



Bilan exposition sur les dépressions périnatales

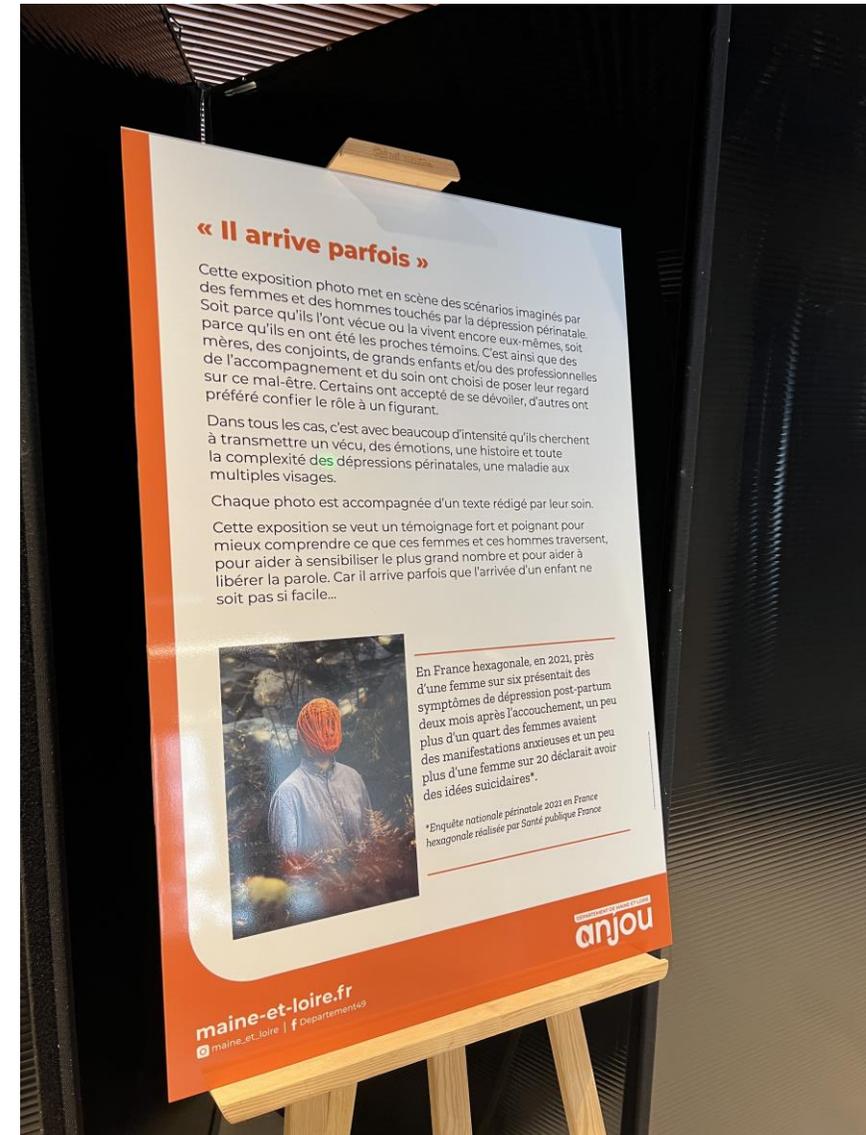
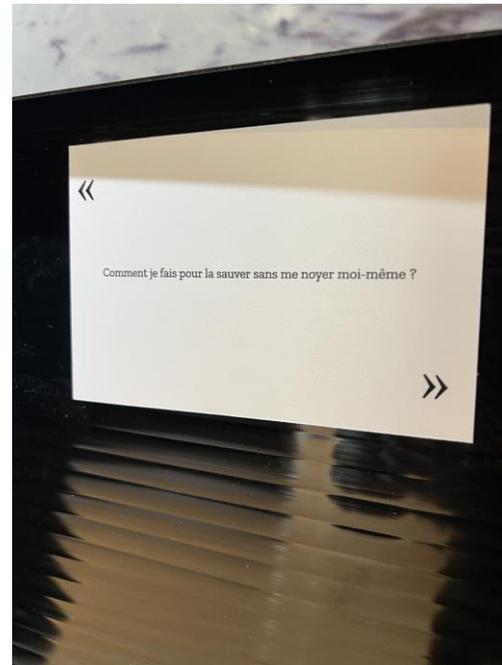
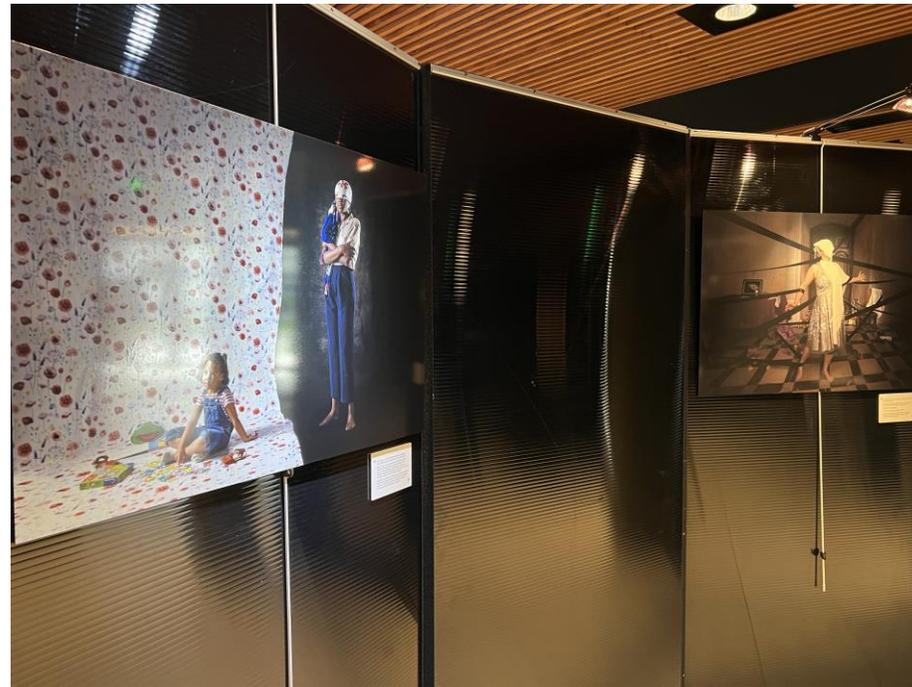
Du 6 au 22 mars 2024

Exposition photos

12 clichés accompagnés de textes rédigés par les parents et les professionnelles

Fréquentation :

- **324 visiteurs du 06/03 au 22/03**, incluant l'inauguration du 05/03



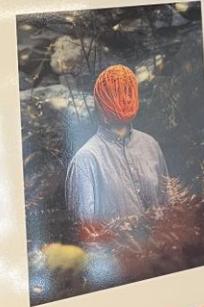
« Il arrive parfois »

Cette exposition photo met en scène des scénarios imaginés par des femmes et des hommes touchés par la dépression périnatale. Soit parce qu'ils l'ont vécue ou la vivent encore eux-mêmes, soit parce qu'ils en ont été les proches témoins. C'est ainsi que des mères, des conjoints, de grands enfants et/ou des professionnelles de l'accompagnement et du soin ont choisi de poser leur regard sur ce mal-être. Certains ont accepté de se dévoiler, d'autres ont préféré confier le rôle à un figurant.

Dans tous les cas, c'est avec beaucoup d'intensité qu'ils cherchent à transmettre un vécu, des émotions, une histoire et toute la complexité des dépressions périnatales, une maladie aux multiples visages.

Chaque photo est accompagnée d'un texte rédigé par leur soin.

Cette exposition se veut un témoignage fort et poignant pour mieux comprendre ce que ces femmes et ces hommes traversent, pour aider à sensibiliser le plus grand nombre et pour aider à libérer la parole. Car il arrive parfois que l'arrivée d'un enfant ne soit pas si facile...



En France hexagonale, en 2021, près d'une femme sur six présentait des symptômes de dépression post-partum deux mois après l'accouchement, un peu plus d'un quart des femmes avaient des manifestations anxieuses et un peu plus d'une femme sur 20 déclarait avoir des idées suicidaires*.

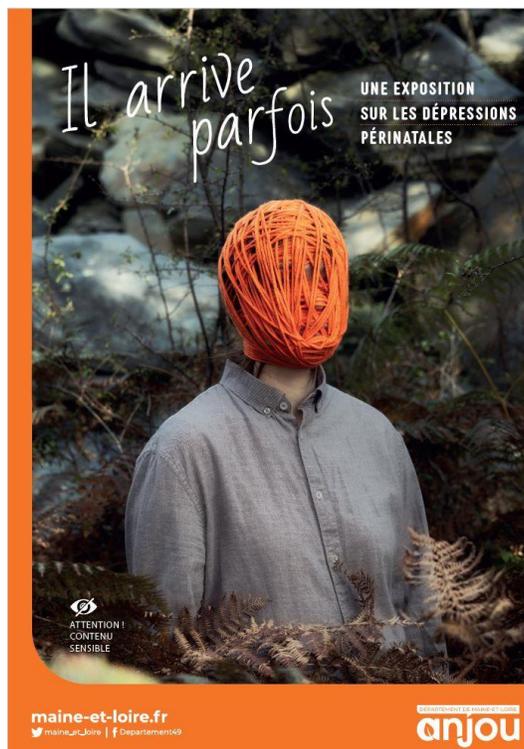
*Enquête nationale périnatale 2021 en France hexagonale réalisée par Santé publique France

maine-et-loire.fr
@maine_et_loire | f Département

anjou

Exposition photos

Création d'un livret sur l'exposition remis au groupe parents, reprenant les 12 photos et les textes associés



« Il arrive parfois »

Cette exposition photo met en scène des scénarios imaginés par des femmes et des hommes touchés par la dépression périnatale. Soit parce qu'ils l'ont vécue ou la vivent encore eux-mêmes, soit parce qu'ils en ont été les proches témoins. C'est ainsi que des mères, des conjoints, des enfants devenus grands et/ou des professionnelles de l'accompagnement et du soin ont choisi de poser leur regard sur ce mal-être. Certains ont accepté de se dévoiler, d'autres ont préféré confier le rôle à un figurant.

C'est avec beaucoup d'intensité qu'ils cherchent à transmettre un vécu, des émotions, une histoire et toute la complexité des dépressions périnatales, une maladie aux multiples visages. Chaque photo est accompagnée d'un texte rédigé par leur soin. Cette exposition se veut un témoignage fort et poignant pour mieux comprendre ce que ces femmes et ces hommes traversent, pour aider à sensibiliser le plus grand nombre et pour aider à libérer la parole. Car il arrive que l'arrivée d'un enfant ne soit pas si facile...



« La première chose qui me vient à l'esprit quand je pense à ce qui m'est arrivé, c'est l'envie de disparaître. Ne plus rien entendre, ne plus rien faire. N'être plus rien. J'étais devenue mère mais je ne voulais plus être. J'étais tiraillée entre cette idée de ne plus exister et ce fait indiscutable que j'allais faire souffrir des gens en n'étant plus là. J'analysais la situation, si je disparaissais, ma famille va souffrir, donc comment trouver ma vie vivable ? Je ne voulais pas que mon fils grandisse en se disant que tout ça, c'était sa faute.

Parce que ce n'est la faute de personne.



En France hexagonale, en 2021, 16,7 % des femmes présentaient des symptômes de dépression post-partum deux mois après l'accouchement, 27,6 % avaient des manifestations anxieuses et 5,4 % des femmes déclaraient avoir des idées suicidaires*.

*Enquête nationale périnatale 2021 en France hexagonale réalisée par Santé publique France



Vidéos type konbini

Un père et une mère du groupe parents témoignent de leur vécu en tant que concernée et en tant que conjoint.

Objectifs :

- interpellier sur ce qui se vit pendant la dépression périnatale pour la maman : signaux, vécu, lien avec l'entourage
- Interpeller sur la place du conjoint et sur son rôle en tant qu'« aidant » et soutien
- Inciter les femmes concernées à libérer la parole

Diffusion :

- Campagne payante Facebook et Instagram
- Cibles homme/femme Maine-et-Loire



Vidéos de 2 min 30
Diffusion Instagram et Facebook femme/homme
Campagne payante – du 4/03 au 04/04

Vidéos type konbini

Campagne :

- **Durée de la campagne** : un mois, du 4 mars au 4 avril inclus
- **Réseau de diffusion** : Facebook et Instagram
- **Objectif de la campagne** : maximiser les vues de + de 15 secondes (les vidéos font chacune 00:02:30 minutes)
- **Cibles** :
 - Jeunes parents habitants du Maine-et-Loire : homme et femme, centres d'intérêt autour de la parentalité et l'enfance
 - Professionnels petite enfance / santé, habitants du Maine et Loire : homme et femme, intérêts autour de la petite enfance et du médico-social (psy, infirmier, puer, assmat...)

Vidéos type konbini

Résultats :

- **Couverture** : 95 174 personnes atteintes
- **Lectures d'au moins 15 secondes** : 27 248 vues
- **Lectures à 50 %** : 6017 vues
- **Lectures à 95 %** : 3423 vues
- **Résultats par réseau social** : Facebook l'emporte. Sur les 27 248 vues d'au moins 15 secondes, 24 720 vues sont sur Facebook et 2528 sont sur Instagram
- **Résultats par cible** : sur les vues d'au moins de 15 secondes, la répartition est la suivante : 13608 vues de la cible parent, 13 640 vues de la cible pro. Sur les deux cibles, ce sont surtout des femmes qui ont regardé les vidéos (75 % de femmes sur la cible parent, 66 % sur la cible pro). Explication : les centres d'intérêt ciblés sont majoritaires chez les femmes.

Vidéos type konbini

Conclusion :

- La campagne obtient **de très bons résultats**.

Quelques axes d'amélioration :

- Diffuser uniquement sur Facebook pour concentrer le budget sur le réseau où les vidéos performant
- Réduire la durée des vidéos pour obtenir plus de vues à 100 %

Vidéo YouTube

Témoignages de 4 femmes concernées et 2 puéricultrices de la PMI

Objectifs :

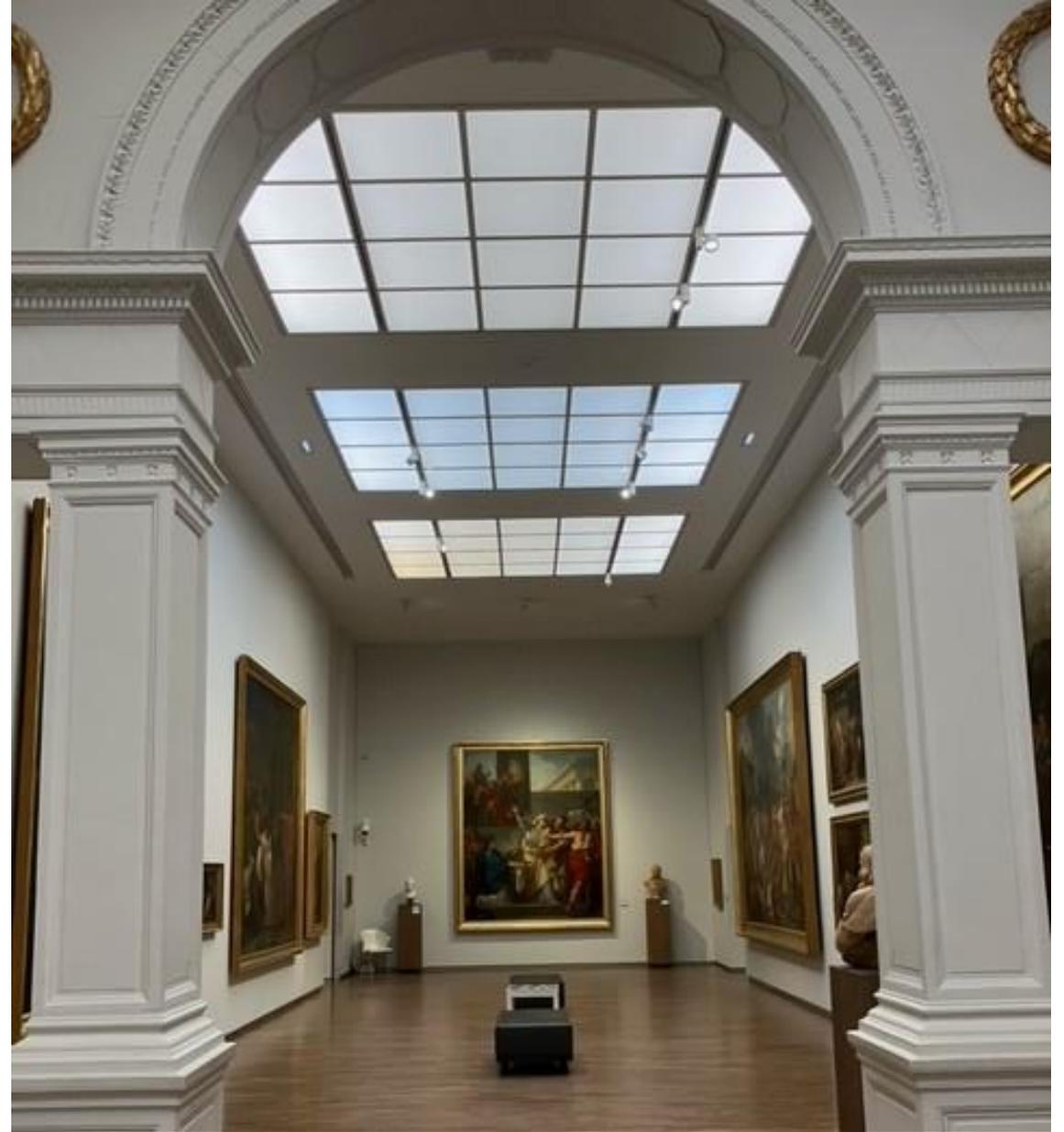
- Sensibiliser les professionnels de santé à ce qui est attendu par les mamans pour se sentir écoutées, accompagner
- Sensibiliser les professionnels de santé sur ce qu'est la dépression périnatale et sur la posture à adopter pour accueillir la parole

Diffusion :

- YouTube
- Via réseau pro et partenaires

Résultats :

- Nombre de vues : **262 vues** depuis la publication de la vidéo, le 15/03/24



Vidéo YouTube
Musée des beaux-arts
4 mamans et 2 professionnelles

Flyer « comment ça va les mamans ? »

Contenu et visuels proposés par le groupe parents

Objectifs :

- interpellier les mères et leurs proches sur le mal-être possible pendant la grossesse et après la naissance de l'enfant
- Les inciter à trouver des ressources dans leur entourage ou auprès de professionnels

Diffusion :

- PMI
- Accompagnement de l'expo
- Courriers PMI de mise à disposition



Au début, je ne voulais pas, mais... heureusement que la PMI a insisté pour me rencontrer : malgré les apparences, au fond de moi, je savais que quelque chose n'allait pas. Mais en parler... j'avais bien trop peur... bien trop honte... Et finalement, c'est là que j'ai enfin trouvé une «vraie» écoute, de l'aide et des conseils concrets de professionnels bienveillants et surtout sans jugement.

Céline



La PMI a mis des mots sur mes maux.

Carmen



on en parle ?



À la PMI, des professionnels vous accueillent et prennent le temps de vous écouter et de vous accompagner en fonction de vos besoins, à votre rythme.

Les professionnels de la Protection maternelle infantile (PMI) sont là pour vous accompagner et restent disponibles pour répondre à vos questions.

Retrouvez-les dans la Maison départementale des solidarités la plus proche de chez vous.

Angers centre
79, avenue Pasteur
49100 Angers

Angers est Site temporaire
Boulevard Robert Schuman
(entrée indépendante, à droite de l'entrée de la cité scolaire Mounier Lurçat) - 49000 Angers

Angers ouest
25, rue du Général Lizé
49100 Angers

Angers sud
9, boulevard Robert d'Arbrissel
49000 Angers

Haut-Anjou
1 rue René Laënnec
49220 Grez-Neuville

Sud Loire
39, rue Abel Boutin Desvignes
49130 Les Ponts-de-Cé

Loir-Baugeois -Vallée
Place du 8 Mai 1945
CS 50085
49150 Baugé

Choletais
28, rue Paul Bouyx
CS 21983
49319 Cholet Cedex

Les Mauges
2, rue du Sous-Préfet Barré
CS 50002
49602 Beaupréau Cedex

Grand Saumurois
25 bis, rue Seigneur
CS 84021
49402 Saumur

Anjou Bleu
2, rue César
CS 30324
49504 Segré Cedex

 **02 41 21 51 00**
un numéro unique pour toutes demandes et renseignements



  maine_et_loire  Departement49

  Département de Maine-et-Loire

© Département de Maine-et-Loire, dir. de la Communication et de l'interactivité, dkc, 2023. Imprimé sur papier 100 % recyclé. Ne pas jeter sur la voie publique.

comment ça va

les mamans ?



maine-et-loire.fr
 maine_et_loire |  Departement49

LE DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE
anjou

être enceinte

accueillir un enfant

être parent



Ça n'est pas toujours facile

Chaque histoire
est différente

Il arrive parfois...

que la grossesse soit source
de douleurs et de peurs

que tout aille bien,
parfois **NON**

que l'on se sente
SEULE

que l'attente et la naissance d'un enfant
ne soient pas aussi belles
que ce que l'on avait imaginé

que l'on se sente
DÉPRIMÉE

que l'on doute,
qu'on ait peur de ne pas être
à la hauteur

qu'on ait besoin d'entendre que
TOUT VA BIEN,
de discuter, d'échanger

qu'on se sente mal au point d'avoir
peur de se faire du mal
à soi ou à son bébé

qu'on ait besoin d'aide
ou de soutien et
de parler avec quelqu'un
de ce qui est difficile

**LE BIEN-ÊTRE
EST POSSIBLE**

Pour cela, vous pouvez **faire appel à votre conjoint ou conjointe, à la famille, aux amis.**

Les professionnels de santé (médecin, sage-femme, infirmière-puéricultrice...) **sont aussi là pour vous écouter et vous accompagner.**



« Même si je travaille dans le domaine paramédical, j'ai eu besoin d'un espace pour parler de mon enfant et me rassurer. La PMI est un lieu de soutien et de ressources, qui m'a aidé quand j'allais mal. »

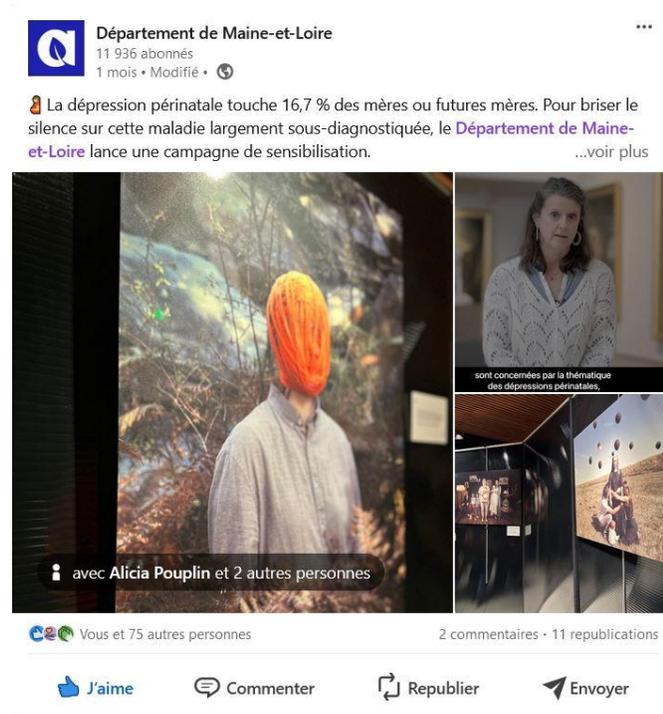
Véronique

Web et outils de com de la collectivité

- **Newsletter** : mention dans la newsletter grand public envoyée le 01/03/24
- **Site internet** :
 - Création d'une date d'agenda (<https://www.maine-et-loire.fr/actualites/agenda/agenda-detail/il-arrive-parfois>)
 - Création d'une page sur l'accompagnement de la dépression périnatale avec du contenu générique et la mise en avant de la vidéo YouTube (<https://www.maine-et-loire.fr/accompagnement-de-la-depression-perinatale>)
- **Interne** : parution d'une actualité sur Mel'Info
- **Presse** :
 - Conception et envoi d'un communiqué de presse le 11/03/24
 - Réalisation d'un dossier de presse sur la dépression périnatale

Web et outils de com de la collectivité

- **Réseaux sociaux** : publications sur Facebook, Instagram et LinkedIn pour annoncer l'exposition



Il arrive parfois

UNE EXPOSITION
SUR LES DÉPRESSIONS
PÉRINATALES



**ATTENTION !
CONTENU
SENSIBLE**

DU 6 AU 22 MARS 2024

VISITE LIBRE ET GRATUITE

maine-et-loire.fr

 [maine_et_loire](https://twitter.com/maine_et_loire) |  [Departement49](https://www.facebook.com/Departement49)

DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE

anjou

Department of Maine-et-Loire, 6, rue de la République, 49100 Angers, France

« Une exposition nécessaire »

L'exposition « *Il arrive parfois* » est le fruit d'une longue réflexion entre le Département et ses partenaires de la prévention précoce et de l'accompagnement de la dépression périnatale. Cette exposition met en avant l'expression de femmes et d'hommes victimes de dépressions périnatales.

16,7%, c'est le pourcentage de femmes touchées par une dépression périnatale deux mois après leur accouchement. Partant de ce constat, le Département de Maine et Loire a décidé en 2022 d'étendre à l'ensemble du territoire le dispositif déjà existant : RenPaRD, qui, à l'initiative de Cécile Obéda - puéricultrice, apporte une solution d'accompagnement aux familles par des professionnels.

Aujourd'hui, un groupe de professionnels assure ces missions : 18 puéricultrices, 8 sages-femmes et un médecin ; à qui j'adresse ici mes remerciements les plus sincères pour leur travail et leur engagement quotidien.

Le groupe de 8 parents volontaires pour l'exposition, accompagnés par le service Communication et 6 professionnels de Maisons Départementales des Solidarités (MDS) et de la Stratégie Nationale de la Prévention et de la Protection de l'Enfance (SNPPE) a vocation ici à apporter un support d'expressions et porter des témoignages aux yeux du grand public.

C'est ce groupe qui est à l'origine de l'exposition « *Il arrive parfois* ».

Je tiens particulièrement à remercier ces familles qui ont eu le courage de témoigner afin de garantir à tous la possibilité d'être accompagné. Je vais reprendre les propos d'une puéricultrice « *prendre soin des parents, c'est prendre soin des enfants* ». Ceci doit nous guider chaque jour car nous devons prévenir le plus précocement possible la dépression périnatale afin de garantir l'épanouissement des familles.

J'espère que vous apprécierez ce beau projet et qu'il saura vous interroger tout en vous faisant prendre conscience des enjeux essentiels de la prévention de la santé mentale.



Florence Dabin
Présidente du Conseil départemental de Maine-et-Loire

Il arrive parfois

Cette exposition photo met en scène des scénarii imaginés par des femmes et des hommes touchés par la dépression périnatale. Soit parce qu'ils l'ont vécue ou la vivent encore eux-mêmes, soit parce qu'ils en ont été les proches témoins. C'est ainsi que des mères, des conjoints, des enfants devenus grands et/ou des professionnelles de l'accompagnement et du soin ont choisi de poser leur regard sur ce mal-être. Certains ont accepté de se dévoiler, d'autres ont préféré confier le rôle à un figurant.

C'est avec beaucoup d'intensité qu'ils cherchent à transmettre un vécu, des émotions, une histoire et toute la complexité des dépressions périnatales, **une maladie aux multiples visages**.

Chaque photo est accompagnée d'un texte rédigé par leur soin.

Cette exposition se veut un témoignage fort et poignant pour mieux comprendre ce que ces femmes et ces hommes traversent, pour aider à sensibiliser le plus grand nombre et pour aider à libérer la parole. Car il arrive que l'arrivée d'un enfant ne soit pas si facile...

Après son passage à l'Hôtel du Département à Angers en mars 2024, l'ensemble des Maisons des Solidarités du département ont reçu un jeu de l'exposition pour concrétiser la prévention sur le sujet.

L'exposition « *Il arrive parfois* » a également été mise à disposition de structures et d'institutions de santé qui souhaiteraient l'exposer.



© Département 49 – Patrice Texier

En France hexagonale, en 2021, **16,7 % des femmes présentaient des symptômes de dépression post-partum** deux mois après l'accouchement, 27,6 % avaient des manifestations anxieuses et 5,4 % des femmes déclaraient avoir des idées suicidaires*.

**Enquête nationale périnatale 2021 en France hexagonale réalisée par Santé publique France*

Les dépressions périnatales

La dépression périnatale est une maladie qui se caractérise par un état dépressif, le plus souvent de la mère, durant la grossesse et/ou jusqu'à un an après la naissance de l'enfant. Les manifestations de la maladie sont multiples et variées, cela peut prendre la forme d'épuisement, de troubles du sommeil, mais aussi de déplaisir dans les soins quotidiens du bébé, d'irritabilité envers le conjoint ou l'enfant, de troubles alimentaires, jusqu'aux idées suicidaires.

Les dépressions périnatales peuvent concerner aussi bien les femmes que les hommes. Chez les pères, on retrouvera différents symptômes tels que l'agressivité, l'impatience, la fuite du quotidien familial ou les conduites addictives.

La prévention en santé mentale, particulièrement durant la période de périnatalité, est un sujet majeur de santé publique. Des accompagnements spécifiques autour des dépressions périnatales sont mis en place au sein des services de Protection maternelle et infantile du Département de Maine-et-Loire.

Pour en savoir plus sur la maladie et les ressources disponibles : <https://www.maine-et-loire.fr/accompagnement-de-la-depression-perinatale>

Le dispositif RenPaRD

L'exposition « Il arrive parfois » a vu le jour grâce au dispositif RenPaRD : « Rencontres périnatales autour du risque de dépression ».

Dispositif d'accompagnement novateur et complet en Protection maternelle et infantile (PMI), RenPaRD propose des rencontres périnatales autour du risque de dépression. Il s'agit d'un protocole pour le repérage et le suivi de la dépression périnatale.

Cécile Obeda, Puéricultrice à la Direction de l'action sociale territoriale s'est engagée dans le pilotage de ce projet, forte d'une longue expérience en PMI au sein d'une Maison départementale des solidarités.

Elle occupe actuellement un poste de puéricultrice financé dans le cadre de la stratégie nationale de prévention et protection de l'enfance dont l'une de ses missions principales est de porter le déploiement de ce dispositif RenPaRD à l'échelle départementale.

Le dispositif se décline en des rencontres mensuelles entre le sixième mois de grossesse et les deux premiers mois de vie de l'enfant, puis des appels téléphoniques jusqu'à la première année de vie de l'enfant (3-6-9-12 mois). Ces rencontres sont réalisées par un binôme de professionnels sage-femme/puériculteur et sont un fil conducteur de la santé émotionnelle de la femme durant sa grossesse et jusqu'au un an de son enfant.

L'objectif est de repérer précocement les risques de dépression :

- utilisation de l'EPDS (échelle de dépression post-natale d'Edimbourg),
- orientation le plus précocement possible vers le soin adapté si nécessaire, de façon ajustée et graduellement.

La mise en confiance instaurée de par la précocité des interventions dès la grossesse, en binôme de professionnels, permet une acceptation rapide des orientations.

La vigilance est de maintenir le contact durant toute la première année de vie de l'enfant pour contenir ce qui se vit pour la femme dans ce remaniement physique, psychique, affectif, émotionnel et relationnel qu'implique de donner naissance.

La sage-femme et la puéricultrice, ensemble, vont permettre cette enveloppe de protection en faveur d'un mieux vivre ensemble au sein de la famille dans cette période délicate de la naissance et des premiers mois.

Le dispositif intéresse dans le milieu des solidarités, telle que l'Agence Régionale de Santé (ARS).

Il arrive parfois



© Département 49 – Patrice Texier

« Il arrive parfois qu'on ne se reconnaisse plus, que l'on survive, dépassée et désaffectée, que les idées s'amoncellent et se mélangent, que tout devienne confus au point même que les mots soient insuffisants et presque indicibles... Peut-être qu'une image dit alors plus que des mots ? »



© Département 49 – Patrice Texier

« La première chose qui me vient à l'esprit quand je pense à ce qui m'est arrivé, c'est l'envie de disparaître. Ne plus rien entendre, ne plus rien faire. N'être plus rien. J'étais devenue mère, mais je ne voulais plus être. J'étais tiraillée entre cette idée de ne plus exister et ce fait indiscutable que j'allais faire souffrir des gens en n'étant plus là. J'analysais la situation, si je disparaissais, ma famille va souffrir, donc comment trouver ma vie vivable ? Je ne voulais pas que mon fils grandisse en se disant que tout ça, c'était sa faute. Parce que ce n'est la faute de personne. »



© Département 49 – Patrice Texier

« Pourquoi ? Pourquoi moi je n'y arrive pas ? Je ne comprends pas, j'ai si honte, je voudrais disparaître, que ça s'arrête, je l'aime tant mon enfant. Et pourquoi eux ne voient pas ou ne veulent pas voir, ne comprennent pas et jugent si facilement... C'est tellement plus simple, plus facile que de l'affronter. La souffrance psychologique doit être tue. Heureusement quelqu'un m'a tendu la main. Enfin entendue, comprise, aidée avec bienveillance et persévérance, elle m'a donné des clés pour remonter la pente petit à petit. Cette personne, c'est une puéricultrice de la Protection maternelle infantile (PMI) sans qui je n'aurais pas réussi. »



© Département 49 – Patrice Texier

« Il est arrivé un brouillard m'empêchant de réfléchir et d'avancer. Il est arrivé que joie de vivre, envies et énergie m'aient quittée. Évanouies, aspirées par l'obscurité. Il est arrivé une tempête, attirée par les profondeurs du vide, l'unique solution restait de se foutre en l'air. Partir ou mourir ? Il est arrivé que je ne puisse plus être mère, que je ne puisse plus les regarder, les enlacer, parfois même les aimer. Suis-je vraiment leur mère ? Il aura fallu deux années au brouillard pour se dissiper, rencontrer ma fille, faire partie de sa vie, réapprendre à quatre, vivre ensemble. »



« Sur la photo, je suis la petite fille tristement lumineuse. Je ne souhaite qu'être joyeuse, jouer et ne pas être seule. Mais ma mère ne me voit pas, elle est enfermée sur elle-même par la maladie. Elle la ronge de l'intérieur sans le montrer : elle reste digne. J'aimerais que ma mère me soutienne. Mais elle ne perçoit pas ma main tendue vers elle : elle l'ignore. Alors, je me raccroche à la lumière. Aujourd'hui, j'ai 48 ans et j'oeuvre pour que les femmes soient repérées dans cette souffrance des dépressions périnatales et prises en soins afin, que chaque enfant soit soutenu et qu'aucun membre de la famille ne reste seul. »



© Département 49 – Patrice Texier

«L'arrivée d'un enfant peut être une croisière paisible, mais aussi un voyage tempétueux avec des dépressions et des éclaircies. Le professionnel doit alors aider l'équipage à garder le cap, louvoyer pour ne laisser aucun matelot sur un récif. Même si l'élan de vie maternel est enfermé comme la colombe ; même si la tristesse et la sidération s'immiscent comme du venin dans la famille ; même si la maladie n'est ni identifiée ni acceptée ; même si l'on ne sait jamais si l'on bascule du côté du linceul ou du Christ nouveau-né, il faut chercher la lumière, l'arc-en-ciel de la vie. »



© Département 49 – Patrice Texier

« Il arrive parfois que la route soit longue et escarpée. Il arrive parfois que l'on soit dans l'obscurité. Il arrive parfois que l'on prenne l'eau. Il arrive parfois de se sentir impuissant. Il arrive parfois de se sentir en colère. Il arrive parfois que tout semble trop dur à surmonter. Il arrive parfois que l'on soit plus fait d'argile que de pierre. Il arrive parfois que l'on commence à craqueler. Il arrive parfois de tout vouloir abandonner. Il arrive parfois que des personnes arrivent à vous faire tenir bon. Il arrive parfois »



© Departement 49 – Patrice Texier

« La dépression périnatale a ressemblé à une période sombre, sans notion de temps. Le filtre de la maladie empêche de voir et de se concentrer sur les jolies choses et les petits riens magiques. La fatigue mine le quotidien. Toute action demande une énergie colossale. L'enjeu est de trouver cette énergie, malgré la culpabilité pesante, et de s'obliger à avancer, au risque de rester engluée ou de couler davantage. »



© Département 49 – Patrice Texier

« C'est l'histoire d'une femme qui a été surprise par ce qu'elle vivait : l'ambiguïté entre le bonheur et la tristesse. Elle s'est retrouvée rattrapée par les larmes et la solitude. Épuisée, sans courage ni envie. Aspirée de l'intérieur, exsangue, et seulement avec le vide devant elle. »



« Cette photo est le reflet de ce qui se passe dans ma tête et mon esprit « le vide ». Je suis entourée, bien entourée, mais je suis seule, perdue... L'arrivée de mon petit garçon a été un moment magique et une bénédiction, mais aussi une suite éprouvante psychologiquement. Je me suis souvent posé les questions : suis-je indispensable pour eux ? Et si je n'étais plus là ? Je suis mal, je les rends tristes et j'en suis tellement désolée. Le chemin est long, mais je vais réussir et finalement pour rien au monde je ne changerais cette période de ma vie. »



© Département 49 – Patrice Texier

« Face au monde, nous avons la même vie que toute maman et sa fille... mais dans le miroir, je vois combien tes valises sont lourdes à porter, combien tu en es triste, souvent étrange. Je vois aussi combien je porte des habits bien trop grands pour moi. Je me sens responsable, un peu coupable. Est-ce que je pourrais faire mieux, pour toi, pour nous ? J'ai peur pour toi et pour nous. Des années après, je cherche ton regard, tes images, je cherche les mots que tu dirais pour moi. Cela rendrait-il les valises plus légères pour nous ? C'est aussi avec notre histoire que je construis ma vie, et je la veux belle. »



« Comment je fais pour la sauver sans me noyer moi-même ? »



Au début, je ne voulais pas, mais... heureusement que la PMI a insisté pour me rencontrer : malgré les apparences, au fond de moi, je savais que quelque chose n'allait pas. Mais en parler... j'avais bien trop peur... bien trop honte... Et finalement, c'est là que j'ai enfin trouvé une «vraie» écoute, de l'aide et des conseils concrets de professionnels bienveillants et surtout sans jugement.

Céline



La PMI a mis des mots sur mes maux.

Carmen



on en parle ?



À la PMI, des professionnels vous accueillent et prennent le temps de vous écouter et de vous accompagner en fonction de vos besoins, à votre rythme.

Pour connaître la PMI la plus proche de chez vous ou prendre rendez-vous contactez la MDS de votre ville.

Maisons départementales des solidarités

Angers centre

79, avenue Pasteur
49100 Angers

Angers est Site temporaire

Boulevard Robert Schuman
(entrée indépendante, à droite de l'entrée de la cité scolaire Mounier Lurçat) - 49000 Angers

Angers ouest

25, rue du Général Lizé
49100 Angers

Angers sud

9, boulevard Robert d'Arbrissel
49000 Angers

Haut-Anjou

1 rue René Laënnec
49220 Grez-Neuville

Sud Loire

39, rue Abel Boutin Desvignes
49130 Les Ponts-de-Cé

Loir-Baugeois -Vallée

Place du 8 Mai 1945
CS 50085
49150 Baugé

Choletais

28, rue Paul Bouyx
CS 21983
49319 Cholet Cedex

Les Mauges

2, rue du Sous-Préfet Barré
CS 50002
49602 Beaupréau Cedex

Grand Saumurois

25 bis, rue Seigneur
CS 84021
49402 Saumur

Anjou Bleu

2, rue César
CS 30324
49504 Segré Cedex

 **02 41 21 51 00**

un numéro unique pour toutes demandes et renseignements



  maine_et_loire  Departement49

  Département de Maine-et-Loire

© Département de Maine-et-Loire, dir. de la Communication et de l'attractivité, oct. 2023. Imprimé sur papier 100 % recyclé. Ne pas jeter sur la voie publique.

comment ça va

les mamans ?



maine-et-loire.fr

 maine_et_loire |  Departement49

DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE
anjou

être enceinte

accueillir un enfant

être parent



Ça n'est pas toujours facile

Chaque histoire est différente

Il arrive parfois...

que la grossesse soit source
de douleurs et de peurs

que tout aille bien,
parfois **NON**

que l'on se sente
SEULE

que l'attente et la naissance d'un enfant
ne soient pas aussi belles
que ce que l'on avait imaginé

que l'on se sente
DÉPRIMÉE

que l'on doute,
qu'on ait peur de ne pas être
à la hauteur

qu'on ait besoin d'entendre que
TOUT VA BIEN,
de discuter, d'échanger

qu'on se sente mal au point d'avoir
peur de se faire du mal
à soi ou à son bébé

qu'on ait besoin d'aide
ou de soutien et
de parler avec quelqu'un
de ce qui est difficile

**LE BIEN-ÊTRE
EST POSSIBLE**

Pour cela, vous pouvez **faire appel à votre conjoint ou conjointe, à la famille, aux amis.**

Les professionnels de santé (médecin, sage-femme, infirmière-puéricultrice...) **sont aussi là pour vous écouter et vous accompagner.**



« Même si je travaille dans le domaine paramédical, j'ai eu besoin d'un espace pour parler de mon enfant et me rassurer.

La PMI est un lieu de soutien et de ressources, qui m'a aidé quand j'allais mal.

Véronique