lui indiquant que l'on est présent.
- » En l'écoutant et en étant attentif aux signes de dépression du post-partum.
- » En l'accompagnant vers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



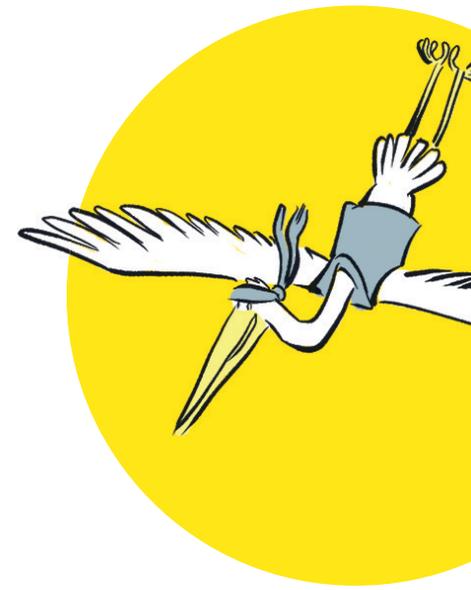
# DEVENIR PAPA

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





QUELQUE TEMPS PLUS TARD...



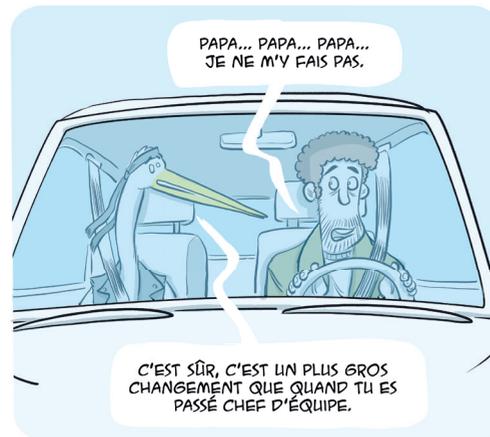
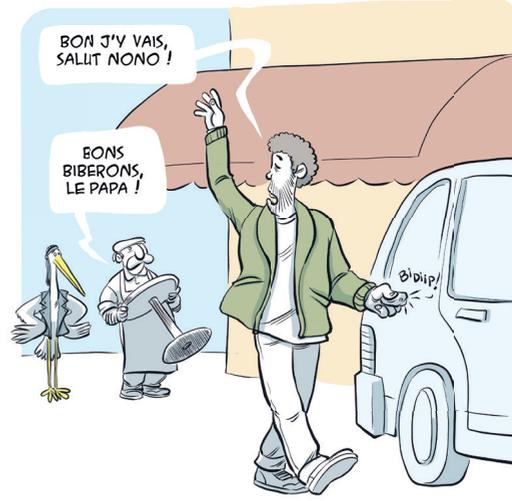
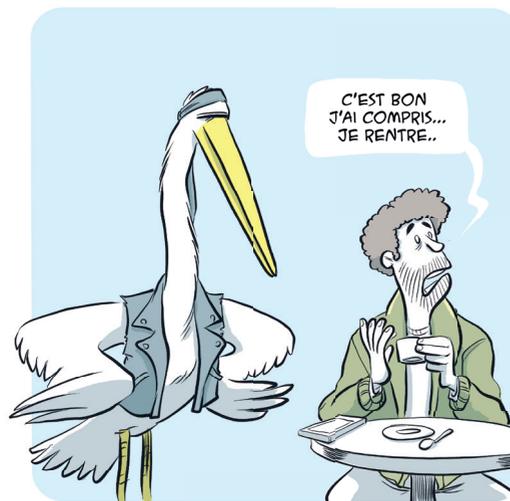
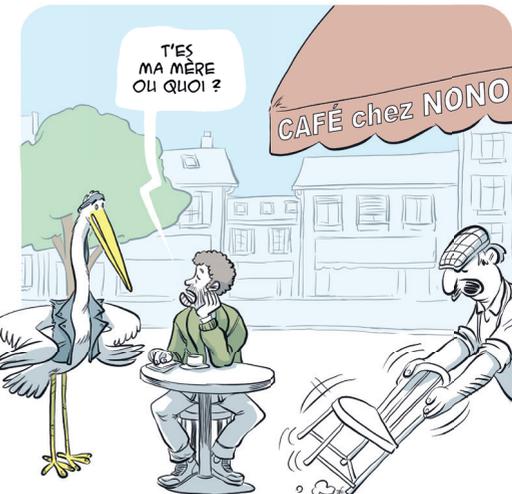
**Il peut arriver que l'accouchement ne se passe pas comme on l'avait imaginé. Cela peut entraîner de l'inquiétude, du stress ou de l'anxiété chez les parents.**

**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...





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".



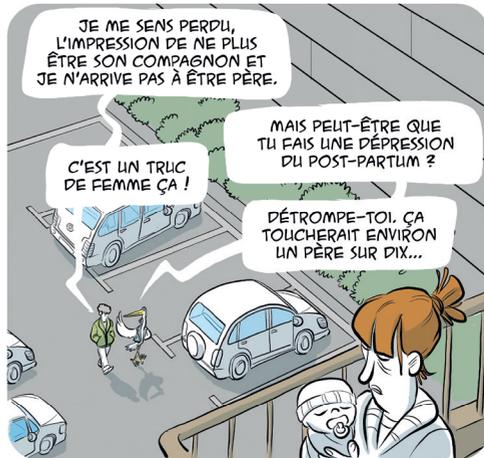
ET PLUS MA FEMME, JE PÉNSAIS QUE ÇA SE PASSERAIT DIFFÉREMMENT, JE N'ARRIVE PAS À LUI PARLER, JE NE LA RECONNAIS PLUS.

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 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**  
Partnership Action Programme



**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)