

# Santé mentale au cours des **1000 PREMIERS JOURS**

**des outils pour les parents,  
les professionnels et les employeurs !**

Les 1000 premiers jours\* de la vie d'un enfant constituent une période clé pour son développement, sa santé et son bien-être. Il s'agit également d'un moment important dans la vie des parents, qui implique des changements physiques, psychiques et sociaux majeurs. Face à de tels bouleversements, la santé mentale des futurs et nouveaux parents peut être fragilisée. L'entourage, ainsi que les professionnels de santé et de la petite enfance, jouent un rôle essentiel d'aide et de soutien. Les employeurs ont aussi un rôle à jouer en aidant les futurs et nouveaux parents à s'épanouir dans leur environnement de travail. Les quatre outils présentés ci-dessous visent à promouvoir la santé mentale au cours des 1 000 premiers jours et constituent autant de ressources utiles pour accompagner les parents, les professionnels de santé ou sociaux, ainsi que les employeurs.

*\*Période allant de la grossesse jusqu'aux 2 ans de l'enfant.*

## Une brochure d'information "Santé mentale, grossesse et parentalité"

Ce document propose à la fois des repères et des informations sur la découverte de la parentalité, la santé mentale et les troubles psychiques durant la grossesse et après la naissance de l'enfant, les ressources disponibles pour aller mieux, ou encore sur le rôle de l'entourage et l'aide qui peut être apportée à sa ou son partenaire.



## Un livret BD pour informer les pères

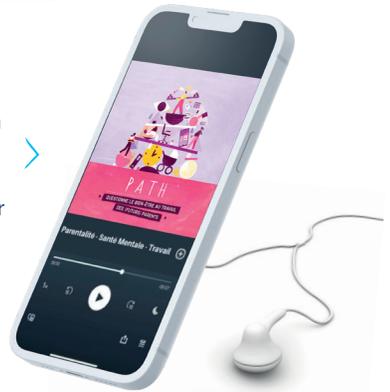
Le livret « Devenir Papa » réunit trois bandes dessinées visant à sensibiliser les pères aux enjeux de la santé mentale des parents à la naissance d'un enfant. Ces 3 histoires, racontées avec un style graphique attrayant et sur le ton de l'humour, ont pour thème : La mère touchée par la dépression du post-partum ; l'accouchement vécu comme un événement traumatisant par le père ; Le père touché par la dépression à la naissance de son enfant. Ce livret BD a pour objectifs : d'aider les pères à identifier une souffrance psychique chez la mère/leur compagne et savoir comment la soutenir ; de les encourager à prendre soin de leur propre santé mentale durant cette période et de les encourager à en parler.



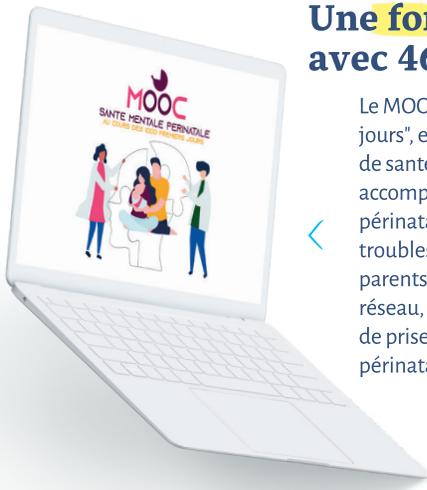
## 10 épisodes de podcast sur le bien-être au travail des (futurs) parents

Le podcast PATH, composé de 10 épisodes de 30 minutes chacun, explore les enjeux de la santé mentale des futurs et nouveaux parents en lien avec l'emploi, et identifie des dispositifs inspirants en termes de conciliation vie familiale et professionnelle et d'égalité homme/femme au sein d'entreprises publiques et privées. Les épisodes sont divisés en thématiques chronologiques, allant du désir d'enfant à la première année après la naissance, et comportent de nombreuses interviews de parents, d'employeurs, de professionnels (médecins sages-femmes, psychologues, avocate, etc.).

Ce podcast est disponible sur les principales plateformes d'écoute : Apple Podcast, Spotify, Deezer et Google Podcast.



## Une formation en ligne, avec 46 cours vidéo



Le MOOC\* "Santé mentale périnatale : au cours des 1000 premiers jours", est riche de 46 cours en vidéo, destinés aux professionnels de santé ou du secteur social de première ligne, amenés à accompagner les futurs et nouveaux parents dans le parcours en périnatalité. Il souhaite aider ces professionnels à repérer les troubles psychiques périnataux, soutenir les interactions parents-bébé et le développement de l'enfant, à travailler en réseau, à connaître les dispositifs clés en termes de prévention et de prise en charge, ainsi que la pair-aidance en santé mentale périnatale.

\*Massive Open Online Course.

Retrouvez les liens vers l'ensemble de ces ressources en scannant ce QR code :



Ces différents outils d'information et de formation ont été réalisés sous la coordination du Centre collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale, dans le cadre du projet européen intitulé PATH - Perinatal mental health, qui vise à prévenir, diagnostiquer et traiter efficacement les problèmes de santé mentale périnatale légers à modérés.

**Le CCOMS remercie les partenaires français du projet et tous les participants, parents ou professionnels, engagés en périnatalité :**

Ministère de la Santé et de la Prévention – Direction générale de la santé ; Direction de projet des 1000 premiers jours de l'enfant, Secrétariat général des ministères chargés des affaires sociales ; Santé Publique France ; DREES ; INSERM ; Maman Blues ; CIANE ; Make Mothers Matter France ; Société Marcé Francophone ; Alliance francophone pour la santé mentale périnatale ; Fédération Nationale des Associations de l'Aide Familiale Populaire ; PMI de l'Oise et du Pas de Calais ; Fédération Française des Réseaux de Santé en Périnatalité ; Psycom – Santé mentale info ; The Ink Link ; Studio Caféine ; Pédagogie Numérique en Santé.



Projet financé par :

