

Forum du Nouveau-Brunswick | Fredericton, 5 octobre 2023

Soutenir la santé mentale des familles et des mères

Organisé par l'Association des centres de ressources familiales du Nouveau-Brunswick

OBJECTIFS

- En savoir davantage sur les stratégies, les pratiques exemplaires et les services offerts en soutien de la santé mentale des mères et des familles.
- Renforcer la collaboration de l'ensemble des secteurs pour mieux harmoniser le soutien aux mères et aux familles.

LE FORUM COMPREND

- Présentations principales
- Des présentations de divers partenaires clés dans le secteur de la santé maternelle et infantile
- Le témoignage d'une mère
- 14 tables d'exposition
- Occasion de réseautage

Présentations principales

AMOUR FÉROCE : SOUTENIR ET PROTÉGER LES JEUNES FAMILLES DANS NOS COLLECTIVITÉS



Leslie Ann Costello, Ph.D., L. Psych

- *« Il y a un historique et une croyance culturelle profonde que les mères sont à la base de tout ce qui ne va pas chez les enfants. »* Nous repérons la source de bien-être de la mère et de l'enfant chez les mères. La mère est responsable de son enfant. Les mères subissent une forte pression sociale. On s'attend à ce que les femmes puissent tout faire et à ce qu'elles fassent tout bien.
- *« Les attentes formulées et non formulées à l'égard des mères représentent un poids énorme, créant un fardeau et une pression pendant une période d'adaptation importante. »*
- Le soutien social de la communauté, le soutien familial, un revenu adéquat et la sécurité à la maison sont des facteurs de protection de la santé mentale périnatale.
- Il est important de prendre des mesures pour soutenir et protéger les jeunes familles.
« Créer un accès facile à des espaces accueillants; écouter; campagne "pas de honte, pas de blâme"; nourrir les gens; faire pression sur les responsables gouvernementaux pour qu'ils apportent leur soutien; se soutenir mutuellement. »



UN MEILLEUR DÉPART : COMPRENDRE ET TRAITER LES TROUBLES DE L'HUMEUR ET DE L'ANXIÉTÉ PÉRINATAUX

Jaimee Folkins, MEd, CCC, LCT, PMH-C

- « *Les systèmes sont défaillants, pas les mères. Nous aspirons de manière innée à des sentiments de sécurité, de confiance et de confort dans nos interactions avec les autres.* »
 - Le manque de soutien est une des principales raisons pour lesquelles les femmes ont des difficultés avec la maternité.
 - Les mères doivent se donner la permission de s'occuper de leurs besoins fondamentaux.
 - Les mères dont les enfants sont hospitalisés dans une unité de soins intensifs néonataux présentent un risque accru de troubles de l'humeur et de l'anxiété périnataux (TAMP).
 - Il est important de soutenir les parents en période post-partum - « *Écouter et valider sans juger - si souvent nous écoutons pour répondre, pour réparer ou donner des conseils.* »
- Promotion de « **NESTS** » : **N**utrition, **E**xercice, **S**ommeil, **T**emps pour soi, **S**outien

« **Tout le monde veut prendre dans ses bras le bébé, mais personne ne veut prendre la mère!** »

Messages clés des présentations du forum

SANTÉ MENTALE MATERNELLE - PROGRAMME « FAMILLES EN SANTÉ, BÉBÉS EN SANTÉ » DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Erica Allaby et Kim Greechan, infirmières en santé publique du Réseau de santé Horizon

- « *La santé mentale n'est pas exclusive et est alimentée par les autres problèmes de santé.* »
- Selon l'enquête sur la santé mentale maternelle (2018-2019), 24 % des mères néo-brunswickoises ont déclaré des sentiments compatibles avec un trouble post-partum ou un trouble anxieux. « *Nous savons qu'après la pandémie de COVID, les chiffres sont plus élevés. Dans la région de Fredericton, les principaux problèmes signalés par les participants au programme (2023) sont des problèmes de santé mentale, suivis par des difficultés financières et le manque de soutien social.* »

ACCUEILLIR UNE NOUVELLE VIE - LE CENTRE D'EXCELLENCE DU TSAF DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Lisa Gay Taylor, coordonnatrice communautaire du TSAF au Centre d'excellence du TSAF du Nouveau-Brunswick

- « *La consommation de substances psychoactives par les femmes pendant la grossesse est souvent liée à un ensemble de problèmes tels que des traumatismes, la violence entre partenaires intimes, les abus physiques, émotionnels et sexuels, le manque de soutien social, la pauvreté, les conditions de vie précaires, le racisme et les problèmes de santé mentale.* »
- Les programmes de prévention sont importants pour soutenir les femmes souffrant de troubles mentaux et de toxicomanie pendant la période périnatale.
- « *Les données périnatales de 2019-2021 du Nouveau-Brunswick montre une augmentation significative de la consommation d'alcool avant la grossesse chez les femmes qui ont accouché. La pandémie de COVID-19 et son impact sur les interactions sociales ont eu des conséquences négatives sur la santé mentale.* »

- « 50 % des grossesses ne sont pas planifiées, 62 % des femmes déclarent avoir consommé de l'alcool au cours des trois mois précédant la grossesse, 11 % des femmes déclarent avoir eu une consommation excessive d'alcool avant de savoir qu'elles étaient enceintes. »
- « L'alcool peut causer des dommages permanents et irréversibles au cerveau avant même que la plupart des femmes sachent qu'elles sont enceintes. »

PROGRAMME À MANIPULER AVEC SOIN

Janine Gallant, agente principale de programme à l'Agence de santé publique du Canada - Région de l'Atlantique

- À Manipuler avec Soins (AMS) est un programme interactif qui fait la promotion de la santé mentale positive des jeunes enfants. Le programme aide à établir des liens affectifs stables, une estime de soi positive, la capacité d'expression émotionnelle et les relations sociales.
- « **La santé mentale des jeunes enfants est essentielle pour qu'ils puissent s'épanouir et grandir pour devenir des adultes en santé. Soutenir la santé mentale des enfants est un aspect quotidien des soins de santé, tout comme nous soutenons un corps sain en veillant à ce que les enfants mangent bien, fassent de l'exercice et dorment suffisamment.** »
- Le programme À Manipuler avec Soins repose sur une approche fondée sur les forces pour soutenir le bien-être mental des jeunes enfants. Il s'agit d'un outil destiné à aider les parents et les éducateurs

« Les parents sont ceux qui connaissent le mieux leurs enfants ; tous les parents veulent leur offrir ce qu'il y a de mieux. »

MAMA MOVEMENT (MAMANS EN MOUVEMENT)

Martine Chiasson, kinésiologue certifiée, du « The Mama Movement »

- En période post-partum, les mères doivent être à l'écoute et prendre soin de leur corps et de leur esprit. « *Le déséquilibre hormonal peut durer des années - le processus post-partum est long et fastidieux et la guérison n'est pas un processus linéaire.* » « *Bouger son corps est plus qu'un simple exercice, c'est honorer sa santé physique, mentale et émotionnelle.* »
- « *La grossesse, la période post-partum et le rôle parental exigent beaucoup d'énergie et de capacités mentales, ce qui fait que les mères se sentent fatiguées, frustrées et déconnectées d'elles-mêmes.* » Il est important de mettre en œuvre les 4R - Repos, Récupération, Réadaptation et Réentraînement.

PRÉSENTATION DE LA PREMIÈRE VOIX : TÉMOIGNAGE D'UNE MÈRE SUR SON PARCOURS PERSONNEL À TRAVERS LA DÉPRESSION POST-PARTUM

Suzanne, mère de deux enfants

- Chaque mère a besoin d'un lieu d'appartenance, d'un lieu sans jugement. Les mères ont besoin de gentillesse, de quelqu'un qui les écoute et les aide.
- « *En participant au groupe de soutien du Centre de ressources familiales, j'ai eu l'impression de revenir à moi-même. C'était génial de rencontrer d'autres mamans et d'autres adultes. Je regrette de ne pas avoir pris contact plus tôt avec mon fils.* »

« La sensibilisation à la santé mentale a augmenté, on entend parler de la santé mentale, mais on n' imagine jamais que cela puisse nous arriver. »



PARTICIPANTS

- 2 orateurs principaux
- 5 orateurs/présentateurs
- 72 participants représentant des organismes communautaires, le système de santé et le secteur public :
 - > 46 de centres de ressources familiales
 - > 11 de Familles et Petite enfance
 - > 7 de réseaux de la santé du Nouveau-Brunswick (Horizon et Vitalité)
 - > 6 de ministères provinciaux (Éducation et Développement de la petite enfance et Développement social)
 - > 2 Intervenants de l'Agence de la santé publique du Canada



14 TABLES D'EXPOSITION

- Centres de ressources familiales (10 Centres)
- Programme À Manipuler avec Soins
- Programme Parents navigateurs
- Association canadienne pour la santé mentale
- Programme Parle-moi

Les centres de ressources familiales soutiennent la santé et le bien-être des femmes en période prénatale et post-natale et les familles avec de jeunes enfants. Ils offrent une multitude de programmes et de services dans plus de 90 communautés et sites satellites du Nouveau-Brunswick.

