



## **PROJET: GROUPE DE SOUTIEN LES MÈRES-VEILLEUSES**

Le projet est offert par le Centre Périnatal Le Berceau, à Beloeil, en Montérégie.

### **Descriptif du groupe Les Mères-veilleuses(LMV):**

Le groupe de soutien LMV est un projet novateur qui a été mis sur pied en 2011 dans le but d'offrir de l'aide aux mères ayant des symptômes de dépression post-partum ainsi qu'à leur famille, sur le territoire du CSSS Richelieu-Yamaska. En ce sens, il vise à prévenir les troubles de l'attachement chez le bébé. Offert depuis bientôt 3 ans, il aura accueilli, jusqu'à maintenant, environ une quarantaine de mères vivant des difficultés maternelles de toutes sortes. C'est donc plus de 112 personnes rejointes (incluant conjoints et enfants).

Le groupe Les Mères-Veilleuses c'est:

- 15 rencontres de 2h;
- 2 animatrices spécialisées (santé mentale et périnatalité);
- Une halte-garderie gratuite;
- 7 bénévoles;
- 5 séances de massage mère/bébé;
- 1 rencontre de couples;
- 1 rencontre avec les pères seulement;
- Service de Relevailles gratuit.

L'approche utilisée est basée sur l'entraide mutuelle où l'expertise de la mère est mise à profit. Nous valorisons «l'empowerment» afin de permettre aux mères de reprendre le contrôle de leur vie le plus rapidement possible.

Les objectifs:

- Offrir un lieu d'accueil, d'écoute et d'accompagnement aux mères et à leur famille;
- Préserver la santé mentale de la mère et la santé globale du bébé;
- Briser l'isolement des mères;
- Favoriser le soutien entre pairs;
- Informer et outiller les familles;
- Favoriser la cohésion familiale durant cette période de crise;
- Favoriser la référence vers les ressources du milieu.

En 2013, nous avons fait évaluer le projet LMV dans le but de pérenniser à long terme le projet en ayant des outils d'évaluation solides pour articuler l'argumentaire auprès des bailleurs de fonds éventuels, dont le Ministère de la Santé et des Services Sociaux. Voici ce qui en est ressorti en bref:

- Le groupe d'entraide répond largement aux besoins ressentis par sa clientèle (mère/père);



## Un bébé dans ma vie, un CRP aussi !

- La participation au groupe d'entraide entraîne des effets positifs sur les mères en ce qui concerne leurs habiletés parentales, leur santé psychologique et leur relation conjugale;
- Les effets rapportés par la rencontre des pères indiquent que cette activité pourrait agir comme catalyseur d'un processus de changement chez ceux-ci;
- L'activité massage mère-bébé a un effet sur la sensibilité de la mère au bébé et celui de la qualité des interactions mère-bébé qui s'avère essentiel en ce qui concerne la promotion d'un lien d'attachement sécurisant pour le bébé.<sup>28</sup>

Dans le rapport sur la politique de périnatalité 2008-2018 du gouvernement du Québec, il est estimé qu'entre 3 et 20% des mères souffrent de dépression postpartum (dpp). Bien qu'il n'y ait de preuve suffisante quant à un déséquilibre hormonal à l'origine de la dpp, en revanche certains facteurs accroissent les risques: le stress, des épisodes antérieurs de dépression, des antécédents familiaux, etc. Il est indiqué que l'enfant dont la mère souffre de dpp, court plus de risque de souffrir plus tard de problèmes émotionnels, cognitifs et comportementaux.

Les orientations proposées par le rapport vont dans le même sens que l'approche proposée par Les Mères-veilleuses, soit de mettre en place ou consolider des services de nature à assurer l'accessibilité des ressources communautaires aptes à contrer l'isolement social et à contribuer au soutien de la mère, du père et des proches, à prévenir et détecter de manière précoce des troubles mentaux, etc.

Les mères-veilleuses est un projet qui a été pensé, réfléchi, porté, développé, enrichi et consolidé grâce à la mobilisation des partenaires du milieu. Depuis 2008, moment où a germé l'idée qui a donné naissance au comité sur la dépression postnatale, de nombreux partenaires du milieu qui ont accepté de relever le défi de ce projet novateur, mais audacieux, ont décidé de lever le voile sur cette facette cachée de la maternité, ont cru avec nous à l'importance de «bercer la famille qui berce le bébé».<sup>29</sup>



...pour accueillir la vie!

Le Berceau

733 rue Laurier Beloeil (Québec) J3G 4J7

Téléphone: (450) 446-7760

Télécopieur: (450) 446-5022

Courriel: info@leberceau.org

Par Marie-Claude Petit, travailleuse sociale, intervenante en santé mentale pour le groupe Les mères-veilleuses.

<sup>28</sup> (Rapport d'évaluation de M. Rodrigo Quiroz, étudiant au Doctorat en psychologie communautaire).

<sup>29</sup> Rapport final du projet Les mères-veilleuses, 2013, Renelle Bourdage, directrice du Centre périnatal Le Berceau.