



Projet Happy Mum

Animateurs :
Alessandro Acconcia
Lara Vigneron

Phase exploratoire



23 septembre 2015, Liège
7 octobre 2015, Liège



Mamans et professionnels de santé

Le bel événement qu'est la naissance d'un enfant peut s'accompagner d'un baby blues. Comment le prévenir et garder son équilibre?

L'objectif du projet « Happy Mum » est de déterminer et de tester en quoi les nouvelles technologies peuvent aider à prévenir la dépression post-partum.

Après la naissance d'un enfant, le mal-être psychologique (baby blues, troubles de l'adaptation, stress post-traumatique, troubles de l'anxiété généralisée, dépression du post-partum) est une complication relativement fréquente. L'objectif des focus groups était de déterminer les besoins des femmes dans l'année suivant leur accouchement ; période durant laquelle l'adaptation n'est pas toujours évidente.

Méthodologie

L'étude s'est déroulée en deux parties :

- La première partie consistait à mener des entretiens individuels au domicile des participantes ;
- La seconde partie consistait en la réalisation de deux focus groups :

- Différentes femmes ont en effet été réunies dans un premier focus group afin d'être confrontées les unes aux autres, de pouvoir discuter et de mettre en commun leurs besoins respectifs ;
- Un second focus group, regroupant des professionnels de la santé gravitant autour des femmes avec un bébé en bas-âge, a également été organisé afin d'obtenir une estimation des besoins, d'un point de vue professionnel et détaché du vécu de ces femmes.

La réalisation de ces deux focus groups s'est déroulée selon le même protocole décrit ci-contre.

Mind Mapping

Les participants écrivent tous les mots qui leur font penser, de manière associative au terme « post-natal ».



Focus Group

Lors d'une discussion structurée entre participants, ils procèdent au phasage de la période comprenant la grossesse jusqu'à un an après l'accouchement et approfondissent les phases préalablement déterminées en termes de besoins.



Projet Happy Mum

Résultats

Les entretiens individuels ont révélé trois grands domaines de besoins :

- un **besoin d'information** - préparation à ce qui attend les mères après leur accouchement et information des services existants ;
- un **besoin de partage** avec d'autres mamans soit ayant un bébé du même âge, soit ayant une certaine expérience ;
- un **besoin de soutien** tant psychologique que pratique.

Le focus group réunissant des mamans a confirmé ces résultats et y a ajouté une plus-value. En effet, de nombreux aspects négatifs liés aux premières semaines suivant l'accouchement ont été dévoilés. **L'idéalisation sociale autour de la maternité semble poser problème** : les femmes ont besoin que quelqu'un mette fin à cette idéalisation pour les préparer à la réalité de terrain, sans pour autant se sentir anormale de ne pas savoir tout gérer immédiatement. Il semble très difficile d'accepter cette réalité et de s'y adapter, tant aux niveaux physique, psychologique que sociétal. Les femmes aimeraient être **préparées à « l'après grossesse »** déjà à partir du 7ème mois de grossesse.

Les professionnels semblent eux percevoir davantage de besoins durant la grossesse qu'après l'accouchement ; ce qui semble ne pas correspondre avec la réalité des mamans. Ils pensent qu'il y a largement assez d'informations disponibles mais que les mamans ne les intègrent pas, ou qu'il leur faut du temps pour le faire ; contrairement aux mamans qui disent ressentir un besoin d'information relativement important.

Les professionnels sont également **inquiets par rapport au retour précoce** (voire prématuré) à domicile après un accouchement. En effet, ces derniers ont souligné le fait que la maternité est un endroit rassurant et encadré où toutes les femmes sont « égales » en termes d'aide disponible. Les inégalités réapparaissent lors du retour au domicile. Livrées à elles-mêmes, les mamans ressentiront très certainement le manque d'encadrement engendré par le retour précoce. Les mamans semblent également percevoir cette nouvelle réforme de façon péjorative.

Il existe une dernière grosse différence entre les deux focus groups de cette étude : **la place des papas**.

D'un côté, les mamans n'ont pas abordé spontanément le sujet des papas. Elles aimeraient plus d'aide de leur part mais certaines se disent qu'ils sont dans la même situation qu'elles et qu'ils doivent également trouver leur place. D'autres se disent qu'ils retournent vite à leur routine et qu'elles ne les sentent pas impliqués.

D'un autre côté, pour les professionnels (surtout de sexe masculin), les papas font partie de cette nouvelle relation triangulaire et sont parfois aussi perdus que les mamans. Pour eux, le papa doit être intégré autant que possible dans cette nouvelle dynamique et à tout ce qui s'y rapproche. Ils le voient également comme un véritable partenaire. En effet, ils pensent qu'il constitue un élément clé dans la détection d'un problème quelconque chez les mamans.





Projet Happy Mum

Conclusions

Devenir maman est une étape très importante dans la vie d'une femme, demandant une réorganisation physique, psychologique et sociale. Il semblerait y avoir un manque d'accompagnement dans cette étape. De plus, ce manque risque de s'accroître avec le nouveau système de soins mis en place en Belgique, visant à un retour précoce à domicile après un accouchement.

Suite du projet

Suite aux divergences d'opinion concernant la place prise ou à prendre par les papas, nous aimerions entendre leur avis ! Un focus group regroupant des papas qui le sont depuis moins de 24 mois, que ce soit pour la première fois ou non, sera donc organisé **le jeudi 12 novembre 2015 de 18 à 21 heures** pour entendre ce qu'ils ont à nous dire, sur leurs femmes comme sur eux-mêmes.

Ensuite, un atelier créatif, réunissant tant des parents que des professionnels, sera organisé le **mercredi 18 novembre de 18 à 21 heures** afin de tenter de trouver ensemble des pistes de solutions visant à répondre aux besoins détectés lors des étapes précédentes.

Si vous êtes intéressés de participer à l'une de ces deux activités n'hésitez pas à nous contacter !

Photos

Retrouvez plus de photos sur notre groupe Facebook : WeLL Wallonia e-health Living Lab

