

# RENFORCER SA SANTÉ MENTALE EN TANT QUE PARENT

## QU'EST-CE QUI PEUT Y CONTRIBUER?

Je vais avoir un enfant et je me réjouis.

Je suis devenu-e père ou mère. Mon enfant est enfin là!

Je ne savais pas ce qu'était le quotidien avec un bébé. J'apprends de nouvelles choses chaque jour.

Ma vie a changé. Beaucoup de choses sont belles. Mais beaucoup de choses sont aussi plus difficiles que je ne le pensais: je dors souvent trop peu et je suis épuisé-e. Parfois, je n'en peux plus. Et parfois, je ne sais pas si j'arriverai à gérer le quotidien avec mon bébé. C'est normal.

Pour mon bébé et pour ma famille, il est important que je sois en bonne santé mentale.

**Voici les signes qui montrent que je suis en bonne santé mentale:**

- Je vais bien.
- Je peux m'occuper de mon bébé.
- Mon bébé peut bien se développer.
- Je me sens bien avec mon partenaire ou ma partenaire.
- J'arrive à gérer mon quotidien.
- Si j'ai des problèmes, je reste calme.
- Je peux travailler et arrive à faire mes tâches.
- Je peux entretenir mes amitiés. Et je ne suis pas seul-e.

### J'apprends tous les jours

Je suis devenu-e père ou mère et c'est nouveau pour moi. Je dois d'abord apprendre à le devenir. Souvent je doute: qu'est-ce qu'il faut? Quelle décision dois-je prendre? C'est normal. Suis-je en train de faire une erreur? C'est normal aussi. Mon enfant et moi apprenons de nouvelles choses tous les jours.



### Je ne dois pas tout faire à la perfection

Personne n'arrive à *tout* faire à la perfection. Certaines choses sont particulièrement importantes pour moi, mon bébé et ma famille. Je me donne donc de la peine pour ces choses-là et je choisis d'en laisser tomber d'autres.

### Je suis fier-ère

J'ai déjà réussi beaucoup de choses et fais beaucoup de choses correctement avec mon bébé. C'est chouette et j'en suis fier-ère.



### Je me détends

Mon nouveau quotidien est fatigant. Je fais en sorte de pouvoir me détendre tous les jours. Je fais chaque jour quelque chose de beau qui me fait plaisir.



### Je réfléchis à ce dont j'ai besoin

Je prends suffisamment de pauses. Je me demande comment je vais et réfléchis à ce dont j'ai besoin. Je remarquerai ainsi plus vite si c'est trop pour moi.





### Je reste actif-ive

Je suis souvent fatigué-e. Malgré cela, je reste quand même actif-ive. Ça me fait du bien. Je fais ce dont j'ai envie. Je vais me promener, je fais du yoga ou je vais courir par exemple.



### Je rencontre d'autres personnes

Je vois mes ami-e-s et rencontre d'autres personnes. Je parle de ce que je vis et explique ce que je souhaiterais. Les autres ont souvent de bonnes idées.



### Je suis reconnaissant-e

Beaucoup de choses sont bien dans ma vie et j'en suis reconnaissant-e. Une personne m'apporte son aide par exemple ou elle est aimable avec moi. J'y pense lorsque mon quotidien se révèle difficile. Les choses positives me donnent de la force dans ma vie.



### J'ai confiance en moi

La vie m'a beaucoup appris et j'ai réussi beaucoup de choses. Je sais bien faire beaucoup de choses et suis conscient-e que je peux encore apprendre beaucoup plus.



### J'entretiens mon amour et mon couple

La vie quotidienne avec un bébé est source de fatigue. Parfois, mon ou ma partenaire a une opinion différente de la mienne et nous nous disputons. Notre amour est important. Nous avons besoin de temps l'un pour l'autre. C'est pourquoi nous faisons volontiers une activité qui nous plaît ensemble - juste tous les deux.



### J'accepte de l'aide

Je ne dois pas tout faire tout-e seul-e. Je fais appel à d'autres personnes dès que j'ai besoin d'aide.

#### Voici où trouver de l'aide gratuite:

- **Consultations parents-enfants** [www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)
- **Sages-femmes** [www.hebamme.ch/fr](http://www.hebamme.ch/fr)
- **Apprendre à être parent** [www.formation-des-parents.ch](http://www.formation-des-parents.ch)
- **Conseils aux parents** Pro Juventute 058 261 61 61 (de jour comme de nuit). Les conseils sont proposés en allemand, en français et en italien.
- **Appel d'urgence pour les parents** 0848 35 45 55 (de jour comme de nuit). Les conseils sont proposés en allemand, en français, en italien, en anglais et en espagnol.

