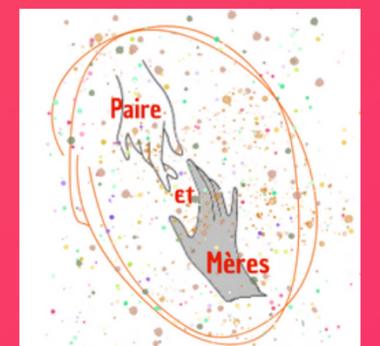


# Déstigmatiser la parentalité chez les usagers en psychiatrie

## La pair-aidance périnatale

Pascaline Javault  
Paire et Mères





**Quelle position avoir en tant que  
professionnel réhabilitation ?**

# Objectifs

- **Libérer la parole**

Avec ou sans professionnels, il y aura toujours des usagers qui auront des enfants

Leur faire peur va limiter leur communication et augmenter les risques de complications psychiatriques

- **Rétablir la relation de confiance**

Les accompagner dans leur réflexion et les aider à trouver les réponses qui leur sont nécessaire

# Accompagner dans la "construction de sa vision de la parentalité"

- Rappeler que chaque choix est valable.
- Le plus important est que la personne soit en paix avec ses choix.

• Discuter de fertilité (impact sur la santé mentale)

**Importance de :**

- prendre le temps de la réflexion
- avoir la possibilité de poser ses questions
- avoir un espace pour en discuter

# Respecter la décision

- **Ne pas diriger la décision mais accompagner :**  
donner l'accès aux informations nécessaire pour la  
prise de décisions  
prendre le temps de mûrir sa réflexion est toujours  
positif
- **Réorienter et accompagner dans les démarches si  
besoin**
- **Permettre d'accéder à différents témoignages,  
voir-même témoigner soi-même**

# Ateliers de psychoéducation "Parentalité"

- Aider à la construction de la vision de la parentalité
- Différencier les ateliers "Périnatalité" et "Parentalité"
- Créer un espace sûr pour permettre la discussion et pouvoir poser les questions qu'on n'ose pas exprimer
- Renforcer la confiance de l'usager en ses capacités parentales

# Les inquiétudes récurrentes en cas de grossesse : quelques pistes pour y répondre



# Quelques notions sur la question du traitement

- La parenthèse thérapeutique
- De quel manière le traitement pourrait-il affecter le nourrisson ? (différence grossesse/allaitement)
  - Le sevrage du nourrisson
- En cas de fortes nausées, vérifier l'assimilation du traitement pour éviter les rechutes

# Comment aborder la question du traitement (Bottemanne et al., 2023)

- Cela doit toujours être fait en lien avec le médecin prescripteur.

• Vérifier auprès de CRAT <https://lecrat.fr/>

• Réfléchir à la balance bénéfice/risque

• Vérifier séparément pour chaque médicament et grossesse et/ou allaitement

**AU CAS PAR CAS**

# Y a-t-il une possible transmission du trouble à l'enfant ?

- **Transmission d'une possible fragilité  
(Côte-Real et al., 2019)**

**Chaque vivra sa fragilité différemment**

- **Sensibiliser son enfant jeune à la Santé Mentale est toujours positif**

**Un parent sensibilisé à un trouble saura plus rapidement reconnaître les symptômes d'un trouble et la démarche médicale à faire.**

**Il pourra faciliter une prise en charge rapide si besoin.**

**Veilleur plutôt que cause du trouble**



**Favoriser une prise en charge globale  
en périnatalité et débuts de la  
parentalité**

# Prévenir des risques de complication

- La problématique de l'observance du traitement
- La dépression anté-natale et la dépression du post-partum
- Les risques de complications psychiatriques en post-partum :
  - séparation du couple,
  - placement de l'enfant,
  - suicide maternel

Prévenir l'usager pour qu'il soit le premier veilleur et l'encourager à demander de l'aide si besoin, non pour lui faire peur

# Réorienter vers les services adaptés en cas de besoins

*Toujours faire du lien pour vérifier la continuité dans les soins et la prise en compte de la personne dans son entiereté*

Unité Mère Bébé

PMI

Entretiens pré-conceptionnels

Consultaton d'Informations, de Conseils et d'Informations (CICO)

# Soutenir le lien parent-enfant



# Pistes pour parler à un enfant de troubles psychologiques

- Le site Jefpsy <https://www.jefpsy.org/>
- Initier à la différence : chaque personne peut être différente et donc avoir des besoins et fonctionnements (fragilités) différents
- *Attendre un âge approprié pour parler de diagnostic (parler plutôt de besoins particuliers par exemple)*

# LA PSYCHIATRIE

PRÉPARER LES ENFANTS QUI VONT RENDRE VISITE  
À UN PROCHE EN SERVICE DE PSYCHIATRIE

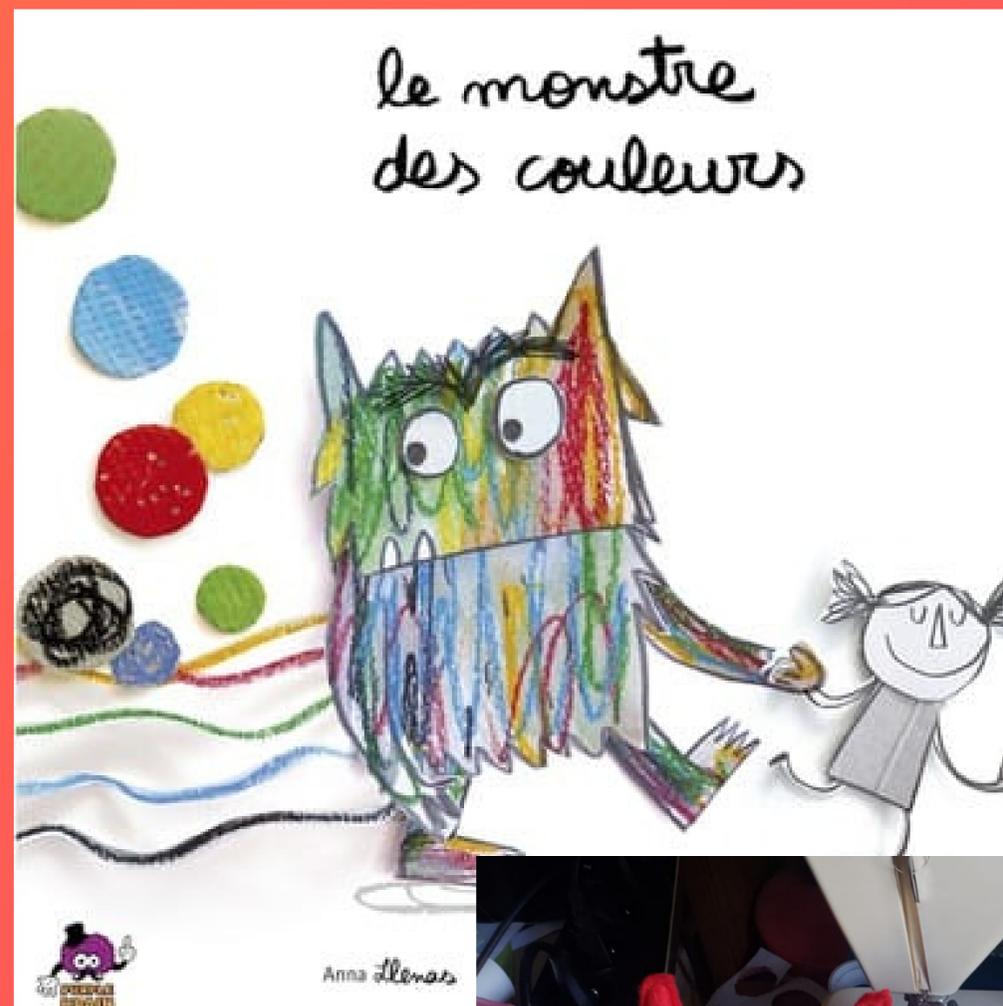


Est-ce que c'est vrai que papa est fou ?  
Est-ce que tu m'aimes encore ?  
Pourquoi je ne peux pas voir maman ?

vrrose psychose dépression psychothérapie psychiatre hallucinations  
émotions psychologues psychiatre  
soins injection activités thérapeutiques soignants  
psychiatriques

Chronique Sociale

A par  
prochaine



# La gestion de ressources

## • La théorie des cuillères

• L'handicap psy est un handicap comme les autres. Il est possible d'être parent avec des adaptations.

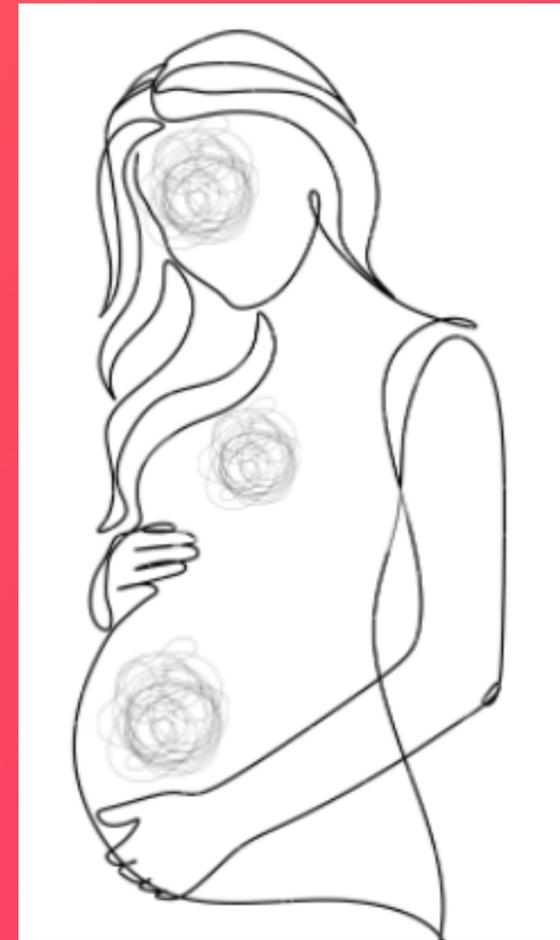
• Se poser quotidiennement la question :  
"C'est quoi le plus important ?"

• Se focaliser davantage sur ce qu'on arrive à faire bien plutôt que ce qu'on fait "moins bien"

## HOW TO USE OXYGEN MASK ON PLANE



# Développement d'un outil réhabilitation pour faciliter la prise en charge globale d'une grossesse Le KitS



# Le Kit de Soutien réhab pour femmes enceintes

- Outil rehab en phase de test (me contacter)
- Livret à imprimer pour toute femme enceinte ayant un trouble psy qui le souhaite
- Outil développé dans le but de rétablir le lien de confiance entre la femme enceinte et son équipe soignante non psychiatrique :
  - • Faciliter la compréhension de ses besoins spécifiques
  - Sans affecter le fonctionnement de l'équipe obstétricale

# Fiche de présentation "Moi et mes besoins"

 **Qui je suis**

Mon nom et prénom : \_\_\_\_\_

Mon âge : \_\_\_\_\_

Ce que je trouve important de dire sur moi: \_\_\_\_\_

 **Mon entourage**  
**Ma personne de confiance**

Son nom: \_\_\_\_\_

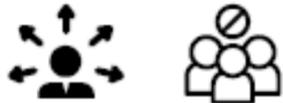
Qui elle est pour moi: \_\_\_\_\_

Comment la contacter : \_\_\_\_\_

.....

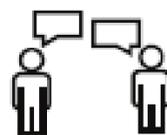
Autres personnes qui peuvent être importantes pour moi : \_\_\_\_\_

J'ai besoin que vous fassiez attention au niveau de :

- La **communication** (Se référer à la fiche Communication) 
- Le **contact physique** (Se référer à la fiche Contact Physique) 
- Les **stimulations sensoriels** (Se référer à la fiche Stimulations Sensoriels) 
- La **sociabilité** (Se référer à la fiche La sociabilité) 
- Autre** (Se référer à la fiche Autres Besoins) 



# Fiche besoins : La communication



Je préfère communiquer par:

Oral  Ecrit  Signes  Autre moyen : \_\_\_\_\_

En dehors des entretiens en face à face, je préfère communiquer par:

Appel téléphonique  Email  SMS  Lettre  Autre moyen : \_\_\_\_\_

Commentaires: \_\_\_\_\_

Quand vous communiquez avec moi, j'ai besoin que vous communiquez (*possibilité de cocher plusieurs cases*):

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A l'oral  | <input type="checkbox"/> A l'écrit |
| <input type="checkbox"/> En articulant bien                              | <input type="checkbox"/> Doucement |
| <input type="checkbox"/> Avec des phrases courtes                        |                                    |
| <input type="checkbox"/> En évitant les mots complexes ou en simplifiant |                                    |
| <input type="checkbox"/> En parlant lentement                            |                                    |

Commentaires: \_\_\_\_\_

Quand vous devez me donner des informations importantes, j'ai besoin :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> D'avoir un support visuel  | <input type="checkbox"/> D'avoir un support à ramener chez moi |
| <input type="checkbox"/> De répéter à voix haute les phrases et/ou mots à retenir                                     |  |
| <input type="checkbox"/> Que vous me rappeliez plusieurs fois à la fin de l'entretien ce que je dois retenir ou faire |  |
| <input type="checkbox"/> Que vous me donniez qu'une seule information à la fois                                       |  |

Commentaires: \_\_\_\_\_

En général, privilégiez un endroit calme et sans distraction sonore ou visuelle pour discuter. Vérifiez toujours à la fin de l'entretien si j'ai bien compris et si je n'ai pas de questions (je peux avoir du mal à vous en poser).

Cela m'aidera beaucoup pour la suite.



# Fiche besoin: Le contact physique



- Le contact physique peut me provoquer du stress
- J'ai besoin de limiter au maximum les contacts
- Besoin de voir que les règles d'hygiène ont été respectée avant le contact physique
- Eviter à tout prix le contact avec les zones qui ne nécessitent pas un soin ou un examen
- En cas de stress, je peux demander un contact physique pour me rassurer

## Avant un contact ou un examen

- Besoin que l'on m'explique le soin, l'intervention ou la nécessité du contact avant de le faire
- Besoin d'être prévenue du contact physique juste avant que vous le fassiez

## Pendant l'examen physique

- J'ai besoin que vous me expliquiez ce que vous faites pendant que vous le faites
- Je préfère ne pas parler pendant que vous faites l'examen
- Je vais avoir peut-être besoin de faire une pause au milieu de l'examen si cela me prend trop d'énergie

## Après l'examen physique

- Je vais avoir besoin d'être laissée un peu tranquille quelques instants après l'examen
- J'aimerais qu'on me laisse nettoyer moi-même mon corps après l'examen (si cela ne n'est pas contre-indiqué au niveau des soins et de l'hygiène)

Commentaires :

---

---

---



# Fiche besoin: Les stimulations sensorielles



## Stimulations visuelles (vue)

- Je peux avoir du mal à suivre une conversation si je vois trop de mouvements en même temps
- Avoir trop de stimulations visuelles peut me provoquer de la tension
- Je peux avoir besoin de fixer mon regard sur un point (même pendant une conversation)
- Je peux avoir besoin de fixer parfois un objet ou une vue qui me rassure
- Je peux avoir du mal avec l'alignement de certains objets ou meubles

## Stimulations auditives (bruit)

- Je peux être bloquée si un bruit me gêne
- Avoir plusieurs bruits différents peut me provoquer du stress
- Je peux avoir besoin de mettre un casque réducteur de bruit de temps en temps
- Ne pas entendre de bruits peut me provoquer du stress
- Pour me concentrer, je peux avoir besoin de parler, chanter ou entendre parler
- Pour me concentrer, j'ai besoin d'être dans le silence

## Stimulations olfactives (odeurs)

- Je peux être gênée par une odeur trop forte
- Certaines odeurs bien particulières peuvent me provoquer du stress (me rappeler des souvenirs ...)

Commentaires : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Fiche besoin: La sociabilité



## Mes peurs

- J'ai peur de la foule (agoraphobie)
- J'ai peur d'être seule

## L'agitation

- Je peux avoir du mal avec beaucoup de monde autour de moi
- Cela peut me provoquer du stress si les personnes autour de moi sont agitées (bougent ou parlent beaucoup)

## Face à plusieurs personnes

- Je peux avoir du mal à m'exprimer devant plusieurs personnes
- Je peux avoir du mal à m'exprimer devant des personnes que je ne connais pas
- Je n'aime pas être le centre d'attention

## En cas d'hospitalisation

- Je peux avoir besoin d'être seule de temps en temps
- Si je suis seule, j'ai besoin de savoir comment contacter quelqu'un pour venir rapidement
- J'ai besoin qu'avant d'entrer dans la chambre, vous attendiez que je vous dise que je suis prête
- J'ai besoin de laisser la porte de ma chambre fermée
- J'ai besoin de laisser la porte de ma chambre ouverte

Commentaires :

---

---

---

---

---



## Fiche besoin: Autres



J'ai peut-être d'autres besoins que j'aimerais vous communiquer mais qui ne rentrent dans aucune catégorie précédente. J'ai la possibilité ici de les exprimer avec mes mots.

Mon besoin : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mon besoin : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mon besoin : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Fiche de préparation d'entretien avec un professionnel

Informations :

Nom et/ou profession du professionnel: \_\_\_\_\_ Date :.../.../...

## Mes questions / inquiétudes

● \_\_\_\_\_

La réponse : \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

La réponse : \_\_\_\_\_

# Fiche de préparation à un entretien

## Les informations que je souhaite retenir

Est-ce que je me sens satisfaite de l'entretien Oui Non  
Est-ce que je souhaite prendre un rendez-vous complémentaire (*en plus des rendez-vous de suivi habituels*) Oui Non

# Fiche "Annuaire de mon Village"

## Annuaire de mon Village



Nom du professionnel/personne: \_\_\_\_\_

Spécialités (*dans quel cas le contacter*): \_\_\_\_\_

Par quel moyens le contacter: \_\_\_\_\_



Nom du professionnel/personne: \_\_\_\_\_

Spécialités (*dans quel cas le contacter*): \_\_\_\_\_

Par quel moyens le contacter: \_\_\_\_\_



Nom du professionnel/personne: \_\_\_\_\_

Spécialités (*dans quel cas le contacter*): \_\_\_\_\_

Par quel moyens le contacter: \_\_\_\_\_



Nom du professionnel/personne: \_\_\_\_\_

Spécialités (*dans quel cas le contacter*): \_\_\_\_\_

Par quel moyens le contacter: \_\_\_\_\_

# Ressources utiles

**MOOC "Santé mentale périnatale durant les 1000 premiers jours" (Module 1 sur les troubles psychiques)**

**Brochure Psycom "Santé mentale, Grossesse et Parentalité"**

**Application 1000 jours (Questionnaire EPDS gratuit)**

**Vacheron, M. (2015). Maternité et psychiatrie : Répercussions et prise en charge.**

# Merci beaucoup pour votre attention

Pour discuter plus amplement, obtenir ou participer à la phase  
de test du KitS :

[contact.paireetmeres@gmail.com](mailto:contact.paireetmeres@gmail.com)



Compte Paire\_et\_meres



# Références scientifiques

- Vacheron, M. (2015). Maternité et psychiatrie : Répercussions et prise en charge.
- Dolman, C., Jones, I., & Howard, L. M. (2013). Pre-conception to parenting : a systematic review and meta-synthesis of the qualitative literature on motherhood for women with severe mental illness. *Arch Womens Ment Health*, 16(3), 173-196.  
<https://doi.org/10.1007/s00737-013-0336-0>
- Van Der Ende, P., Van Weeghel, J., Nicholson, J., Korevaar, E., & Van Weeghel, J. (2014). Parenting and psychiatric rehabilitation : Can parents with severe mental illness benefit from a new approach ? *Psychiatric Rehabilitation Journal*.  
<https://doi.org/10.1037/prj0000067>
- Jones, I., Jones, I., Chandra, P. S., Dazzan, P., & Howard, L. (2014). Perinatal mental health 2 Bipolar disorder, affective psychosis, and schizophrenia in pregnancy and the post-partum period. *The Lancet*.  
<http://news.medlive.cn/uploadfile/20141120/14164733969805.pdf>
- Côte-Real, B. F., Andrade, G. S., Pestana, P. C., Duarte, T. L., & Martins, P. A. (2019). Hereditary Features of Bipolar Disorder. The primary care companion for CNS disorders.  
<https://doi.org/10.4088/pcc.18l02423>