LES OBJECTIFS

Devenir parent est un chemin… qui peut parfois bousculer.

La grossesse et l'arrivée d'un bébé sont des moments remplis de joie, mais aussi de questions, de doutes et parfois de fatigue ou d'inquiétudes. Beaucoup de parents traversent ces émotions, même si on en parle peu.

Objectifs des ateliers de Prévention en santé mentale périnatale :

- S'informer et se préparer pour faciliter la parentalité.
- Renforcer le sentiment de compétence parentale.
- Mieux comprendre les étapes que traversent souvent les parents pendant la grossesse et après la naissance.
- Apprendre à repérer certains signes de fatigue, de stress ou de mal-être, chez soi ou dans son couple, et savoir vers qui se tourner si besoin.

Ces ateliers sont pensés comme un espace bienveillant et sécurisant, en complément de votre suivi de grossesse ou après la naissance.

Ces ateliers ont été co-construits avec l'équipe mobile pédopsychiatrique de périnatalité et parentalité de Marius Lacroix.

En savoir plus sur l'équipe mobile

INSCRIPTIONS
Ateliers prévention en santé mentale

Gratuits sur inscription

urlr.me/Z2G3Ep

Ces ateliers sont financés par la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) Aunis Nord.



Pour suivre toutes nos actions :
www.cpts-aunisnord.fr
Facebook : @cptsaunisnord
Instagram @cptsaunisnord

RÉALISÉ PAR LA CPTS AUNIS NORD



PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE PÉRINATALE

ATELIERS POUR LES FUTURS PARENTS & JEUNES PARENTS

DE 15 SEMAINES DE GROSSESSE JUSQU'AUX 1 AN DU BÉBÉ

FORMAT DES ATELIERS

- **4 ateliers :**
  - Ateliers participatifs et ludiques
  - Des ateliers indépendants les uns des autres
  - Des exercices de respiration, postures, ancrage à chaque atelier

- **Pour qui ?**
  - Vous attendez un enfant ou votre dernier enfant a moins de 1 an
  - Les ateliers 3 et 4 peuvent se faire avec bébé présent
  - Vous pouvez venir en couple, seul(e) ou accompagné(e) de la personne de votre choix
  - Les parents solos sont également les bienvenus

- **Informations pratiques**
  - Durée : 1h30 par atelier
  - Ateliers coanimés par des professionnels de santé libéraux : psychologue, kinésithérapeute ou ostéopathe, sage-femme ou infirmière puéricultrice
  - Places limitées

ATELIERS PENDANT LA GROSSESSE

Dès 15 semaines de grossesse

Atelier 1 – La grossesse : comprendre et se préparer

- Explorer les étapes de la grossesse, du début jusqu'à la fin.
- Découvrir le cheminement psychologique classique pendant la grossesse.
- Apprendre à mieux connaître vos besoins et ceux de votre couple.

Atelier 2 – Construire le lien avec bébé

- Comprendre comment le lien parent-bébé se construit dès la grossesse.
- Identifier vos ressources et vos limites en tant que futur parent.
- Identifier les besoins précoces du bébé et du parent.

ATELIERS APRÈS LA NAISSANCE

Jusqu'aux 1 an du bébé
Bébé bienvenu dans les ateliers

Atelier 3 – Après la naissance : prendre soin de soi

- Vécu de l'accouchement et premières semaines avec bébé.
- Comprendre le babyblues, le stress post-partum et la normalité des pensées ambivalentes.
- Apprendre à repérer les signes de fatigue ou de mal-être et savoir vers qui se tourner.

Atelier 4 – Organisation et équilibre après la naissance

- Préparer la reprise du travail et organiser la vie avec bébé.
- Gérer l'allaitement, le sommeil et la séparation.
- Parler de la culpabilité parentale et trouver ce qui fonctionne pour vous.
- Renforcer vos repères.