

Quand la parentalité devient difficile 🌧️

Devenir parent peut être merveilleux ... et parfois très difficile.

Certaines difficultés sont fréquentes mais restent peu visibles pour l'extérieur et parfois même pour soi-même.

- Parce qu'on est "la tête dans le guidon".
- Parce qu'on pense que "c'est normal".
- Parce qu'on culpabilise.
- Parce qu'on a honte.
- Parce qu'on ne sait pas vers qui se tourner.

Pourtant, demander de l'aide est souvent la clé pour aller mieux.

🚩 Les signaux qui peuvent alerter



Épuisement intense

Même après du repos, la fatigue reste écrasante.



Envie de pleurer souvent

Ou sensation d'être émotionnellement "à fleur de peau".



Impression d'être dépassé·e

Le moindre imprévu ou la moindre tâche semble insurmontable.



Irritabilité inhabituelle

Tout devient source de tension ou d'agacement.



Sentiment de ne plus se reconnaître

Perte de plaisir, détachement, impression de fonctionner "en pilote automatique".



Culpabilité permanente

Avoir le sentiment de ne jamais être "assez".



Isolement

Ne plus avoir l'énergie de parler ou voir du monde.



Charge mentale envahissante

Avoir le cerveau constamment saturé.

**Pensées noires**

Avoir l'impression que la situation ne s'améliorera jamais.

**Derrière le mot "déprime"...**

Certaines difficultés liées à la parentalité ont un nom. Et surtout dès lors qu'elles sont nommées, elles peuvent être accompagnées.

- Dépression post-partum
- Burn-out parental
- Dépression périnatale
- Deuil périnatal
- Trouble anxieux

- Épuisement émotionnel
- Difficultés d'attachement
- Charge mentale excessive
- Difficultés conjugales
- Isolement parental

**Ce qui peut aider****Parler**

À un proche, un professionnel, un collègue, un autre parent.

**Demander de l'aide concrète**

Repas, relais avec les enfants, rendez-vous médicaux, ménage...

**Prendre soin de ses besoins essentiels**

Sommeil, repos, alimentation, pauses.

**Ne pas rester seul-e**

L'isolement accentue souvent les difficultés.

**Consulter un professionnel de santé**

Médecin, sage-femme, psychologue, PMI, pédiatre, assistante sociale, ...

**S'autoriser à ralentir**

Certaines périodes demandent moins de performance... et plus de soutien.

**Ne pas culpabiliser de demander de l'aide**

Avoir besoin d'aide ne retire rien à sa valeur de parent. Au contraire.

 Où trouver de l'aide concrètement ?

Professionnels de santé

- Médecin généraliste
- Sage-femme
- Psychologue
- Psychiatre
- PMI (Protection Maternelle et Infantile)
- Pédiatre



Écoute & soutien

- **Allô Parents Bébé — 0 800 00 34 56** : ligne d'écoute, de soutien et d'orientation pour les futurs et jeunes parents, dès la grossesse et jusqu'aux 3 ans de l'enfant.
- **Allo parents en crise — 0 805 382 300** : ligne d'écoute et de prévention.
- **Mon Soutien Psy** : dispositif qui propose jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue partenaire.
- **3114 — Numéro national de prévention du suicide** 24h/24 – 7j/7. Pour soi-même ou pour un proche en situation de détresse psychologique.



Associations

- **CAF** — dispositifs de soutien à la parentalité et espaces d'accueil des partenaires de la CAF.
- **Maman Blues** — Association de référence sur les difficultés psychiques autour de la maternité (dépression post-partum, épuisement, solitude, culpabilité).
- **Agapa** — Association de soutien des personnes touchées par un deuil périnatal ou une interruption de grossesse.



Ressources internes chez Servier

- Les référents et ambassadeurs QVCT de votre site
- Vos HRBP
- Le service de prévention et santé au travail
- L'assistant(e) social(e)
- Les psychologues
- Pour plus de ressources, consulter le "Guide de la parentalité" dans Vie Administrative.



Besoin d'aide ? N'attendez pas le dernier moment.

Plus on agit tôt, plus il est facile de retrouver des ressources et un nouvel équilibre.
Prendre soin de soi n'est pas égoïste ni un luxe. C'est aussi prendre soin de sa famille.



