

spécial

vroeg

projet PATH

- Soutien avant, pendant et après la grossesse
- La rencontre d'une nouvelle vie nous bouleverse toujours
- Rompre avec les mondes séparés du travail et de la famille

Dans cette édition

Projet PATH



- 4 Investir dans la santé mentale**
Sophie McGannan
- 6 Transition à la parentalité et souffrance psychique**
Sophie McGannan, Wendy Jeffreys, Sarah Smith et Bosky Nair
- 8 Soutien avant, pendant et après la grossesse**
Jacobien Wagemaker et Inge Tency
- 11 Outil pratique pour les futurs parents**
Angelique van Dam
- 12 Cours gratuit en ligne sur la grossesse**
Floor Molkenboer
- 13 Podcast Prématuré**
- 13 Rechercher les attentes et les besoins des parents**
Fabienne Naber
- 14 Une avalanche de difficultés au cours des 1000 premiers jours**
Bosky Nair
- 15 Evaluation du projet PATH**
Charlotte Brosens, Laura Van den Branden, Sophie Rimaux, Roxanne Bleijenbergh and Yvonne (Fontein) Kuipers
- 16 Outils pour soutenir la santé mentale**
Rachel Mariott
- 18 Système pratique pour l'apprentissage en ligne**
Li Zequin et Diane Massey
- 20 La réalité virtuelle vous plonge dans le monde familial**
Wen Tang, Tim Devlin, Li Zequin, Diane Massey
- 21 Un documentaire met en lumière les problèmes de santé mentale**
Karin dan Oudsten
- 22 Une plateforme en ligne riche en informations**
Tim Devlin, Sophie McGannan et Diane Massey
- 23 Briser les tabous: le nuage qui ne devient pas rose**
Astrid Claerbout et Jade Steppe
- 24 La rencontre d'une nouvelle vie nous bouleverse toujours**
Christine Franckx et Hilde Van Pelt
- 27 Des conseils gratuits en ligne pour chaque femme enceinte**
Charlotte Brosens, Laura Van den Branden, Sophie Rimaux, Roxanne Bleijenbergh et Yvonne (Fontein) Kuipers
- 28 Ressources pour les parents, les soignants et les employeurs**
Inge Tency, Christine Frankx, Astrid Claerbout, Jade Steppe, Charlotte Brosens, Laura Van den Branden, Sophie Rimaux, Roxanne Bleijenbergh et Yvonne (Fontein) Kuipers.
- 30 Représentation théâtrale "Et plus tard, je serai..."**
Inge Tency
- 31 Plan d'action pour les 1000 premiers jours**
Nathalie Léone
- 32 Rompre avec les mondes séparés du travail et de la famille**
Francesca Prior, Dan Stickland, Fabienne Naber et Inge Tency
- 34 Une exposition pour se préparer à la parentalité**
Jacobien Wagemaker
- 35 Troubles de la thyroïde et grossesse**
- 36 Formation basée sur les soins centrés sur la famille**
Jacobien Wagemaker, Ingrid Hanks Drielsma et Anne Marie Enneking Louwse
- 38 Investir dans le soutien par les pairs**
Karin dan Oudsten et Kim van den Auweele
- 39 Bande dessinée sur l'accouchement traumatique**
Inge Tency et Tim Devlin
- 40 Les partenaires du projet se présentent**

16

Outils pour soutenir la santé mentale



36

Formation basée sur les soins centrés sur la famille



Projet PATH



Nathalie Léone

Coordinatrice scientifique du projet PATH France, Centre Collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS, EPSM Lille Métropole)

La période dite des 1000 premiers jours s'étend des premiers mois de grossesse jusqu'aux 2 ans de l'enfant. Il s'agit d'une période clé pour le développement de l'enfant, sa santé, son bien-être et celui de ses parents. Devenir parent est un évènement de vie majeur qui implique des changements physiques, psychiques et sociaux importants. Cette période de transition vers la parentalité peut être source de fatigue et d'émotions négatives. Pendant la grossesse et après la naissance d'un enfant, la santé mentale des futurs et nouveaux parents peut être fragilisée.

des enfants, par l'entourage et par les professionnels de la périnatalité, sont essentiels tout au long des 1000 premiers jours. Les employeurs ont aussi un rôle à jouer en aidant les futurs et nouveaux parents à s'épanouir dans leur environnement de travail.

Le projet européen PATH, PerinAtal menTAl Health, est né de ce constat. D'une durée de quatre ans, le projet se terminera en mars 2023. Ce numéro spécial VROEG présente les activités du projet en détail.

C'est pourquoi le soutien et l'accompagnement des parents et

32

Rompre avec les mondes séparés du travail et de la famille



colofon

vroeg

Rédacteur en chef
Louise van den Broek

Gestionnaire de feuilles
Jan de Graaf

Conception et mise en page
Dik Visser

Les montagnes russes émotionnelles nécessitent une préparation

Investir dans la santé mentale

Une grossesse ou l'arrivée d'un bébé s'accompagne d'une grande responsabilité. C'est la motivation principale du projet européen PATH. L'acronyme signifie : PerinAtal menTAl Health ou santé mentale périnatale. Dès son lancement en 2019, toutes sortes d'initiatives ont été prises pour soutenir les futurs et nouveaux parents. Il s'agissait de les aider à se préparer physiquement, socialement et mentalement aux nombreux changements qu'apporte une nouvelle famille.

Sophie McGannan

Dans le cadre du projet européen PATH, de nombreuses informations, outils et cours de soutien ont été développés pour les parents, les professionnels et les employeurs. Toutes ces initiatives visent à préparer au mieux les parents aux montagnes russes émotionnelles associées à la transition vers la parentalité. Le partenariat PATH implique 13 partenaires de France, de Belgique, des Pays-Bas et du Royaume-Uni. Lancé fin mars 2019, PATH a bénéficié d'un financement européen de plus de 5 millions d'euros dans le cadre du programme "Interreg 2 Mers". L'énergie et l'enthousiasme manifestés lors du lancement ont montré à quel point chacun était désireux de trouver des solutions pour les mères, les pères et les partenaires. Cette énergie ne s'est jamais démentie.

Plate-forme en ligne

L'un des aspects essentiels du projet était le développement d'une plate-forme numérique en ligne. Elle fournit une mine d'informations pour soutenir

à la fois les familles et les professionnels dans le champ de la périnatalité. La plate-forme se compose de ressources concernant :

- la formation professionnelle et le partage des bonnes pratiques;
- des informations utiles et fiables pour les familles, en particulier sur les services locaux d'écoute et d'accompagnement des parents en difficulté pendant la grossesse ou après la naissance d'un enfant

L'équipe du projet a également étudié l'utilisation des dernières technologies. Pensez aux avatars numériques et à la réalité virtuelle pour soutenir la formation et la compréhension des professionnels de santé.

La parentalité préparée

Un autre élément clé du projet est la parentalité préparée. Bien que les soins centrés sur la famille à la naissance soient en grande partie motivés par la demande, il est important de donner des orientations et de laisser les parents s'approprier ces soins. Au sein de PATH, cela s'est traduit par le développement de cours concrets

Un fer de lance pour le développement d'une plateforme numérique en ligne

sur la parentalité pour les futurs parents. Les cours sont dispensés avant même la grossesse et informent les futurs parents sur les compétences parentales pratiques et les aspects psychiques et physiques de la grossesse. Les cours dispensés pendant la grossesse couvrent les changements physiques et de mode de vie, les défis relationnels et la préparation à devenir parents.

Le soutien post-accouchement se concentre sur les questions de parentalité ainsi que sur la sensibilité et le développement du bébé. Il s'agit notamment de mettre l'accent sur la



Réunion transfrontalière à Southampton City Council, Royaume-Uni (2022)

L'attention portée à la parentalité préparée est un élément essentiel du projet

sécurité et la santé mentale et physique des parents et du bébé. En outre, avec diverses ressources, un soutien en ligne et hors ligne a été fourni aux parents, aux professionnels des soins de naissance, aux employeurs et à la communauté au sens large.

La préparation des parents est un aspect essentiel de la prévention en matière de santé, un aspect dans lequel nous devons investir pour épargner à nos systèmes de santé nationaux, déjà en difficulté, les dépenses liées aux soins. Des soins pour des problèmes qui pourraient être évités dès le départ si la transmission d'informa-

tions clés et le partage d'expériences avaient lieu dans les familles, les cercles sociaux, les établissements de santé et sur le lieu de travail. La préparation des parents est la responsabilité de tous.

Santé mentale

Une grande attention a été accordée au soutien de la santé mentale. À juste titre, car environ une femme sur cinq souffre de problèmes de santé mentale pendant la grossesse ou dans l'année qui suit la naissance du bébé, allant des troubles anxieux à la dépression périnatale. Non traités, ces troubles peuvent avoir un effet délétère sur la femme, le bébé, le partenaire, la famille et les proches. Malheureusement, le soutien adéquat fait encore parfois défaut. Non seulement par méconnaissance, mais aussi parce que les parents "cachent" parfois leurs difficultés psychiques par honte. PATH s'engage à ouvrir le débat sur ces difficultés et sur la honte qu'elles peuvent parfois susciter, notamment en encourageant la "parentalité préparée". Une bonne information préalable peut aider à préparer les (futurs)

parents à la parentalité afin que les symptômes diminuent ou disparaissent.

Des campagnes multimédia ont également été développées dans le cadre de PATH pour sensibiliser à des pathologies telles que la dépression et l'anxiété périnatales. Ces campagnes sont spécifiquement adaptées aux besoins culturels, linguistiques et contextuels de chaque pays.

Partenaires

Toutes les activités sont financées par le programme "Interreg 2 Mers". Cette initiative transfrontalière implique 13 partenaires de France, de Flandre, des Pays-Bas et du Royaume-Uni. Le projet est dirigé par le Health and Europe Centre, une entreprise sociale qui s'efforce de rassembler les organisations de santé et d'aide sociale à travers l'Europe afin de s'attaquer à des problèmes communs et de trouver des solutions communes. Le projet PATH en est un exemple. ●

Sophie McGannan, chef de projet international PATH, affiliée au Centre Santé et Europe.

PATH au Royaume-Uni

Transition à la parentalité et souffrance psychique

Avoir un enfant est un moment passionnant. Cet événement de vie majeur peut également entraîner des problèmes de santé mentale chez les parents. Dans le cadre du projet PATH au Royaume-Uni, plusieurs ressources en ligne et cours de formation ont été développés pour soutenir ces femmes. En effet, la reconnaissance et le traitement des troubles psychiques périnataux en sont encore à leurs balbutiements.

Sophie McGannan, Wendy Jeffreys, Sarah Smith et Bosky Nair

Dans toute l'Europe, 10 à 20% des femmes souffrent d'un trouble psychique périnatal au cours de la première année suivant la naissance de leur enfant. En général, les personnes concernées sont réticentes à demander de l'aide pour diverses raisons.

Points d'attention

Les troubles psychiques autour de la naissance peuvent avoir un impact important sur la mère et l'enfant : ils peuvent affecter le fonctionnement de toute la famille et donc le développement de l'enfant au cours de ses importantes premières années de vie. Seulement 10 % des femmes concernées reçoivent une aide au Royaume-Uni. Cela s'explique en partie par le fait qu'il existe peu de structures, voire aucune, pour préparer les femmes enceintes et les jeunes mères à cette situation, et encore moins pour les soutenir en cas de symptômes. De plus, les services de santé existants ont tendance à être surchargés et, au mieux, à prêter une plus grande attention aux troubles les plus sévères. De

plus, les mères et leur entourage méconnaissent souvent les signes d'alerte. Notamment en raison du manque de sensibilisation et de connaissances dans la société. Les représentations idéalisées de la parentalité jouent également un rôle à cet égard. Cela peut conduire à la fois au sentiment d'être une mauvaise mère et à la crainte que l'enfant leur soit retiré.

Options de soutien

La bonne nouvelle est que, grâce au projet PATH, les troubles psychiques périnataux légers et modérés peuvent désormais être diagnostiqués et traités plus tôt. Des services durables ont été conçus et mis en œuvre, tant en ligne qu'en face à face. Ceux-ci permettent non seulement d'améliorer le repérage de ces troubles, mais aussi de soutenir le bien-être mental des familles concernées. Divers outils en ligne et des formations

Les troubles psychologiques liés à la naissance ont un impact énorme

en présentiel ont également été mis au point pour soutenir les professionnels de la périnatalité. En outre, des outils ont été conçus pour les employeurs. Ceux-ci les aident à soutenir les employés qui sont récemment devenus pères ou mères, tant pendant leur congé parental que lors de leur retour au travail.

Campagne

Le service communautaire de santé mentale périnatale du KMPT (PMHCS) est spécialisé dans l'évaluation, le diagnostic et le traitement des femmes qui développent des troubles de santé mentale légers à graves avant, pendant et après la grossesse. Dans le prolongement de ce dispositif, un soutien en matière de santé mentale est fourni à l'unité mère-bébé de l'hôpital régional. Il est également possible de suivre une psychothérapie plus spécialisée en ambulatoire. Cela inclut l'at-





tention portée à la fois à la mère et à son partenaire tout au long de la période allant de la préconception à 24 mois après l'accouchement. Toutes ces expériences ont été intégrées dans le projet PATH. Par exemple, une campagne a été développée dans le but de sensibiliser un large public à la santé mentale périnatale. Grâce à la mobilisation de tous les partenaires impliqués, aux médias numériques, aux affiches dans les maternités et aux sacs de pharmacie, entre autres, à la couverture médiatique (interviews à la télévision, à la radio, couverture de presse) et à la publication dans des magazines, un total de 40 millions de personnes a été atteint. D'autres initiatives dans le cadre du projet comprennent le développement d'un outil en ligne. En outre, des sessions de formation ont été conçues sous les titres "Sensibilisation, lutte contre la stigmatisation et communication autour de la santé mentale périnatale" et "Santé mentale périnatale pour les professionnels non soignants".

Partenaires

Contrairement à ce qui s'est passé aux Pays-Bas et en France, où un seul partenaire a assuré la coordination du projet PATH, le Royaume-Uni a pu faire appel à de multiples partenaires, tels que des organisations caritatives, des groupes d'experts et des organismes de santé, y compris le National Health Service. Pour faciliter la coordination du projet, les activités ont été divisées en trois domaines principaux: les familles, les professionnels et les employeurs. Leur articulation, en particulier, a permis de nombreuses réalisations en matière de recherche, de développement de l'information et de conception de campagnes. Plusieurs outils ont également été développés. Ceux-ci sont décrits ici et là dans ce magazine.

Les non-dits

Il est également important de prêter attention aux expériences entourant la grossesse et la transition à la parentalité. Le Kent County Council s'est donc engagé à écouter les récits d'expériences des mères, des partenaires ainsi que des professionnels de santé travaillant avec les femmes enceintes et les nouveaux parents. Il s'est également entretenu avec les employeurs pour connaître leurs points de vue et leurs expériences concernant les employées enceintes ou les nouveaux parents. Les groupes de discussion ont également écouté les expériences des femmes qui ont repris le travail après

un congé de maternité. Cela a permis de comprendre les différentes façons dont elles ont été soutenues dans leur retour. Les employeurs interrogés semblaient avoir peu ou pas de compréhension des enjeux associés à la santé mentale périnatale. Les femmes et les employeurs ont également mentionné spécifiquement les pères - qui ont leurs propres besoins à cet égard. Le soutien aux pères sur le lieu de travail joue un rôle clé dans la promotion de l'égalité femmes-hommes. Si nous voulons que les femmes aient leur place sur le lieu de travail, nous devons aussi aider les hommes à mieux concilier vie familiale et vie professionnelle. Il semble également nécessaire d'accorder une attention particulière aux femmes ayant un faible statut socio-économique ou migrantes. Lors des sessions de formation destinées aux professionnels, il est apparu nécessaire de sensibiliser davantage la société à la santé mentale périnatale. Les idées qui en sont ressorties ont été traduites en outils et informations pour le lieu de travail.

Ancrage

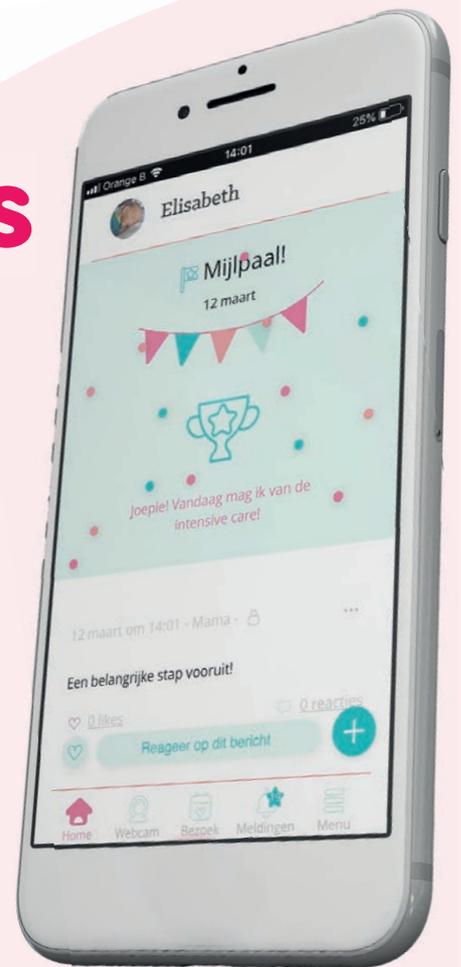
En faisant des présentations lors d'événements régionaux, nationaux et internationaux, tous les efforts sont faits pour ancrer les résultats de PATH. Des mesures de suivi sont également prises, notamment la production de vidéos de formation qui seront largement diffusées. Enfin, beaucoup d'énergie est consacrée à une plus grande diffusion des ressources en ligne. L'objectif du travail de PATH est d'être librement et largement accessible pour tous ceux qui souhaitent l'utiliser à l'avenir. ●

Sophie McGannan est chef de projet international PATH et travaille au Health and Europe Centre, Wendy Jeffreys et Sarah Smith, respectivement responsable de l'aide sociale et spécialiste de la santé publique, travaillent toutes deux au Kent County Council, et Bosky Nair est psychiatre et affiliée au Kent & Medway Partnership Trust.

Soutien avant, pendant et après la grossesse

Six applications web ont été développées pour les Pays-Bas et la Flandre. Chacune apporte son soutien aux parents à un moment clé du parcours en périnatalité: la période préconceptionnelle, la grossesse, l'accouchement et le post-partum. Ces applications offrent une mine d'informations gratuites, accessibles et fiables. Le contenu est basé sur la recherche scientifique et les recommandations de bonnes pratiques professionnelles.

Jacobien Wagemaker et Inge Tency



Ces applications permettent aux femmes enceintes de se préparer physiquement, mentalement et socialement aux différentes étapes du voyage qui les attend. Et ce, même lorsque les choses se passent différemment : lorsque la grossesse ne se déroule pas comme prévu, par exemple. Ou, si c'est le cas, que des problèmes médicaux surviennent pendant la grossesse ou que des complications surviennent à la naissance. Pensez aux naissances prématurées, par exemple. Enfin, les applications offrent aux parents un soutien pendant les premiers mois passionnants qui suivent l'accouchement.

Les applications permettent aux personnes concernées de garder un œil sur leurs besoins en matière de soins, de réfléchir à ce qu'elles souhaitent et de décider du processus médical et de soins avec les professionnels de la santé. Après tout, en tant que parent, plus vous savez à quoi vous attendre, moins vous êtes stressé et plus vous

pouvez agir sereinement et efficacement lorsque des décisions doivent être prises.

Les professionnels de la Coopération des sages-femmes de Rotterdam-Sud et du Centre pour la jeunesse et la famille d'IJsselmonde sont à l'origine des applications néerlandaises. La technologie a été développée par Synappz Digital Health. Les applications peuvent être téléchargées gratuitement via le Google Play Store ou l'Apple Store. À l'exception de l'application NeoZorg pour les parents d'un

bébé prématuré. Dans ce cas, les parents reçoivent une invitation via l'hôpital pour commencer à utiliser l'application. L'application flamande NeoParent a été développée, en étroite collaboration avec les parents et les prestataires de soins, par le Collège universitaire d'Odisee (www.neo-parent.be). Les parents ne peuvent également utiliser cette application que sur invitation de l'hôpital. Certaines de ces applications ont été traduites en anglais et en français et l'équipe du projet s'efforce de les rendre disponibles dans les différents pays.



KinderWens App (NL)

KinderWens (Child Wish) App (NL)

Il est précieux que les futurs parents se préparent ensemble aux changements qui s'annoncent lorsqu'ils souhaitent avoir des enfants. L'application KinderWens informe sur la nutrition et le mode de vie pour que la grossesse se déroule dans les meilleures conditions sur le plan mental, social et physique.

La grossesse, étape par étape



ZwApp+ App (NL)

Pendant leur grossesse, les femmes aiment en savoir le plus possible sur son déroulement, l'accouchement et le séjour en maternité. La ZwApp+ contient toutes sortes d'informations sur cette période.

NaZorg App (NL)

La ZwApp+ s'intègre parfaitement à l'application NaZorg. Les jeunes parents sont ainsi informés des aspects des soins qui sont importants pour leur bébé. L'application contient également

L'application NeoParent offre un soutien pendant une période difficile et incertaine

des informations sur leur propre récupération physique. L'outil de développement est également pratique (et amusant !): il permet aux parents de savoir quand leur enfant a commencé à ramper, à marcher et à franchir d'autres étapes importantes, comme dire son premier mot.

Grâce à cette application, les infirmières fournissent aux parents des informations sur les soins qu'elles prodiguent, 24 heures sur 24. Mais ce n'est pas tout : elles envoient également aux parents des messages et des photos. En outre, l'application contient de nombreuses informations pratiques



ZwApp+ App (NL)

NeoZorg App (NL)

L'application NeoZorg fournit des informations et des contacts entre les parents à la maison et leur bébé dans le service de néonatalogie. L'application a été développée aux Pays-Bas à partir d'une application antérieure et se fonde sur la recherche scientifique et les recommandations de bonnes pratiques professionnelles. L'application est désormais utilisée à l'hôpital de Maasstad et d'Ilkazia.



NaZorg App (NL)

Place les soins néonataux au premier plan



fournies par des pédiatres, des néonatalogistes, des infirmières et des physiothérapeutes. La valeur ajoutée réside principalement dans la possibilité pour les parents de rester en contact permanent avec leur bébé prématuré via l'application, même s'ils ne peuvent pas se rendre eux-mêmes à l'hôpital. L'application est désormais également traduite en anglais.

NeoParent (VL)

L'application NeoParent a été développée en Flandre par Odisee et repose sur des bases scientifiques.



NeoZorg App (NL)

L'application offre aux parents un soutien pendant une période difficile et incertaine. Cela comprend des informations adaptées, la tenue d'un journal, le partage de photos et d'événements marquants et la communication avec les soignants en néonatalogie. L'application NeoParent favorise l'implication des parents, même à distance, renforçant ainsi le sentiment de proximité. L'application est maintenant utilisée à l'hôpital Jérôme Bosch (NL) et à l'hôpital du Sacré-Cœur (BE). L'application est disponible en néerlandais, anglais et français et est gérée par MothChi (www.mothchi.eu).

Loss-App (NL)

La Loss-App soutient les parents sur le plan émotionnel et psychosocial après la perte du fœtus ou du bébé pendant la grossesse ou après la naissance. L'application a été initialement mise au



point par l'Institut Trimbos, puis développée par Steunpunt Nova, le centre national de soutien aux parents qui perdent leur bébé, en collaboration avec des professionnels du VSV Rotterdam-Zuid. L'application est disponible en néerlandais, anglais et français.

Jacobien Wagemaker, chef de projet PATH-NL, est attaché à l'hôpital Maasstad, à Rotterdam. Inge Tency, maître de conférences des universités et chercheuse en maïeutique, est rattachée à l'université des sciences appliquées d'Odisee.



Loss-App



Outil pratique pour les futurs parents



Les couples qui attendent un enfant ou qui viennent d'en avoir un peuvent parfois se sentir désemparés. Ils ont besoin de soutien, mais ne savent pas où ni auprès de qui solliciter de l'aide. Pour eux, il y a maintenant MattieClick.

Angelique van Dam

Avoir un enfant peut rendre la vie assez compliquée. Surtout s'il existe également des problèmes liés au travail, au logement ou à l'argent. Vous aimeriez aider les familles naissantes, mais cela ne fait pas vraiment partie de votre travail. Que pouvez-vous faire ? Dans de nombreux cas, les soutiens informels peuvent être une aubaine. Les femmes et leurs partenaires peuvent alors s'appuyer sur leurs propres réseaux. Il y a des personnes qui peuvent leur apporter un soutien simple et crucial, rendant les choses un peu plus faciles. Mais que faire s'ils ne savent pas vers qui se tourner ? Dans ce cas MattieClick pourrait être la solution. Il s'agit d'une

méthode pratique pour cartographier un réseau social. Cet outil permet, en cinq étapes, de mieux comprendre sa propre situation. Les utilisateurs peuvent également identifier facilement à qui ils peuvent s'adresser pour obtenir de l'aide.

Si vous pensez que MattieClick pourrait être utile à votre patiente, indiquez-lui le

site Web. Vous voulez aller plus loin et compléter MattieClick avec votre patiente ? Alors, suivez le cours. L'outil a été traduit en anglais et une formation est dispensée à l'équipe du NHS de Kent et Medway en vue de déployer l'outil ailleurs au Royaume-Uni. ●

Pour plus d'informations, visitez www.mattieclick.nl.

Angelique van Dam a développé l'outil My Life With, qui a été perfectionné pour les soins du nouveau-né et la transition vers la parentalité dans le cadre du MattieClick dans le projet PATH.





Cours gratuit en ligne sur la grossesse

Promouvoir la santé mentale des femmes enceintes et de leurs partenaires. C'est ce à quoi s'attache la ZelfbewustZwanger Foundation (Self-Aware Pregnant Foundation), partenaire de coopération de PATH. Pour soutenir les futurs parents, un cours gratuit en ligne sur la grossesse a été mis au point.

Floor Molkenboer

Le cours contribue à la bonne santé mentale des participants de plusieurs manières. Les informations vont des conseils pratiques, par exemple pour entrer en contact avec le bébé dans l'utérus, aux informations sur les changements que subit le corps pendant la grossesse et l'accouchement. Des outils pour gérer la douleur, le stress ou les pensées négatives sont également proposés. Des exercices physiques, des histoires positives d'accouchement et des listes de choses à faire font également partie du cours. Une partie distincte concerne les informations sur les choix à faire concernant notamment le prestataire de soins.

Le cours se compose de pas moins de 20 modules. Chaque module contient une ou plusieurs courtes vidéos, des exercices pratiques et des informations utiles. Pour élaborer ce cours, nous

avons collaboré avec des experts de tout le pays. Après s'être inscrits, les futurs parents ont accès à tous les modules. Ils peuvent ainsi commencer immédiatement et parcourir les modules à leur propre rythme. Le cours peut également être suivi via une application.

Enfin, les participants ont accès à une communauté privée en ligne pour entrer en contact avec d'autres futurs parents. C'est aussi un lieu pour poser des questions et partager des expériences. Parce que le soutien mutuel est utile.

Le cours soutient le travail des professionnels de santé, car les femmes enceintes entrent dans la conversation

avec vous en étant préparées. Cela vous permet de mieux adapter vos soins à leurs besoins. Plus de 75 cabinets de sages-femmes et de professionnels de l'accouchement proposent désormais ce cours. La préparation à la grossesse et à l'accouchement est fortement recommandée dans le monde entier pour limiter l'impact des troubles psychiques périnataux. ●

Pour plus d'informations, visitez le site www.zelfbewustzwanger.nl

Floor Molkenboer, coach en leadership féminin, fondatrice de la fondation ZelfbewustZwanger et conceptrice du cours d'apprentissage en ligne qui a été développé dans le cadre du projet PATH à l'hôpital de Maasstad.

STICHTING ZELFBEWUSTZWANGER
landelijke cliëntenorganisatie in de geboortezorg

Podcast Prématuré

Podcast Premature est un podcast. Il traite de la santé mentale des parents d'un bébé prématuré.

Ce podcast est l'idée de Vanessa, qui a elle-même eu un bébé prématuré. Elle a ressenti le besoin d'entendre et de parler davantage de ce sujet. Dans ce podcast, Vanessa discute de divers sujets avec des experts et des personnes concernées. Issu du projet PATH, ce podcast traite de l'impact des naissances prématurées sur l'équilibre



mental des parents. Dans cet épisode, Vanessa s'entretient avec Fabienne Naber, entre autres, sur la culpabilité parentale, très présente chez les

parents de prématurés et qui alimente le déséquilibre mental.

Les épisodes du podcast sont sur podcastprematuur.nl/aflevering-22/uk ●

Rechercher les attentes et les besoins des parents



La partie néerlandaise du projet international PATH s'appuie, entre autres, sur les études menées dans le cadre de "Wat Ouders Willen" (Ce que veulent les parents). Ces études donnent un aperçu de ce que les parents rencontrent dans la prise en charge entourant la naissance (précoce) de leur enfant et le retour à la maison. Elles ont permis de mettre en lumière leurs besoins et leurs attentes.

Fabienne Naber

Comment commencer à former une famille quand on ne peut pas être ensemble et qu'on ne sait pas ce que l'avenir nous réserve ? Comment développer son rôle de parent ? Comment se souvenir de toutes les infor-

mations que l'on ramène de l'hôpital alors que l'on est encore en mode de survie ? Et comment se fait-il que les parents ne se sentent pas respectés alors que vous faites encore tout votre possible en tant que soignant?

Autant de questions qui ont joué un rôle dans les études "Ce que veulent les parents" (WOW 2 et 3).

Les enquêtes montrent que les parents ont souvent le sentiment d'avoir complètement perdu le contrôle. Avec toute cette attention médicale, les parents ont l'impression que les soins à apporter à leur propre bébé leur échappent. Du point de vue médical, ils agissent dans l'optique de ce qui est le mieux pour le bébé. La partie mentale et sociale, notamment en ce qui concerne la parentalité, est encore très sous-estimée.

La participation à la manière dont les soins sont dispensés semble être très importante pour les parents. Il en va de même pour l'implication réelle dans les décisions. Les soins axés sur la demande peuvent répondre à ce besoin. L'adéquation avec les besoins des parents mérite beaucoup plus d'attention et est essentiel pour le démar-

rage de ces nouvelles familles. Il en va de même pour la reconnaissance de la pression que subissent les parents : faites-le avec une oreille attentive et sans préjugés. En accordant une attention particulière à la parentalité préparée, on peut éviter beaucoup de stress et de problèmes.

Dans le cadre du projet PATH, les résultats de la recherche ont été intégrés aux cours et outils de formation visant à préparer les futurs et nouveaux parents à la parentalité afin qu'ils acquièrent ou conservent le contrôle. Les résultats ont été intégrés également dans le matériel pédagogique destiné aux professionnels et aux employeurs afin qu'ils puissent fournir une orientation et un soutien optimaux aux (futurs) parents. ●

Fabienne Naber est chercheuse et attachée à l'hôpital PATH de Maastad en tant que chef de projet et formatrice

Une avalanche de difficultés au cours des 1000 premiers jours



L'étude a porté sur environ 1000 parents ayant connu des problèmes de santé mentale pendant la grossesse ou au cours de la première année suivant l'accouchement. Pas moins de 58% des participants ont souffert d'humeur dépressive ou de dépression. 55% ont connu le stress et 35% la solitude. Parmi les personnes interrogées, 21% n'avaient aucune expérience des problèmes de santé mentale avant l'arrivée de leur bébé.

La différence entre les difficultés rapportées par les hommes et par les femmes est frappante. Les femmes interrogées ont principalement fait état de pleurs (59%), de dépression (63%), d'une faible estime de soi (57%) et de pensées suicidaires (27%). Les hommes ont particulièrement souffert du stress (34%). Plus que les femmes, ils ont également eu des problèmes de toxicomanie ou d'alcoolisme en raison de l'instabilité de leur bien-être mental lorsqu'ils sont devenus pères.

«Quand j'ai appris que j'allais être père, j'étais tellement heureux. J'ai imaginé comment ce serait après avoir coupé le cordon ombilical. Mais ce n'est pas comme ça que ça s'est passé. Ma femme a eu un accouchement traumatisant et j'ai eu peur de la perdre, elle et notre enfant. J'ai lutté pour faire face à la situation, j'ai pris une bouteille et je me suis senti suicidaire.» - Mark Williams, défenseur de la santé mentale et fondateur de Fathers Reaching Out

Enfin, il a été demandé aux participants quelles informations pourraient aider à préparer les couples au cours de la grossesse à ce qui les attend. En tête de liste figurait le fait de «

La santé mentale de nombreuses femmes enceintes et de nouveaux parents est alarmante. De plus, beaucoup n'ont pas la confiance nécessaire pour demander de l'aide. C'est ce que révèle l'étude PATH menée par le partenaire britannique Kent & Medway Partnership Trust (KMPT). Bien qu'elle ait été conduite en Angleterre, les résultats donnent une bonne indication de ce qui se passe probablement aussi dans d'autres pays européens.

Bosky Nair

Les résultats de l'enquête dressent un triste tableau de la santé mentale pendant la grossesse

savoir qui contacter en cas de problèmes émotionnels», immédiatement suivi par «des informations sur les groupes de soutien disponibles pour le contact avec les pairs, entre autres choses».

Stigmatisation

Dans l'ensemble, les conclusions de l'étude dressent un triste tableau de la santé mentale des futurs ou nouveaux parents. De plus, les troubles psychiques sont insuffisamment signalés, souvent en raison de la stigmatisation, ce qui fait qu'ils ne sont pas traités.

Parmi les obstacles à la recherche d'aide, citons le sentiment de honte (45%), la crainte de passer pour un «mauvais parent» (43%) et la peur d'être un fardeau pour la famille et les amis (38%). Le fait de passer plus de temps sur les plateformes de médias sociaux semble avoir un effet contre-productif, en partie parce qu'elles montrent principalement l'image «par-

faite» de la parentalité. Pour un répondant sur cinq, les plaintes ont même augmenté en conséquence.

«J'ai eu un accouchement très difficile et j'ai quitté l'hôpital avec un profond traumatisme. Avec le recul, j'aurais dû demander de l'aide beaucoup, beaucoup plus tôt ou me confier à mes amis et à ma famille pour trouver une bouée de sauvetage.

Sandra Igwe, auteur de livres pour enfants et fondatrice du groupe «The Motherhood».

Campagne d'information multimédia

PATH-Angleterre a pris au sérieux ces résultats alarmants. Une campagne multimédia a été lancée pour briser les tabous dans ce domaine et encourager l'orientation en temps utile vers des professionnels de santé. Mark et Sandra, des influenceurs Instagram qui partagent leurs témoignages afin d'aider les autres parents, ont été les visages de la campagne. Celle-ci a connu un grand succès, touchant au total plus de 40 millions de personnes au Royaume-Uni. ●

Bosky Nair est psychiatre au Kent & Medway Partnership Trust.



Vidéo Mark et Sandra

Mark Williams et Sandra Igwe parlent de leurs expériences dans les vidéos. Celles-ci sont en ligne sur le site interreg2seas.eu. Utilisez le code QR pour y accéder directement.



Évaluation du projet PATH

L'université des sciences appliquées d'AP consacre beaucoup d'efforts à l'évaluation de tous les travaux du projet PATH. Cette évaluation a pour but de démontrer l'impact des différents éléments du projet.

Il est important de démontrer les effets d'une formation ou d'une campagne particulière sur le bien-être mental périnatal des futurs et nouveaux parents. Après tout, cela constitue la base pour continuer à diffuser les éléments fructueux de ce précieux projet. Dans ce domaine, l'université des sciences appliquées de l'AP a joué un rôle de premier plan. Un plan d'évaluation a été élaboré en étroite collaboration avec les autres partenaires. Les mesures effectuées avant et après les différentes interventions à l'aide de questionnaires

anonymes sont essentielles. Les partenaires PATH ont été invités à proposer les questionnaires aux participants avant et après les différentes formations ou événements. De nombreux résultats ont été collectés de cette manière. Les analyses de ces derniers sont en cours. Les résultats seront bientôt publiés dans le rapport final du projet. ●

Êtes-vous intéressé par le rapport final ?

Demandez-le ensuite en envoyant un courriel à charlotte.brosens@ap.be ou laura.vandenbranden@ap.be.



Outils pour soutenir la santé mentale

Devon Mind, partenaire de PATH UK, est une branche locale de l'organisation caritative Mind spécialisée dans la santé mentale. Le projet a permis d'explorer ce qui se passe dans ce domaine pendant et après la grossesse. Ces connaissances ont ensuite été transformées en outils concrets.

Rachel Marriott

Dans la première phase du projet, l'inspiration a été principalement puisée dans la visite de plusieurs centres pour enfants et cabinets de médecins généralistes locaux. Sur cette base, des outils concrets accordant une attention particulière à la santé mentale périnatale ont été élaborés avec des partenaires.

Deux cours pour les parents

Deux cours ont été développés pour les parents. Le premier traite de la transition vers la parentalité d'un point

de vue psychologique et social. Plus précisément, le cours traite du processus de devenir une mère, également nommé "matrescence". En effet, pendant la grossesse, il se produit un changement d'identité, semblable aux étapes de l'adolescence. La future mère peut être tiraillée entre ce qu'elle était avant la maternité, la perte apparente des choses qu'elle faisait

Pendant la grossesse, il y a un changement d'identité

avant d'avoir son enfant, et ce qu'on attend d'elle en tant que mère.

Reconnaissance

Le premier cours comprend des étapes pour aider les parents à reconnaître les changements. Il se concentre également sur la manière de faire face à ces changements. Le cours se déroule à la fois en ligne et dans des centres

locaux pour enfants. Par la suite, les parents avec lesquels nous avons travaillé ont déclaré avoir trouvé le cours réconfortant.

Techniques d'adaptation

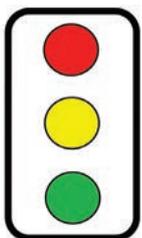
Le deuxième cours, d'une durée de cinq semaines, porte sur la gestion des émotions et des pensées difficiles. Les parents apprennent diverses techniques d'adaptation pour favoriser leur bien-être mental. La dernière session se concentre sur la manière dont les parents peuvent continuer à utiliser les compétences qu'ils ont acquises. Les parents remarquent qu'ils aiment



apprendre différentes techniques d'adaptation. Ce cours est également dispensé en ligne et dans les centres locaux pour enfants.

Groupes communautaires

Enfin, un cours de formation en ligne a été développé. Les groupes communautaires, y compris les groupes de naissance locaux, peuvent le suivre. La formation les met dans une meilleure position pour reconnaître et soutenir les parents qui visitent leur groupe. Ce ne sont pas seulement les professionnels de santé qui peuvent soutenir la santé mentale des parents. Toutes les personnes qui, au sein de la population active, sont en contact avec des futurs ou nouveaux parents ont un rôle à jouer.



Feux de signalisation pour le bien-être

Ces zones sont relatives à votre expérience. Il ne s'agit pas d'un système de diagnostic. Il peut s'agir d'un moyen utile de réfléchir à votre bien-être et de le communiquer aux autres. Vous n'avez pas besoin d'attendre de vous trouver dans la zone orange ou rouge pour donner la priorité à votre santé mentale.

Zone rouge - Bien-être mental très faible

Si je ne l'ai pas déjà fait, je dois maintenant donner la priorité à mon bien-être mental. Quelles compétences puis-je utiliser ? Où puis-je demander de l'aide ?

Si vous avez déjà essayé de faire cela, mais que vous vous sentez toujours dans la zone rouge, y a-t-il autre chose que je puisse essayer ? Peut-être que vous faites ce qu'il faut, mais que vous devez continuer à le faire plus longtemps. (Si vous aviez vraiment faim, vous ne vous attendriez pas à ce qu'un seul grain de raisin suffise. Vous devez continuer à manger un peu plus. De même, il est peu probable que les techniques d'auto-assistance ou les séances de thérapie règlent tout en une seule fois).

Zone orange - Je commence à remarquer un "creux" dans ma santé mentale

De quoi ai-je besoin pour rester en bonne santé ? Ai-je des besoins de santé physique ou mentale auxquels je dois répondre ? Est-ce que j'ai fait passer ma santé en dernier ? Que puis-je faire pour prendre soin de ma santé mentale aujourd'hui ?

Zone verte - Se sentir bien mentalement

Je me sens bien.
Je dois continuer à faire les choses qui m'aident à rester en bonne santé.

Ateliers

Des ateliers destinés aux professionnels, aux groupes communautaires et aux parents ont également été organisés dans le cadre du projet. L'objectif principal de ces ateliers est d'améliorer la compréhension des troubles psychiques périnataux. Il s'agit notamment de savoir comment éviter la stigmatisation, lever les obstacles à la recherche d'aide et améliorer la communication. Les groupes cibles sont les sages-femmes, les nutritionnistes, les travailleurs sociaux et les conseillers.

Outils

Enfin, certains outils ont été développés. Un exemple est l'outil Traffic Light, illustré. Un autre exemple est la matrescence aller à <https://path-perinatal.eu/uk/waf/matrescence/>. ●

Rachel Marriott, agent de développement de PATH, associée à Devon Mind

Systeme pratique pour l'apprentissage en ligne

Le partenaire britannique de PATH a développé un système d'apprentissage en ligne complet mais simple. Des dizaines de modules ont été créés spécifiquement pour les pratiques britanniques et néerlandaises.

Li Zequn et Diane Massey



“La formation pour le soutien du père est interactive avec des éléments de quiz, des films et des activités de groupe”

et des activités de groupe. Elle est proposée par DadMatters UK, une branche de Home Star.

En participant à cette formation, les professionnels apprennent à reconnaître comment leur vision personnelle de la paternité peut affecter leur travail. Cela leur permet d'identifier et d'éliminer les obstacles à la relation avec les pères. Ils apprennent également à comprendre les avantages d'une approche centrée sur le père pour les mères et les enfants ainsi que pour les pères eux-mêmes. Enfin, la formation donne un aperçu de ce que signifie la transition vers la parentalité pour les pères, y compris les problèmes de santé émotionnelle et/ou mentale auxquels ils peuvent être confrontés.

De nombreux établissements d'enseignement déploient des formations en ligne.

Seulement, la gestion et la maintenance de ces systèmes ont un coût assez élevé. En outre, elles nécessitent également souvent le déploiement de travailleurs qualifiés. Pour remédier à cela, le système PATH est divisé en trois modules : un pour la conception des cours, un pour la plateforme d'apprentissage des étudiants et un pour le suivi des cours et l'établisse-

ment de rapports. Le développeur de cours ne doit se concentrer que sur la conception du cours lui-même. Le système d'apprentissage en ligne est utilisé pour soutenir et former les familles, les professionnels et les employeurs sur de nombreux aspects des soins de santé périnatale.

L'un des modules en anglais concerne la formation des professionnels à l'inclusion des pères dans l'offre d'information et de formation. La formation est interactive avec des quiz, des films

J'ai trouvé la formation très intéressante et instructive. J'ai vraiment apprécié la passion que vous avez pour le sujet. Retour d'expérience d'un professionnel ayant suivi le cours en ligne

Inspirées par ce succès, d'autres vidéos de formation destinées aux professionnels de santé ont été créées. Elles ont été intégrées au cours en ligne.

Aux Pays-Bas, l'apprentissage mixte a été utilisé: la littérature et la formation pratique étant complétées par des modules d'apprentissage en ligne. Des vidéos complémentaires et des références à des sites Web spécialisés ont été également utilisées. Les cours ont été développés pour les (futurs) parents ainsi que pour les professionnels et les employeurs. Au total, il y a plus de 40 modules dans huit cours. L'objectif principal de chaque cours est de "soutenir ou de rétablir l'équilibre mental des femmes enceintes et de leurs partenaires ainsi que des jeunes parents". Les cours ont maintenant formé plus de 1 000 parents, professionnels et employeurs. Vous trouverez de plus amples informations sur les cours néerlandais à l'adresse path-perinatal.eu. Après PATH, cette offre se poursuivra à partir de "Prepared Parenthood" (Parentalité préparée). ●



Zequn Li, assistant de recherche postdoctoral en RV et informatique affective pour la santé digitale, Université de Bournemouth, et Diane Massey, chef du département des services professionnels à l'Institute of Health Visiting.



Rose de Leary

La Rose de Leary est un modèle de communication qui montre qu'un comportement évoque un autre comportement. Dans une vidéo, voir le QR code, l'actrice formatrice Valentine Geluk explique le fonctionnement du modèle. Le modèle a été conçu par l'Académie Leary.





La réalité virtuelle vous plonge dans le monde familial

Dans le cadre de PATH, des films de réalité virtuelle ont été réalisés mettant en scène de nouveaux parents souffrant de troubles psychiques après la naissance de leur bébé. Ils offrent un aperçu des émotions réelles des parents avec leur bébé à la maison, lorsque des problèmes de santé mentale surviennent.

Wen Tang, Tim Devlin, Li Zequn, Diane Massey

La réalité virtuelle (RV) est un environnement généré par ordinateur avec des scènes et des objets qui semblent réalistes. L'utilisateur porte un casque de réalité virtuelle et a ainsi l'impression d'être immergé dans le film : il se retrouve "dans le monde" de la famille filmée comme s'il y était. Les films ont utilisé la dernière technologie RV à 360 degrés.

Un apprentissage par l'expérience convaincant

L'observation de la réalité reconstituée permet un apprentissage expérientiel immersif : vous ressentez l'intensité et la complexité des problèmes de santé mentale, en tant que professionnel de santé, de la même manière que vos

“L'observation de la réalité simulée permet un apprentissage expérientiel immersif”

patients, les parents, les vivent. Cela facilite la reconnaissance des "signes d'alerte" associés à un trouble psychique pendant la période périnatale. Cette formation souligne le rôle clé du père lorsque la mère ne va pas bien. Cela est illustré par divers dilemmes

allant de la prise en charge du bébé et de la mère à la responsabilité de reprendre le travail à la fin du congé de paternité.

Un point d'attention pour le formateur de professionnels est que ce type de séquences peut être perturbant sur le plan émotionnel. Pour cela, les formateurs qui utilisent les films comme matériel pédagogique doivent créer un espace psychologique sécurisant. Non seulement en préparant les participants au contenu, mais aussi en assurant un débriefing avec eux.

Films Néerlandais

L'expérience acquise en Angleterre avec cet outil spécial a récemment donné lieu à une production néerlandaise pour apprendre à se préparer

de cette manière aux changements inattendus avant ou après l'accouchement en utilisant la RV. Cette production a été réalisée en collaboration avec l'équipe de l'université de Bournemouth qui s'est également occupée du film RV anglais.

En collaboration avec les professionnels des soins de naissance de Rotterdam, quatre films informatifs ont été élaborés. Ils portent sur :

1. La préparation à l'accouchement en milieu hospitalier;
2. La préparation à l'admission à la maternité des jeunes parents et de leur bébé ;
3. La préparation des parents à l'admission de leur bébé en néonatalogie après un accouchement prématuré;
4. La préparation de la femme



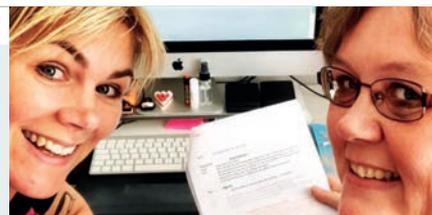
enceinte et du partenaire à la naissance du bébé par césarienne.

Valeur ajoutée

Les films de RV donnent une bonne idée, avant l'accouchement, de ce à quoi on peut s'attendre en tant que professionnel de santé. Cela peut contribuer à réduire le stress causé par l'incertitude sur ce qui va se passer. Cela crée plus d'espace pour ce qui a réellement besoin d'attention. ●

Wen Tang est professeur de technologie créative et coordinatrice du projet PATH, Timothy Devlin est assistant de recherche en technologie des jeux numériques, Zequn Li est assistant de recherche postdoctorale en RV et informatique affective pour la santé digitale à l'université de Bournemouth, et Diane Massay est chef de département services professionnels à l'Institute of Health Visiting.

Un documentaire met en lumière les problèmes de santé mentale



Trois mères parlent de l'impact de la stigmatisation sur leur vie



En juin 2021, le documentaire "Surely she knew what she was getting into" a été lancé. Dans ce documentaire, Karin den Oudsten (Fondation Me Mam) et d'autres mères y parlent de leur expérience de la maladie mentale après la grossesse et de la façon dont leur entourage y a fait face.

Karin den Oudsten

L'objectif du documentaire est de contribuer à lever le tabou de la santé mentale périnatale. Le documentaire,

complété par des interviews de professionnels et d'un expert d'expérience, peut être visionné sur le site [https://](https://path-perinatal.eu/nl/)

path-perinatal.eu/nl/. L'enregistrement complet peut également être visionné avec des sous-titres français ou anglais. ●

Karin den Oudsten, présidente de la Fondation Me Mam et initiatrice du développement du documentaire et du module d'apprentissage en ligne.



Une plateforme en ligne riche en informations

L'un des résultats de PATH est une plateforme en ligne. La plateforme rassemble des informations, des outils et des formations valables et accessibles sur la santé mentale périnatale. Elle augmente l'accessibilité à ces contenus pour les professionnels, les parents, les proches et les employeurs. La plateforme a été construite par l'équipe de l'université partenaire de Bournemouth.

Tim Devlin, Sophie McGannan et Diane Massey

Les mesures liées à la pandémie de Covid-19 ont soudainement créé un grand besoin de rendre les informations disponibles sous forme numérique pour soutenir les femmes enceintes et les nouveaux parents. PATH a répondu rapidement et efficacement à cette demande. Des pages d'information en ligne ont été créées au Royaume-Uni, en France, aux Pays-Bas et en Belgique, couvrant des questions telles que la Covid-19 et la grossesse, des recommandations pour les professionnels et des informations sur l'organisation des services en période de confinement. Dès la première année (2021), les pages ont été visitées plus de 70 000 fois.

Pages Covid-19

La mise en place des pages concernant la Covid-19 a servi de base au développement ultérieur de la plateforme en

ligne. La section "Familles" était basée sur des discussions de groupe avec des parents et des professionnels. Le contenu a ensuite été élaboré par un groupe de travail composé de représentants des sept organisations partenaires au Royaume-Uni. L'expertise de professionnels de la santé, d'employeurs, d'organisations de patients et de pairs aidants a été réunie. Un panel de parents a été consulté pour la première version afin de s'assurer que le contenu était pertinent et accessible.

Sur cette base solide, la Flandre et les Pays-Bas ont également pu construire leurs pages. La plateforme en ligne comprend désormais une page d'accueil et quatre sous-sites distincts pour les pays partenaires. Avec plus de 100 articles et 200 liens externes, cette plateforme constitue une source d'information essentielle sur la santé mentale périnatale.

Convivialité du site

Une grande attention a été accordée à la convivialité et à la fiabilité de la plateforme. Avec succès. Par conséquent, la plateforme sera bientôt facile à maintenir après la fin du projet PATH. Toutes les informations resteront ensuite disponibles pendant encore au moins cinq ans. ●

L'adresse est la suivante :

path-perinatal.eu

Tim Devlin, assistant de recherche en technologie des jeux numériques, Faculté des sciences et de la technologie, Université de Bournemouth ; Diane Massey, chef des services professionnels Institute of Health Visiting. Sophie McGannan, chef de projet PATH, the Health and Europe Centre

Briser les tabous : le nuage qui ne devient pas rose

Un nouveau-né est peut-être tout petit, mais le changement qu'il provoque dans la vie des parents peut être profond. En Flandre, dans le cadre de PATH, une campagne multimédia a été lancée pour briser le tabou qui pèse souvent sur ce sujet.

Astrid Claerbout et Jade Steppe

Les nouveaux et futurs parents sont abreuvés quotidiennement de "photos parfaites" de la parentalité via divers médias sociaux. Mais l'expérience réelle de nombreux parents peut être assez éloignée du sentiment d'être sur un nuage rose. Chaque parent connaît des craintes, des doutes et des inquiétudes liés à la parentalité, souvent sans les partager avec les autres.

L'Université Karel de Grote des sciences appliquées a créé une campagne multimédia en ligne dans le cadre de PATH afin de briser le tabou de la santé mentale périnatale en Flandre. La campagne s'est concentrée sur quatre piliers:

Maman, ça va ?

Le premier élément de la campagne concernait la page Facebook et Instagram : "Maman, ça va ?". Par le biais de ces canaux, des histoires personnelles et des informations ont été partagées chaque semaine sur la route cahoteuse de la parentalité. Cela s'est fait à la fois par des témoignages et par la présentation de données scientifiques. Les nombreux témoignages ont suscité le soutien et la reconnaissance des adeptes. En outre, l'accent a été mis sur la "parentalité préparée". Les futurs parents ont été préparés à la parentalité par des conseils et des astuces.

Travailler avec des influenceurs

Comme deuxième pilier, suite au succès de la campagne britannique, des influenceurs flamands connus ont fait de la publicité pour la campagne en Belgique. Les influenceurs ont touché plus de 34 000 personnes.



Plate-forme 'Mamabaas'

En troisième partie de la campagne multimédia, un article a été publié par la célèbre plate-forme "Mamabaas" sur le nuage rose qui n'est pas toujours rose. L'article a attiré l'attention de plus de 60.000 lecteurs.

Annonces

Enfin, des publicités payantes via Facebook et Instagram ont été utilisées. Cela a permis d'atteindre un large public. Grâce aux publicités, plus de 2,5 millions de personnes ont été touchées par les médias sociaux sur une période de six mois. De cette manière, une sensibilisation encore plus importante a été réalisée au sein de ce groupe cible. En résumé, la campagne multimédia sur la déstigmatisation de la santé mentale périnatale en Flandre, avec une population de seulement 6,5 millions de personnes, a été un énorme succès. ●



Astrid Claerbout et Jade Steppe travaillent comme chercheuses à la Karel de Grote Hogeschool, à Anvers, en Flandre

Soutien à la formation des professionnels pendant quatre ans

La rencontre d'une nouvelle vie nous bouleverse toujours

Pendant la période de la grossesse et de l'accouchement, les sages-femmes, les infirmières, les médecins généralistes, les pédiatres et les gynécologues jouent un rôle essentiel. Parmi ces professionnels de la santé, il existe un grand besoin de formation et de soutien supplémentaires. Dans le cadre de PATH, un cours de formation de quatre ans a été élaboré à leur intention. Il s'agit aussi en partie d'une observation classique des bébés avec une expérience de réflexion en groupe.

Christine Franckx et Hilde Van Pelt

La rencontre avec une nouvelle vie nous bouleverse toujours. Elle déclenche un processus de changement profond. Celui-ci ne laisse personne indifférent, y compris les soignants impliqués. La santé mentale est abordée dans toutes les lignes de soins. Ces dernières années, le rôle des soins primaires est devenu de plus en plus important.

La conscience émotionnelle

Dans cette pratique quotidienne, le contact direct avec les réactions émotionnelles des patients est au premier plan. Cela exige une attention soutenue. Après tout, par définition, les réactions émotionnelles sont souvent éprouvantes, même pour les soignants eux-mêmes. Cela peut les déséquilibrer et même les faire sortir de leur rôle professionnel. Par exemple, on peut se sentir poussé à faire des suggestions intuitives à partir de son expérience de vie personnelle. Ou faire des renvois non fondés vers des disciplines somatiques ou des services sociaux. Une forte conscience émotionnelle de soi, qui peut supporter des peurs irrationnelles, est donc une condition importante pour les professionnels concernés. La combinaison d'une observation classique du bébé

Une forte conscience émotionnelle de soi est une condition importante pour les professionnels engagés

avec l'offre d'une expérience de groupe réflexive répond à ce besoin. Elle permet aux professionnels expérimentés de la périnatalité de renforcer leur "antenne" pour les aspects émotionnels de la relation d'attachement précoce. Il s'agit d'un cours pratique et expérimental de quatre ans, qui accorde une place centrale à l'amélioration des capacités d'observation du soignant.

L'observation des bébés

En 1964, une médecin et psychanalyste polono-anglaise, Esther Bick, a mis au point une méthode d'observation intensive et à long terme de la relation mère-bébé. Pendant 18 à 24 mois, on rend visite à une famille avec un nouveau-né chaque semaine pendant une heure convenue à l'avance. L'objectif est de recueillir un maximum d'observations sur les expressions faciales, les mouvements du corps et les interactions pendant l'alimentation, le bain, le jeu, le sommeil et l'allaitement.

L'intimité de la famille est préservée au maximum. Par exemple, aucun enregistrement audio ou vidéo n'est effectué. Il est clairement convenu à l'avance avec la famille qu'il s'agit d'une expérience de formation pour l'observateur et que l'observation n'a pas pour but d'aider la famille. Néanmoins, l'expérience montre que la grande majorité des parents apprécient grandement ces moments d'observation. L'observation est centrée sur le bébé, sur l'impact de l'environnement sur son comportement et - *enfin et surtout* - sur les émotions que le bébé suscite chez l'observateur. Ce dernier aspect, en particulier, permet de développer l'expertise en matière de reconnaissance et de traitement des situations complexes de santé mentale.

Séances de groupe

La période d'observation se déroule en trois phases : l'observation proprement



dite dans la famille, la réflexion individuelle sur l'heure passée avec la famille et enfin la discussion en groupe. Chacune de ces phases permet d'approfondir l'expérience d'apprentissage. Lors d'une session de groupe, les notes d'observation sont discutées. Au cours de ce processus, il arrive souvent que l'on découvre de nouvelles idées ou que l'on se souvienne d'éléments supplémentaires.

Reconnaissance internationale

La méthode d'observation des bébés développée par Esther Bick est aujourd'hui largement reconnue au niveau international comme une forme de formation solide et approfondie. Elle est utilisée dans le monde entier dans de nombreux cours de formation en psychothérapie destinés aux professionnels travaillant avec des enfants, des adolescents ou des adultes, jeunes ou plus âgés. Le cadre confortable, sans responsabilité clinique, aide le soignant à se concentrer sur le développement de ses propres compétences. Cette expérience, qui s'apparente à un processus psychothérapeutique individuel, le met aussi automatiquement en contact avec ses propres vulnérabilités et sensibilités.

Éléments de renforcement

Ce qui est intéressant, bien sûr, c'est ce qui fonctionne réellement dans cette méthode pour renforcer le soignant dans son rôle professionnel. Beaucoup de choses. Il n'y a pas moins de six éléments qui, ensemble, peuvent renforcer l'expertise axée sur la santé mentale:

1. L'amélioration de l'attitude professionnelle de neutralité;
2. L'amélioration de la conscience psychologique de soi;
3. La capacité de garder à l'esprit le bébé et la mère;
4. L'amélioration des expériences de communication;
5. L'observation des réactions somatiques telles que les maux de tête, les douleurs abdominales et la somnolence à un stade précoce;
6. L'amélioration de la mise en mots des émotions.

Re 1. Renforcer l'attitude professionnelle

Pendant l'observation, on évite de donner des conseils aux parents. Au contraire, le professionnel s'ouvre du mieux qu'il peut à des éléments nouveaux et surprenants. Cette expérience tend à s'enrichir au fur et à mesure que l'on observe les détails, sans intervenir ni

tirer de conclusions de cause à effet. Cela peut accroître l'attention portée à ses propres représentations et sentiments qui ont fait surface pendant la visite de la famille. Cela semble simple mais nécessite une discipline et un entraînement soutenus.

"Être neutre et 'juste' présent sans rien faire moi-même était nouveau pour moi et je me sentais même parfois un peu mal à l'aise. J'ai été habitué à répondre activement pendant des années et je pense avoir perdu l'habitude d'écouter sans intervenir."

-Un participant

Re 2. Accroître la conscience psychologique de soi

L'observation accroît la conscience psychologique de soi du soignant. Par conséquent, les mouvements de contre-transfert peuvent être mieux reconnus. C'est important car ces mouvements donnent un aperçu de ce qui se passe. Cela permet de faire avancer le processus thérapeutique.

Il s'agit par exemple de reconnaître les mécanismes de défense mentale tels que le fractionnement et le déni. Ils se produisent souvent lorsque la peur et la détresse sont élevées. Ce faisant, on ne révèle qu'une partie du véritable état mental, laissant dans l'ombre les problèmes sous-jacents. L'observation prolongée, qui se déroule dans un cadre constant, permet d'observer la complexité d'une relation en développement. On apprend à attendre et à se réjouir des différentes forces que chacun mobilise dans le contact entre eux. Cela renforce l'adoption d'une position neutre, permettant de mieux écouter la souffrance personnelle et intérieure du patient.

"Dans notre profession, le burn out guette souvent au coin de la rue. Le fait de pouvoir suivre ses propres émotions et peurs et d'y réfléchir aide à y remédier. De préférence aussi avec des collègues."

-Un participant

Re 3. Garder l'image du bébé et de la mère à l'esprit

La plupart des questions de santé mentale sont orientées vers les soins de première ligne. Une orientation vers la deuxième ou la troisième ligne n'est souvent pas souhaitée, voire impossible. Être capable de continuer à réfléchir lorsque des émotions intenses surgissent est une compétence forte qui ne peut être considérée comme acquise. Un point d'apprentissage clé de la période d'observation est donc de pouvoir garder à l'esprit le bébé et la mère.

Re 4. Acquérir de l'expérience en matière de communication

Une communication confuse ou peu claire est courante dans le cadre d'un traitement clinique, en particulier dans les soins aigus. Cela peut conduire à des décisions et des conseils rapides et parfois erronés. En outre, il n'existe pas encore de manuel ou de dictionnaire qui vous mette en contact avec des peurs bouleversantes et archaïques. Dans ce contexte, il est important de noter que, dans l'observation des bébés, vous êtes exposé à la communication infra-verbale - c'est-à-dire à l'influence inconsciente des couleurs et des odeurs - pendant une période prolongée.

Re 5. Observer les réactions somatiques

Les réactions somatiques telles que les maux de tête, les douleurs abdominales et la somnolence n'ont souvent aucune signification dans les rencontres thérapeutiques avec les patients. Dans l'observation des bébés, au contraire, ils sont bien notés et associés à un état d'inconfort chez le bébé. Cette expérience, à la fois de l'intensité et du moment précis où ces phénomènes se produisent, peut être d'une grande importance pour le travail avec les patients en milieu clinique.

"J'ai appris à faire davantage confiance à mon corps, à mes pensées et à mes sentiments et à les utiliser comme un bon outil. Bien que j'aurais aimé avoir



L'observation des bébés est efficace pour renforcer les compétences professionnelles

plus d'apports théoriques, je pense maintenant que c'est une bonne chose qu'ils soient venus plus tard, car ils sont devenus plus significatifs."

- Un participant

Re 6 - Mettre des mots sur les émotions

Noter soigneusement les observations est un exercice de verbalisation et de communication claire des émotions. La confiance dans les fonctions de sa propre mémoire par le suivi et le rappel précis des éléments observés devient également une compétence plus fiable. *"Il est difficile d'exprimer correctement à des collègues ce que j'ai remarqué et vécu avec des patients dans des situations émotionnelles difficiles. Je peux maintenant mieux écouter les collègues de mon équipe. Je suis également convaincu que des réunions régulières de réflexion en groupe peuvent aider à partager ce que les patients évoquent en nous."*

-Un participant

Conclusion

L'observation des bébés, bien que nécessitant un effort soutenu considé-

rable, est efficace pour renforcer les compétences professionnelles. La capacité à reconnaître les questions de santé mentale, à tolérer les crises émotionnelles et à mieux garder à l'esprit les patients en détresse psychique s'améliore généralement de manière significative. L'association avec une expérience de groupe réflexive est cruciale pour approfondir les pensées et les émotions évoquées par l'observation du bébé. ●

Christine Franckx est psychiatre (pour enfants), directrice de GiO asbl et chef de projet PATH, et Hilde Van Pelt est psychologue clinicienne et affiliée au PC Bethaniënhus, Zoersel.

Références

1. Harris, M., Bick, E. & Williams, M. H. (2011) The Tavistock Model : Papers on Child Development and Psychoanalytic Training. Londres : Karnac.
2. Magagna, J. (2016) Young children and their parents: perspectives from psychoanalytic infant observation. *Journal of Child Psychotherapy* 42:241-243
3. Meek, H. (2005) Infant Observation Training as a Modal. *Smith College Studies in Social Work*, Vol 75/3, p 33-58.
4. Rustin, M. (1988) Encountering primitive anxieties : Some aspects of infant observation as a preparation for clinical work with children and families. *Journal of Child Psychotherapy* 14:15-28

Des conseils gratuits en ligne pour chaque femme enceinte

What's Up Mama est un site web conçu pour les femmes enceintes et celles qui viennent d'accoucher. Les femmes peuvent visiter ce site gratuitement et aussi souvent que nécessaire.

Charlotte Brosens, Laura Van den Branden, Sophie Rimaux, Roxanne Bleijenbergh et Yvonne (Fontein) Kuipers.



Le site web What's Up Mama explique les changements émotionnels qui peuvent survenir pendant la grossesse et la première année après l'accouchement. Il se concentre également sur les événements de vie qui augmentent le risque pour une femme d'être confrontée à des problèmes de santé mentale après l'accouchement. Des conseils et des astuces sont fournis pour préserver son équilibre émotionnel ou pour aider à retrouver l'équilibre. Grâce à des questions simples, les femmes reçoivent des conseils sur mesure. Le site permet également aux femmes d'indiquer si elles ressentent ces changements et dans quelle mesure.

Des conseils sur mesure

"De nombreuses femmes enceintes ou venant d'accoucher ont besoin d'une aide psychologique", explique Sanne Peeters, l'une des premières sages-femmes à proposer "What's Up Mama" à ses patientes. "Si une femme me dit qu'elle a des soucis ou qu'elle est stressée, je lui conseille de consulter What's Up Mama. Ce que je trouve fort, c'est que les conseils sont personnalisés. Il ne s'agit pas d'un questionnaire standard, mais les questions posées à l'utilisateur proviennent des réponses qu'il a données précédemment. Et les conseils sont également adaptés aux réponses. Parce que le programme est anonyme, il est facile à utiliser. Il montre à l'utilisateur qu'il n'est pas étrange qu'il se sente parfois peu sûr de lui."

Mesures de suivi

Si, après avoir répondu aux questions, il apparaît que la femme se sent émotionnellement déséquilibrée, des ques-

tions visant à déterminer la gravité de la situation suivent. Des conseils appropriés y sont liés. Si la femme a besoin d'une aide professionnelle, une liste de soignants à proximité lui est proposée. La femme reçoit des conseils personnels sur la meilleure façon de gérer le déséquilibre, en fonction de sa situation. Si la réponse après avoir répondu aux questions est que l'on est émotionnellement équilibré, cela est rassurant. Toutefois, il est conseillé aux femmes de consulter à nouveau le site web à une date ultérieure si nécessaire.

Des moments incertains

"Le programme est très facile à utiliser", révèle Eline Kennis. Pendant sa grossesse, elle a régulièrement consulté What's Up Mama. "Dès que j'avais un moment d'incertitude, je cliquais sur le site web. Je n'ai pas fait immédiatement quelque chose avec le conseil. J'ai particulièrement aimé lire les expériences d'autres femmes enceintes. Elles m'ont donné le sentiment que je ne suis pas la seule à avoir des moments d'anxiété pendant ma grossesse. Et aussi après, parce que maintenant que Flore est née, il m'arrive encore d'utiliser What's Up Mama." ●

L'adresse est : whatsupmama.be

Charlotte Brosens, Laura Van den Branden, Sophie Rimaux et Roxanne Bleijenbergh sont sages-femmes et chercheuses à l'AP Hogeschool Antwerp ; Yvonne (Fontein) Kuipers est chercheuse postdoctorale et coordinatrice du projet AP Hogeschool Antwerp



tacles, dont la langue, empêchent également ces femmes d'obtenir les soins de santé mentale dont elles ont besoin. C'est pourquoi l'Université Karel de Grote des Sciences Appliquées a mis en place une étude qualitative sur les besoins et les barrières autour des soins de santé mentale périnatale chez ces femmes. Les résultats seront bientôt disponibles.

Soutien par les pairs

Permettre aux personnes ayant des expériences similaires de se soutenir mutuellement, voilà ce qu'est le soutien par les pairs. C'est pourquoi des étudiants du collège universitaire d'Odisee et du collège universitaire d'AP ont été initiés aux soins périnataux pour les femmes enceintes. Les étudiants ont suivi de près une grossesse jusqu'à l'accouchement. Une attention particulière a été accordée au bien-être mental. Un entretien final a été suivi d'un rapport. En outre, des étudiants de l'université des sciences appliquées AP ont organisé des ateliers sur la préparation à la parentalité. En petits groupes, les femmes enceintes ou venant d'accoucher et leurs partenaires ont été initiés aux différents thèmes pouvant être abordés pendant cette période. L'objectif était de permettre aux parents et à eux-mêmes de se familiariser avec la santé mentale périnatale.

Formation pour les soignants

Une autre étape importante concerne le développement d'une formation pour les soignants. En amont, des groupes de discussion ont été organisés avec des professionnels, notamment des sages-femmes, des médecins généralistes, des gynécologues, des infirmières, des travailleurs sociaux, des psychologues et des psychiatres, sous la direction du collège universitaire d'Odisee. L'objectif était d'identifier à la fois les connaissances, les compétences et les besoins des soignants dans ce domaine. Il en est ressorti que les soins et l'aide apportés aux femmes souffrant de problèmes

Ressources pour les parents, les soignants et les employeurs

En Flandre, le projet PATH est soutenu par quatre partenaires : AP Hogeschool Antwerp, Gehechtheid in Ontwikkeling vzw, Karel de Grote Hogeschool et Odisee Hogeschool. Bien que chacun soit responsable d'une partie spécifique du projet, une étroite coopération s'est instaurée entre les quatre partenaires. Cette coopération a donné d'excellents résultats pour les parents, les soignants et les employeurs. Une vue d'ensemble est présentée ici.

Inge Tency, Christine Frankx, Astrid Claerbout, Jade Steppe, Charlotte Brosens, Laura Van den Branden, Sophie Rimaux, Roxanne Bleijenbergh et Yvonne (Fontein) Kuipers.

Un premier résultat est la campagne multimédia développée par l'Université Karel de Grote pour promouvoir le bien-être mental périnatal. Cette campagne a été menée principalement par le biais des médias sociaux. Au centre se trouvaient des témoignages de jeunes parents, complétés par des aperçus de recherches antérieures et des conseils et astuces. L'une de ces astuces est l'application "What's up mama", présentée

dans ce numéro. Un article a également été publié dans un magazine en ligne populaire destiné aux parents dans le cadre de la campagne.

Femmes migrantes

La pratique quotidienne flamande montre que les femmes issues de l'immigration ont du mal à accéder aux services de santé mentale périnatale. Ils sont souvent moins accessibles, mais ce n'est pas le seul obstacle. D'autres obs-

'Le contexte migratoire complique le parcours vers les soins de santé mentale périnatale'

de santé mentale sont non seulement très fragmentés, mais varient également d'une région à l'autre. Il semble qu'il y ait un besoin d'un point de contact unique et de continuité dans l'offre de soins. L'évaluation du bien-être mental devrait également être normalisée en l'intégrant structurellement dans l'offre de soins.

Les groupes de discussion ont identifié des domaines à améliorer dans la formation de base des professionnels de santé. Les étudiants reçoivent un aperçu des aspects psychologiques, mais peu ou pas d'aperçu des problèmes de nature psychiatrique ou psychothérapeutique. Du côté positif, la formation met l'accent sur la dépression postnatale, tout en soulignant que la santé mentale périnatale en général ou dans un sens plus large reçoit encore trop peu d'attention. Dans ce domaine, il y a donc un besoin de formation supplémentaire et d'approfondissement. Ce qui est tout à fait différent, c'est que les personnes ont du mal à se référer aux réseaux professionnels, en partie par manque de connaissances. Ceci a été perçu comme l'un des principaux obstacles. Il est donc important de mettre en relation des professionnels. Il est également nécessaire d'établir des parcours de soins, notamment pour la détection et le dépistage sous la forme d'un arbre de décision, de réunions

d'intervention et d'étude de cas. De manière générale, la sensibilisation à l'importance de la santé mentale périnatale mérite une attention structurelle. Enfin, l'importance de la certification et de l'accréditation a été soulignée.

Offre de formation

Les partenaires flamands ont traduit les résultats des groupes de discussion en une offre de formation. Celle-ci se compose d'une formation en ligne, d'une formation en face à face et d'une formation sur quatre ans pour "former le formateur".

eLearning

Cette formation en ligne s'adresse aux soignants en périnatalité et est proposée par l'AP Hogeschool Antwerp. Les professionnels peuvent suivre un total de 13 modules à leur propre rythme. Outre l'aspect théorique du bien-être mental périnatal, des conseils pratiques sont fournis pour aborder ce sujet avec les parents. Il se concentre également sur la manière d'orienter les parents si nécessaire. Les participants reçoivent ensuite un certificat officiel. En outre, deux webinaires ont été organisés en collaboration avec l'Association professionnelle flamande des sages-femmes (VBOV) : "Trucs et astuces pour gérer le nuage fragile" et "L'attention à soi n'est pas une réflexion après coup". Enfin, deux événements régionaux de mise en réseau ont été organisés pour les professionnels de santé en coopération avec la zone de soins primaires du Waasland et le groupe de travail "First Thousand Days on the Map".

Formation en face à face

La formation en face à face, organisée par Odisee University College, s'adressait à un large groupe de professionnels

de santé et a duré une journée. La formation, dispensée par un conférencier invité possédant une grande expertise en matière de santé mentale périnatale, consistait en une partie théorique entrecoupée de techniques de conversation et de simulation. La formation était gratuite et a eu lieu quatre fois en 2021 avec un total de 92 participants.

Former le formateur

La formation de formateur, proposée par GiO vzw, s'adressait aux services de santé qui souhaitent intégrer la santé mentale périnatale dans leur organisation. La participation était gratuite et se déroulait sur deux demi-journées par mois en deux modules. Des représentants de 13 organisations ont participé à cette formation. Elle s'est largement inspirée des expériences tirées de la formation pratique en santé mentale périnatale.

Employeurs

Pendant la transition vers la parentalité, la combinaison de l'activité professionnelle et de la vie familiale peut s'accompagner d'un stress psychologique. La façon dont les employeurs gèrent cette situation peut avoir un effet bénéfique sur la santé mentale des parents. La recherche montre que le soutien au bien-être des parents sur le lieu de travail présente des avantages mesurables pour les entreprises. Le projet flamand PATH a répondu à cette demande. Dans une première phase, les besoins ont été identifiés par des entretiens avec des parents, des employeurs et des représentants des services de santé au travail. Trois outils ont ensuite été développés pour les employeurs (voir ailleurs dans cette édition) : 1) un document sur le bien-être mental pendant la grossesse et la parentalité, 2) un plan de contact "Grossesse" et 3) un plan de contact "Retour". ●

Vous voulez en savoir plus ?
Scannez le code QR..



Représentation théâtrale “Et plus tard, je serai...”

“Et plus tard, je serai...”. C’était le titre d’une performance théâtrale destinée au grand public autour des sentiments et des émotions entourant le désir d’enfant, la grossesse, la perte périnatale et la parentalité.

Inge Tency



Le projet PATH s’engage à faire de la santé mentale des (futurs) parents une priorité. Et de briser le tabou qui entoure encore ce sujet. C’est dans cette optique qu’Odisee University College a organisé la représentation théâtrale ‘En later wordt ik...’ (“Et plus tard, je serai...”) pour le grand public. Quatre musiciennes et chanteuses ont raconté leur propre histoire concernant leur “désir de maternité” et les sentiments et émotions qui l’accompagnent. Divers thèmes ont été abordés, tels que la première grossesse, la perte d’un bébé et un désir d’enfant non réalisé. Ces histoires étaient entrecoupées de chants à quatre voix.



‘En later wordt ik...’ s’est avéré être une performance pleine de familiarité, livrée de manière magnifique, honnête, intime, pure et émouvante. Fidèle à la vie. Respect pour ces dames. Une performance qui mérite

définitivement une suite. ●

Inge Tency, maître de conférences et chercheuse en maïeutique au Collège universitaire Odisee, Sint Niklaas.



Plan d'action pour les 1000 premiers jours

En France, le projet PATH a démarré en mai 2021, un peu plus tard que dans les autres pays partenaires. Le Centre Collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS), partenaire français du projet, s'appuie sur la politique nationale des 1000 premiers jours

Nathalie Léone

La politique des 1000 premiers jours est pilotée depuis 2021 par le ministère des solidarités et de la santé. Il s'agit d'une nouvelle politique publique conçue autour des besoins de l'enfant et de ses parents. Parmi les mesures phares on peut citer: l'allongement du congé paternité à 28 jours, la généralisation de l'entretien pré natal précoce (4ème mois de grossesse) et de l'entretien post natal précoce (entre la 4ème et la 8ème semaine après l'accouchement) afin notamment de dépister tôt les troubles psychiques périnataux, ou encore la création de nouvelles unités parents-bébé. D'autres initiatives concernent plus le soutien à la parentalité comme la constitution de groupes de (futurs) parents pour favoriser l'échange et l'entraide, ou bien la mise à disposition d'informations simples et fiables à partir du site internet et de l'application mobile 1000 premiers jours.

Le projet PATH en France s'appuie sur les mesures initiées. Le Comité de Pilotage du projet réunit près de 40 experts et représentants d'institutions nationales en périnatalité et santé mentale, dont le ministère des solidarités et de la santé, et des associations de parents comme Maman Blues.

Les actions portées en France sont les suivantes:

En partenariat avec le PSYCOM, organisme national d'information en santé mentale, deux brochures d'information vont être publiées prochainement. La première brochure traite de la transition vers la parentalité, des symptômes du baby blues et de la dépression périnatale, ainsi que des ressources pour aller mieux. La seconde brochure présentera les différents troubles psychiques en période périnatale, en mettant l'accent sur le dépistage, le diagnostic et la prise en charge.

Un support d'information illustré au format BD destiné aux pères ou coparents est également en préparation dans le cadre d'une collaboration avec PSYCOM et l'association The Ink link.

En outre, dix épisodes de podcast consacrés aux enjeux associés à la transition vers la parentalité et l'emploi sont en phase de construction avec Studio Caféine.

Enfin, une formation en ligne de type MOOC (Massive Online Open Course) est en préparation. Cette formation s'adresse aux professionnels de première ligne, notamment les médecins généralistes, les sages-femmes, les infirmières, les psychologues, et les travailleurs sociaux. Au total 46 leçons vidéo de 15 minutes chacune, incluant des témoignages de parents et complétées par des quiz, sont réparties en 3 modules. Cette formation sera également disponible en anglais. Cette action est conduite en partenariat avec Pédagogie Numérique en Santé (PNS). ●

Pour plus d'informations sur le projet PATH en France, scannez le code QR. Les supports d'information, le podcast et la formation en ligne seront accessibles via le site web du projet PATH à partir de début 2023

Nathalie Léone est médecin de santé publique, coordinatrice scientifique du projet PATH France, au sein du Centre Collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS, EPSM Lille Métropole).

Rompre avec les mondes séparés du travail et de la famille

Les événements majeurs de la vie, notamment la naissance d'un enfant, créent un fort chevauchement entre le travail et la vie privée. Cela peut provoquer de l'absentéisme au travail. Au lieu de laisser les employés se débrouiller, les employeurs feraient bien d'agir eux-mêmes. L'intervention précoce est un avantage pour tous. Dans le cadre de PATH, des outils destinés aux employeurs et aux employés ont été développés dans le but de renforcer la santé mentale des (futurs) parents.

Francesca Prior, Dan Stickland, Fabienne Naber et Inge Tency

La santé mentale et physique joue un rôle important dans la productivité des employés. Lorsque quelque chose se passe dans la sphère privée, cela peut avoir un impact direct sur les performances au travail. Cela vaut également pour la transition vers la parentalité. Pour l'employeur, au-delà des dispositions relatives aux congés liés à la grossesse et à l'accouchement, peu de choses semblent changer. Les gens demandent occasionnellement comment les choses se passent et peuvent répondre à une carte de naissance. Une fois le congé de maternité terminé, les gens reprennent rapidement leurs activités habituelles. Entre-temps, une transition complète vers la parentalité a eu lieu pour l'employé, ce qui a pour effet d'estomper la frontière entre le travail et la vie privée.

Taux d'abandon élevé

Les recherches montrent que pas moins de 65 % des femmes envisagent de chercher un autre emploi après avoir repris le travail. Pour l'employeur, cela s'accompagne d'une perte de compétences. La raison de la recherche d'un autre emploi est souvent liée à la manière dont le travail est repris après le retour. Une charge de travail qui ne correspond plus à la nouvelle situation familiale peut

également jouer un rôle. Les effets des hormones, du manque de sommeil et de la récupération sont difficiles à évaluer à l'avance. Les femmes se sentent souvent coupables d'avoir été absentes du travail pendant une période prolongée et préfèrent ensuite ne pas mentionner que ce retour est difficile pour elles. En conséquence, 30 % des femmes abandonnent leur emploi dans les trois premiers mois suivant leur retour au travail. Cette situation n'est pas seulement indésirable, elle a aussi un coût. Une partie de l'abandon est liée à la garde des enfants (malades) et à d'autres aspects liés aux enfants. L'étude montre également qu'investir dans le bien-être des employés permet de réduire l'absentéisme et d'augmenter

la productivité. L'employé et l'employeur y trouvent donc leur compte : l'employé peut mieux s'épanouir dans sa vie privée et au travail, l'employeur a moins de pertes de capital et de compétences, et les coûts liés à l'absentéisme et au désengagement sont moins élevés.

N'attendez pas pour agir

Dans le cadre du projet PATH, les besoins des travailleurs dans ce domaine ont été identifiés. Pour ce faire, nous avons procédé à une analyse documentaire et à des entretiens avec des parents et des employeurs en Flandre, en Angleterre et aux Pays-Bas. Cela a montré la valeur de la création d'un environnement de travail sûr. Les employeurs sont souvent trop prompts à penser que les employés peuvent toujours s'adresser à eux pour discuter de quoi que ce soit. À tort, selon la recherche. Les personnes souffrant de troubles psychiques hésitent à frapper à la porte, notamment par crainte d'être stigmatisées ou de perdre leur emploi. Il est donc conseillé, en tant qu'employeur ou manager, de prendre l'initiative si l'on sent qu'un employé n'est pas bien dans sa peau au cours des 1000 premiers jours. Il est important de faire preuve d'un réel intérêt et de travailler avec l'employé pour trouver des





solutions significatives. Les employés et les managers ont besoin de formation et d'outils pour comprendre l'importance de ce sujet et la façon de l'aborder au mieux.

Une approche centrée sur la personne

Aux Pays-Bas, plusieurs outils destinés aux employeurs ont été développés dans le cadre de PATH pour répondre aux besoins des employés. Par exemple, un cours en ligne a été créé pour les employeurs sur les situations de travail dangereuses pendant la grossesse ou le retour au travail et sur les effets du traitement hormonal en vue d'un désir de parentalité. Dans un autre cours, les employeurs ont été formés à reconnaître les signes indiquant qu'un employé risque d'être surmené. Une intervention immédiate dès l'apparition de ces signaux peut prévenir l'absentéisme à long terme. En complément du cours, une formation pratique a été développée. Elle est soutenue par du matériel visuel et des messages audio. Des outils ont également été créés pour que les employés indiquent ce dont ils ont besoin pour travailler dans les meilleurs conditions. L'aperçu complet des outils de formation se trouve sur une page dédiée de la plateforme PATH, voir le code QR.

Pique-nique des ours en peluche

L'équipe Emploi de la ville de Southampton s'est engagée à dévelop-

Les employés ne sont pas prompts à frapper à la porte lorsque des problèmes psychologiques surviennent

per l'accompagnement individuel dans le cadre du projet PATH. Au cœur de cette démarche se trouve une approche centrée sur la personne, comprenant des ateliers destinés à favoriser le retour à l'emploi. L'accent est mis sur le renforcement de la confiance en soi et de la motivation. Avec le "Teddy Bear Picnic" (pique-nique des ours en peluche), l'équipe a touché de nombreuses personnes dans la région et a pu leur fournir des informations précieuses.

Trois outils

Une approche similaire a été adoptée en Flandre. L'Odisee University College a développé trois outils pour les employeurs:

1. Un document permet de s'enquérir de la santé mentale des (futurs) parents sur le lieu de travail. Ce document

comprend des chiffres et des faits, des signes d'altération du bien-être émotionnel et mental, des conseils pour discuter du bien-être mental et des liens utiles à consulter.

2. Le plan de contact "Grossesse" est un outil permettant de discuter avec l'employée de diverses questions relatives à la grossesse. Différents aspects sont abordés, notamment l'analyse des risques, les examens prénataux, le début du congé de maternité, le transfert des tâches, la communication pendant le congé de maternité et la reprise du travail.
3. Le plan de contact "Welcome Back" est un outil permettant de discuter du retour au travail. Divers aspects sont abordés, tels que les principaux changements organisationnels, l'analyse des risques, les pauses d'allaitement, l'administration et la conciliation vie professionnelle-vie familiale.

Intégration structurelle de ces outils

Les outils, voir le code QR, ont été lancés lors d'un événement destiné aux employeurs en coopération avec l'organisation entrepreneuriale VOKA Health Community. Ce faisant, les outils ont reçu un accueil positif de la part des managers. Ils ont été jugés pertinents, utiles, complets, logiquement structurés et bien conçus. En bref, un grand pas en avant, mais il faut aller plus loin. Pour lancer réellement les processus de changement, il est nécessaire d'intégrer les outils de manière structurelle. Nous y travaillons!! ●

Francesca Prior et Dan Stickland travaillent comme responsables de l'emploi au Conseil municipal de Southampton, Fabienne Naber est chercheuse scientifique chef de projet et formatrice pour PATH, à l'hôpital de Maasstad, Inge Tency, maître de conférences et chercheuse en maïeutique, à l'Université des sciences appliquées d'Odisee





Une exposition pour se préparer à la parentalité

Une plainte fréquente est que les couples en âge de procréer et les femmes enceintes ne savent pas comment trouver des informations utiles, fiables et accessibles. Une exposition au PATH HUIS de Rotterdam permet de se préparer à la parentalité.

Jacobien Wagemaker

Ne pas réinventer la roue mais rendre visible ce qui existe déjà. C'est l'idée qui sous-tend l'exposition sur la parentalité préparée. L'exposition rassemble plusieurs sources d'information. Des photos grandeur nature, une visite audio et des vidéos informatives décrivent le chemin vers la parentalité. Ces informations permettent de comprendre le parcours de soins des (futurs) parents. Ils trouvent leur propre che-

min et gardent le contrôle. Grâce à ces informations, ils ressentent moins d'anxiété et de stress. En outre, les applications web garantissent que les informations utiles dans ce domaine soient accessibles jour et nuit.

Commentaires des visiteurs

"Oh si seulement j'avais eu ces informations l'année dernière quand j'ai fait une fausse couche. Je ne savais pas ce qui se passait et où aller. Visiteuse enceinte - se référant à l'application "Perte" (Loss app).

"Dans mon propre pays, je connaissais le parcours de soins en périnatalité, mais ici, aux Pays-Bas, je dois tout réapprendre. Cette exposition est très instructive sur la façon dont les choses sont organisées aux Pays-Bas."

Une visiteuse enceinte

"C'est bien que vous l'ayez traduit aussi. Ma femme ne parle que l'anglais et sa propre langue maternelle. Et c'est assez difficile à expliquer." Partenaire d'une femme enceinte.

L'exposition se tiendra jusqu'en janvier 2023. Parallèlement, une exposition mobile est en cours d'élaboration et la visite audio est traduite dans plus de 10 langues.

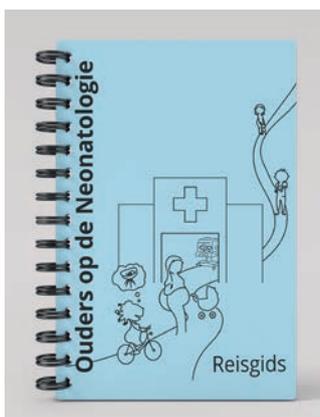
Guides

Quatre guides sont en cours d'élaboration, intitulés "Désir d'enfant", "Grossesse et naissance", "Jeune parentalité" et "Parents en néonatalogie."

Les guides peuvent être utilisés de différentes manières:
1. L'exposition est illustrée avec la visite audio et les



vidéos, de sorte que vous puissiez également consulter, lire ou écouter les informations à la maison ;





Troubles de la thyroïde et grossesse

De nombreuses femmes enceintes font face à une difficulté psychique. La cause peut être une altération de la fonction thyroïdienne. Malheureusement, ce problème est encore souvent négligé.

considérablement en présence d'un trouble de la fonction thyroïdienne. Il est remarquable de constater que sept des dix symptômes de la dépression (postnatale) sont identiques à ceux d'une thyroïde insuffisamment active. Autant de raisons de s'en méfier, d'autant plus qu'une femme sur huit a des problèmes de thyroïde et que ceux-ci passent régulièrement inaperçus lors des diagnostics. Un constat qui vaut également pour les femmes enceintes et les jeunes mères.

Histoires d'expérience

Le site web de la Schildklier Organisatie Nederland (SON) présente les expériences et les histoires de femmes. Elles ont toutes été diagnostiquées et traitées pour un trouble de stress post-traumatique ou une dépression post-natale ou des symptômes d'anxiété, alors que la cause principale était une altération de la fonction thyroïdienne.

Vous voulez en savoir plus ?

SON reçoit de nombreuses questions sur la grossesse, les fausses couches et la grossesse avec un trouble de la thyroïde. C'est pourquoi un groupe de travail a été mis en place sur ces sujets et un webinar a été organisé. Des informations sont également disponibles sur thuisarts.nl, verloskundige.nl et gynaecoloog.nl. Enfin, SON a publié la brochure "Thyroïde et grossesse", qui peut être commandée à l'adresse suivante www.schildklier.nl

Aux Pays-Bas, les conclusions ont également été intégrées aux informations sur le site web de PATH et aux sessions de formation destinées aux familles et aux professionnels. ●

De nombreuses femmes enceintes font face à une souffrance psychique. Le projet PATH a explicitement abordé ce problème. Les troubles de la fonction thyroïdienne (hypo- et hyperthyroïdie) constituent cependant une cause importante de troubles psychiques, encore souvent négligée.

Vital

Pendant la grossesse, une grande attention est accordée à la santé de la future mère. Il s'agit notamment de vérifier que les hormones thyroïdiennes ne présentent aucune anomalie et sont à un niveau correct. Des contrôles réguliers ont également lieu après la grossesse. Il peut être vital de prévenir tout problème dans ce domaine. En effet, les hormones thyroïdiennes ont une incidence sur la santé psychique et psychique. Elles jouent, entre autres, un rôle important dans le métabolisme, la pression sanguine, le rythme cardiaque et la gestion de l'énergie.

Santé mentale

Il est donc important d'y être attentif, d'autant plus que la santé mentale des femmes enceintes peut fluctuer

2. L'opportunité d'utiliser les guides comme un cahier d'exercices pour que la nouvelle vie de famille débute dans les meilleures conditions;
3. Comme référence et indications: où trouver des informations importantes, par exemple via les applications web, vos professionnels de santé locaux, votre sage-femme, votre médecin généraliste et bien d'autres ressources encore. ●

Jacobien Wagemaker, chef de projet PATH Pays-Bas, a développé l'exposition et la visite audio en collaboration avec Milou Spatial Designer et TBM productions.

Pour plus d'informations :
info@voorbereidouderschap.nl



Formation basée sur les soins centrés sur la famille

Les parents sont responsables de l'éducation de leur enfant, mais cela passe parfois par de nombreux hauts et bas. C'est pourquoi plusieurs outils destinés aux professionnels ont été développés dans le cadre de PATH afin de soutenir les parents au cours des 1000 premiers jours.

Jacobien Wagemaker, Ingrid Hanks Drielsma et Anne Marie Enneking Louwerse

Le monde des soins est souvent nouveau et étrange. Le modèle actuel encourage la dépendance des (futurs) parents dès qu'ils ont ou reçoivent une demande de soins. La parentalité préparée est l'une des conditions pour que les parents prennent le contrôle. Il est important que les professionnels de la santé leur donnent l'opportunité de le faire et leur montrent la voie en matière de soins de naissance. Plusieurs formations ont été développées dans le cadre de PATH pour apprendre aux professionnels à soutenir l'auto-soin.

Accompagnement des parents

Le cours «Soins centrés sur la famille en obstétrique et en néonatalogie» s'adresse principalement aux infirmières en obstétrique, en néonatalogie et en pédiatrie. L'accent est mis sur

Diverses formations apprennent aux professionnels à soutenir leurs propres soins

l'accompagnement des (futurs) parents dans leur rôle directif, la prise en charge de leur bébé et la prise de décisions en commun.

Le cours fournit des connaissances et des compétences sur la culture, la communication interculturelle, la profession de sage-femme sociale, la santé mentale et sociale. Pour ce faire, un manuel de cours et des critères

pour les patients sont complétés par 12 modules d'apprentissage en ligne et une formation pratique à la communication et à l'interculturalisme. La formation est accréditée pour les infirmières, les puéricultrices, les sages-femmes, les gynécologues et les pédiatres.

Intervention en néonatalogie

L'intervention «Parentalité préparée en néonatalogie» explore les conditions de prise en charge des bébés, qu'ils soient en bonne santé, malades ou prématurés, en néonatalogie. Outre les connaissances acquises par le biais du manuel de cours, des critères applicables aux patients et des six modules d'apprentissage en ligne, les professionnels de santé apprennent à utiliser le manuel «Travel Guide – Parents in Neonatology» lorsqu'ils travaillent avec de jeunes parents. Ce manuel contient





Foos sur l'importance d'utiliser le téléphone de l'interprète

un programme d'enseignement et des informations qui peuvent être utilisés par les infirmières pour accompagner et former les parents à prendre soin de leur bébé de manière autonome.

Rentrer à la maison

La formation aux soins intégrés de l'enfant a été développée pour les infirmières en pédiatrie qui s'occupent des «enfants à besoins spécifiques». Les infirmières en pédiatrie à l'hôpital préparent les parents et leur enfant au monde qui les attend à la maison. Ce monde a changé avec l'arrivée d'un bébé, qui nécessite des soins et une attention supplémentaires. Pensez aux bébés qui rentrent chez eux avec de l'oxygène ou une alimentation par sonde, ou aux bébés nés avec un handicap qui ont encore besoin de soins infirmiers à domicile.

Les services intégrés soutiennent les soins aux enfants ayant des besoins spéciaux

Dans le cadre des «soins intégrés de l'enfant», les infirmières en pédiatrie apprennent à travailler en collaboration avec les services médicaux de l'enfance. Une méthode composée de quatre étapes. Les deux premières se déroulent à l'hôpital. Ensuite, les soins sont transférés avec un transfert structurel vers les services à domicile. C'est là que se déroule la troisième étape

(indication et prestation de soins). La quatrième étape concerne la conclusion du plan de soins lorsque des soins supplémentaires ne sont plus nécessaires à domicile. Les parents qui bénéficient d'une prise en charge supplémentaire de leur enfant restent ainsi mieux équilibrés sur le plan mental et social. ●

Vous trouverez de plus amples informations sur le site integralekindzorgmetmks.nl

Jacobien Wagemaker, chef de projet PATH-NL, conceptrice et formatrice du cours sur les soins centrés sur la famille, Ingrid Hankes Drielsma est une spécialiste experte et formatrice en soins de développement et Anne Marie Enneking Louwerse est une spécialiste experte et formatrice en soins kangourou, affiliée à l'hôpital PATH de Maasstad.



Investir dans le soutien par les pairs

Le projet PATH s'est concentré sur le soutien, le co-développement et l'offre de soutien par les pairs aux femmes enceintes, aux partenaires et aux nouveaux parents. Les recherches montrent qu'en cas de trouble psychique périnatal, il s'agit d'une forme de soutien très efficace. Pourtant, elle est très peu utilisée en périnatalité.

Karin den Oudsten et Kim van den Auweele

Avec Stichting Me Mam et la fondation Hellp, un travail a été entamé dans le cadre du projet PATH aux Pays-Bas pour proposer des rencontres entre pairs. La formation de pairs aidants expérimentés a également retenu l'attention. Stichting Me Mam se concentre sur les mères enceintes et les nouveau-nés ainsi que sur leurs proches qui sont confrontés à un trouble psychique. La Fondation Hellp se concentre sur les femmes et les partenaires qui ont été confrontés à la prééclampsie. Le rétablissement, tant sur le plan physique que mental et social, peut prendre beaucoup de temps. La méconnaissance de cet "après" fait que de nombreuses femmes se sentent incomprises. Au Royaume-Uni, une formation au soutien par les pairs a été mise en place par Devon Mind et Kent and Medway NHS Partnership. Ces organismes ont également investi dans la formation de "pairs aidants professionnels" afin d'intégrer davantage le soutien par les pairs dans l'offre de soins standard.

Un apport significatif

Les professionnels ont des connaissances sur le trouble lui-même, mais la connaissance de son influence sur le processus de guérison appartient aux experts d'expériences. Les connaissances théoriques et pratiques vont parfaitement

ensemble et peuvent se renforcer mutuellement. Les pairs aidants - des experts d'expériences qui sont passés par ce processus de rétablissement - sont tout à fait capables de se connecter au monde d'expérience du groupe cible à partir de leur propre perspective et d'une manière accessible. Les rencontres entre pairs ont eu lieu en ligne. Les femmes qui y ont participé sont satisfaites de ce complément utile à d'autres formes de suivi. Le fait de pouvoir partager ses expériences crée une reconnaissance et cela fait du soutien par les pairs une intervention précieuse.

Le soutien par les pairs

Le soutien par les pairs est conçu pour être proposé en ligne, tous les mois ou tous les deux mois. Souhaitez-vous rendre le soutien par les pairs plus accessible en orientant les femmes et les partenaires directement vers Lotmate Contact ? Prenez contact avec nous : Fondation Me Mom www.memam.nl/path ou la Fondation Hellp www.hellp.nl ●

Karin den Oudsten est présidente de la fondation Me Mam et Kim van den Auweele, chargée de mission de la fondation Hellp; toutes deux travaillent avec l'hôpital Maasstad dans le cadre du projet PATH

Lorsque je repense à mon accouchement, je me vois d'en haut, allongée dans un lit d'hôpital.



Tout ce que j'ai pensé, c'est "aidez-moi, je ne peux plus faire ça toute seule". Mais je ne voyais rien et je me sentais si seule.



J'ai dit à l'infirmière : Je ne sens plus mes mains et mon visage.



L'infirmière m'a grogné dessus : s'il vous plaît, respirez normalement. Vous faites de l'hyperventilation.



Tout ce que j'ai pensé, c'est "aidez-moi, je ne peux plus faire ça toute seule". Mais je ne voyais rien et je me sentais si seule.



Bande dessinée sur l'accouchement traumatique

En collaboration avec l'université de Bournemouth, un outil a été mis au point pour les mères ayant vécu un accouchement traumatique. De manière unique, l'outil se présente sous la forme d'une bande dessinée.

Inge Tency, Tim Devlin

Le pourcentage de femmes qui vivent l'accouchement comme un traumatisme est estimé entre 9 et 44% dans le monde. Sur les 180 000 femmes qui accouchent en moyenne chaque année aux Pays-Bas, 16 200 vivent leur accouchement comme un traumatisme.

Une naissance traumatisante peut avoir un impact majeur sur la vie d'une femme. La première étape pour identifier un traumatisme lié à l'accouchement consiste à s'interroger sur

les sentiments et les pensées du post-partum. À cette fin, les récits d'expériences ont été traduits en une sorte de "storytelling". Cette étude a été réalisée dans le cadre de deux thèses de premier cycle sur la douleur de la ceinture pelvienne et l'expérience traumatique de l'accouchement dans le cadre du programme de sage-femme de l'Odisee University College. En tant qu'outil de reconnaissance, la bande dessinée peut soutenir les femmes après un accouchement traumatique. ●

Les partenaires du projet se présentent

Treize partenaires ont lancé le projet en 2019. Depuis, si le nombre de partenaires est resté le même, leur composition a évolué.

Deux partenaires, l'hôpital de Douai (France) et Universitair Ziekenhuis Antwerpen (Flandres), ont été contraints d'abandonner prématurément le projet en raison de la pandémie de Covid-19. Ils ont été remplacés en 2021 par deux nouveaux partenaires : le Centre collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (France) et la Karel de Grote Hogeschool (Flandre).

Interreg 
2 Seas Mers Zeeën
PATH
European Regional Development Fund



The Health and Europe Centre

Le Centre Santé et Europe, une entreprise sociale, est un partenaire expérimenté dans les projets financés par l'Europe. Ses connaissances et son expérience sont utilisées pour soutenir toutes sortes d'organisations de santé en Europe. Le centre offre diverses possibilités d'apprentissage et possède plus d'une décennie d'expérience dans la demande, la gestion et la mise en œuvre de projets de santé financés par l'UE. Cette expérience s'est avérée utile dans le cadre du projet PATH, d'autant plus que de nombreux partenaires manquaient d'expérience en matière de financement européen.



Devon Mind

Devon Mind est une association indépendante de santé mentale affiliée à l'association nationale Mind. Toute personne du Devon ayant un problème de santé mentale peut compter sur des conseils, des informations et un soutien. Elle fait également campagne pour améliorer les services de soutien locaux et promouvoir la sensibilisation à l'importance d'une bonne santé mentale.



Conseil municipal de Southampton

Le conseil municipal de Southampton s'engage en faveur de l'innovation sociale. À cette fin, il travaille en partenariat stratégique avec le gouvernement, les organismes publics régionaux, les entreprises, les universités, la société civile et les organisations civiques. Il dispose également d'une équipe qui aide, conseille et oriente les personnes handicapées ou ayant des besoins complexes multiples dans la recherche d'un emploi durable ou d'une formation. En outre, il collabore avec les services locaux de santé mentale pour soutenir les femmes souffrant de maladies mentales périnatales légères.



Conseil du comté de Kent

Le conseil du comté de Kent comprend 12 districts et 300 municipalités. Le département de santé publique a de l'expérience dans les services de promotion de la santé destinés aux personnes ayant des problèmes de santé mentale. Le comté est responsable de nombreux aspects de la vie des personnes.



Collège universitaire d'Odisee

L'université des sciences appliquées d'Odisee propose un total de 25 programmes de premier cycle dans sept domaines. Le programme Midwifery, partenaire du projet PATH, possède une expertise en matière de promotion de la santé, d'applications mobiles, de conseil en ligne et de naissance prématurée.



Institut des visiteurs de santé

Améliorer la santé d'un bébé. Telle est la mission de l'Institute of Health Visiting (IHV), une organisation caritative et professionnelle indépendante. Son principe directeur est qu'un parent en bonne santé et une relation parent-enfant saine sont la base d'une bonne santé mentale de l'enfant tout au long de sa vie : la santé physique n'est pas possible sans la santé mentale.



Social Care Partnership Trust

Avec le Kent and Medway NHS, le Social Care Partnership Trust (KMPT) est un partenaire de PATH. Les deux organisations fournissent des services intégrés de santé mentale au sens large à environ 1,8 million de personnes dans le Kent et Medway. Le service communautaire de santé mentale périnatale du KMPT (PMHCS) est spécialisé dans l'évaluation, le diagnostic et le traitement des femmes qui développent des problèmes de santé mentale légers à graves avant, pendant et après la grossesse. Dans le prolongement de ce dispositif, un soutien en matière de santé mentale est fourni à l'unité pour mères et bébés de l'hôpital régional. Il est également possible de suivre une psychothérapie plus spécialisée en ambulatoire. Cela inclut l'attention portée à la fois à la mère et à son partenaire tout au long de la période allant de la préconception à 24 mois après l'accouchement.



Université de Bournemouth

L'université de Bournemouth est l'une des meilleures universités du monde et a reçu le Queen's Anniversary Prize for Higher Education. L'équipe du projet PATH relève de la Faculté des sciences et des technologies, qui dispose d'un équipement de pointe pour les technologies de RV, de RA et de jeu, avec la capacité de développer des logiciels propriétaires pour la recherche et l'innovation. Elle utilise des technologies immersives pour concevoir des services en ligne et numériques destinés à soutenir les interventions en matière de santé mentale périnatale. A cela s'ajoutent des cours de formation pour les professionnels.



AP University College Antwerp

AP University College Antwerp mène des recherches scientifiques orientées vers la pratique, dans le but de contribuer à la société et à l'éducation. Au sein du ministère de la Santé et des Affaires sociales, le programme de formation des sages-femmes se présente comme un programme fondé sur des données probantes et axé sur la pratique. Des projets de recherche dans le domaine de la parentalité, y compris la santé mentale périnatale et les soins prodigués par les sages-femmes aux femmes enceintes vulnérables, sont en cours dans le cadre du programme. Le cours dispose également de son propre centre communautaire - Nova Vida - et organise des activités et des ateliers gratuits pour les femmes anversoises et leurs partenaires.



L'attachement dans le développement

L'importance d'un lien d'attachement chaleureux et sécurisant entre les parents et les jeunes enfants. C'est ce que préconise l'initiative "Attachment in Development" (GiO). GiO développe des initiatives qui favorisent un changement de comportement durable autour du développement précoce. Cela se fait par la formation et l'éducation, les initiatives de traitement à bas seuil et la recherche.



Hôpital de Maasstad

L'hôpital de Maasstad est l'un des sept hôpitaux Santeon des Pays-Bas. Ce qui rend cette alliance unique, c'est que les professionnels s'intéressent au monde de l'autre. La coopération régionale se déroule au sein de l'Association de coopération des sages-femmes de Rotterdam-Zuid (vsvrotterdamzuid.nl), dans laquelle sont également représentés l'hôpital Ikazia, huit organisations de soins maternels et 26 cabinets d'obstétrique. Le VSV travaille également en étroite collaboration avec plusieurs centres de la jeunesse et de la famille.



Centre collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale

Le Centre collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS), service de l'Établissement Public de Santé Mentale Lille-Métropole, est l'un des 48 centres collaborateurs de l'OMS dans le monde spécialisés en santé mentale (le seul en France). Le Centre est désigné tous les 4 ans par l'OMS, sur la base d'un programme pluriannuel, pour la période 2022-2026, le CCOMS a été redésigné pour travailler sur quatre axes : Aider l'OMS à promouvoir et documenter les bonnes pratiques en matière de services de santé mentale communautaire ; Soutenir et développer le programme de l'OMS pour l'évaluation de la qualité et du respect des droits des personnes ayant un problème de santé mentale en France et dans les pays francophones ; Aider l'OMS à promouvoir la participation des usagers et des citoyens aux services de santé mentale, à la recherche et à la formation ; Contribuer à la connaissance et au développement de la e-santé mentale en tant que technologie innovante.



Partenaires de soutien

En outre, le projet PATH est soutenu par plusieurs partenaires d'appui. **Care4Neo** et **Patiënten Federatie Nederland ont** fourni l'occasion d'une étude approfondie des clients. Les **infirmières pédiatriques V&VN** ont collaboré pour atteindre le groupe cible des infirmières pédiatriques. La **Société néerlandaise d'obstétrique et de gynécologie a** également apporté son soutien et porté les applications d'information à l'attention de ses propres membres. **L'association des municipalités néerlandaises** s'est intéressée à l'exposition "Path of Prepared Parenthood".



Université Karel de Grote des sciences appliquées

Le Collège universitaire Karel de Grote mène des recherches axées sur la pratique en obstétrique et en soins infirmiers. Une ligne de recherche spécifique se concentre sur l'amélioration de la connaissance et de la position des soins périnataux au sein des soins primaires en Flandre. Le Collège universitaire dispose d'un vaste réseau d'associations professionnelles régionales et nationales, d'hôpitaux, d'organisations de soins primaires, ainsi que d'associations de patients.

La parentalité préparée

De la procréation à la parentalité

Pour vous préparer au mieux à la parentalité, nous avons développé un certain nombre d'applications en collaboration avec des professionnels de santé. Ces applications vous fournissent des informations fiables, des conseils et la possibilité de suivre l'évolution de la situation.



Désir d'enfant

Cela commence souvent par un désir exprimé d'avoir un bébé ensemble. L'application KinderWens aide les couples à se préparer à une grossesse désirée en leur donnant notamment des conseils sur leur mode de vie.



kinderwens

Vous voulez savoir quand l'application sera disponible ?
Inscrivez-vous sur le site en scannant le code QR.



Grossesse

Vous êtes enceinte et vous entrez dans une période spéciale ! ZwApp+ vous aide avec des informations fiables qui vous conviennent au bon moment pendant la grossesse et la maternité. Il vous permet également de tenir un journal que vous pourrez conserver pour plus tard.



zwapp+

Vous voulez commencer avec ZwApp+ ?
Scannez le code QR.



Suivi des soins

Au cours de ses deux premières années, votre bébé change beaucoup. L'application NaZorg vous permettra d'obtenir de nombreuses informations sur le développement de votre enfant et sur vous-même. Par exemple, vous pourrez suivre ce que votre enfant peut ou ne peut pas déjà faire selon son âge.



nazorg



Vous voulez savoir quand l'application sera disponible ? Inscrivez-vous sur le site en scannant le code QR.



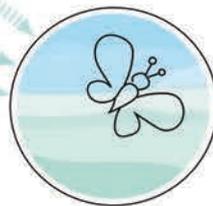
Naissance prématurée

L'application NeoZorg aide les parents dont le bébé est hospitalisé après la naissance. Il vous donne beaucoup d'informations sur ce qui va se passer ensuite et vous fait participer au développement de votre enfant. Si vous ne pouvez pas vous rendre dans le service pendant un certain temps, vous recevrez un message avec une photo du service.



neozorg

Vous voulez commencer à utiliser NeoZorg ? Parlez-en à votre professionnel de santé à l'hôpital.



Fausse couche

Malheureusement, la grossesse ou la naissance d'un enfant ne se passe pas toujours bien. Même dans cette situation, nous voulons vous soutenir en vous donnant des informations, des conseils et la possibilité de mieux comprendre vos pensées et vos sentiments. L'application offre la possibilité de trouver et de contacter d'autres personnes dans la même situation.



loss

Vous voulez utiliser l'application Loss ?
Scannez le code QR

