



Santé mentale, parentalité et enfance

MYTHE N° 1

« Baby blues et dépression post-partum c'est pareil »

RÉALITÉ

Le baby blues apparaît entre le 3^e et le 10^e jour suivant l'accouchement. Il est transitoire et dû à la chute des hormones. La dépression post-partum est un syndrome dépressif qui apparaît 4 à 8 semaines après l'accouchement.

MYTHE N° 2

« La naissance d'un enfant c'est que du bonheur ! »

RÉALITÉ

L'accouchement peut entraîner des troubles psychiques. La dépression post-partum touche entre 10 et 20 % des mères.

MYTHE N° 3

« Le baby blues ne touche pas les hommes »

RÉALITÉ

Après la naissance de leur enfant, 5 à 10% des pères souffriraient de mélancolie, tristesse ou anxiété.

MYTHE N° 4

« Les troubles psychiques n'apparaissent pas dès l'enfance »

RÉALITÉ

Un enfant sur huit souffrirait de troubles psychiques en France (dépression, anxiété, hyperactivité, autisme, troubles du comportement, etc.)

MYTHE N° 5

« Un enfant émotif et anxieux a un problème psy »

RÉALITÉ

Toute manifestation d'anxiété n'est pas pathologique. Il faut être vigilant quand l'anxiété dépasse les capacités de l'enfant à y faire face. Entourage, équipe enseignante/éducative, médecin traitant, pédiatre, orthophoniste, etc. peuvent repérer, accompagner et soutenir un enfant en difficulté psychique.

MYTHE N° 6

« Mon enfant n'a pas de troubles psychiques, il a donc une bonne santé mentale »

RÉALITÉ

La santé mentale n'est pas seulement l'absence de troubles psychiques. C'est un sentiment de confiance en soi, d'estime de soi, une capacité à entrer en relation avec les autres.

MYTHE N° 7

« La plupart des élèves se sentent bien à l'école »

RÉALITÉ

Seulement 30% des collégiens se disent satisfaits de leur vie scolaire.

MYTHE N° 8

« Les problèmes de santé mentale des enfants cela concerne les pédopsychiatres »

RÉALITÉ

Entourage, équipe enseignante, médecin traitant, orthophoniste, etc. peuvent accompagner et soutenir un enfant en difficulté psychique.

MYTHE N° 9

« La parentalité ? Être parent, pas besoin d'inventer un mot pour en parler »

RÉALITÉ

La parentalité comprend 3 dimensions : exercice de la parentalité (tous les droits et devoirs), pratiques de la parentalité (actes concrets de la vie quotidienne) et expérience de la parentalité (se sentir ou non parent).

MYTHE N° 10

« La parentalité c'est privé ! »

RÉALITÉ

Les actions de soutien à la parentalité des politiques familiales accompagnent les parents en difficulté dans leur rôle éducatif. Elles ont aidé 1 million de personnes en 2012.

Ce poster a été conçu par le Psycom à partir des données disponibles.

PLUS D'INFORMATION ET DE SOURCES SUR www.psycom.org



psycom

11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14

facebook.com/psycom.org - @Psycom_actu

contact@psycom.org