



PROJET « LE PASS POST-PARTUM ÉTOILÉ »

I. Introduction

L'association Histoire d'Etoiles regroupe différentes professionnelles œuvrant dans le domaine de la périnatalité, la parentalité et la féminité consciente en Suisse Romande. Elle vise à rendre visible tout un réseau de compétences qui peuvent soutenir les familles au moment de l'arrivée d'un nouveau-né, dans les défis de l'éducation, dans la transformation et croissance de chacun durant l'aventure que représente la famille et la parentalité.

Nos expériences professionnelles respectives nous montrent que la période du post-partum (les 6 semaines qui suivent la naissance d'un enfant) est un moment délicat pour la famille. Evidemment, l'arrivée d'un nouvel enfant est toujours une source de joie, mais elle exige aussi une nouvelle organisation, du temps pour permettre à la maman de récupérer, pour apprendre à connaître le nouveau-né et répondre à ses besoins, sans pour autant délaissier les premiers nés. L'absence de congé paternité dans notre pays fait que les femmes se retrouvent souvent très rapidement seules de longues heures dans la journée et l'entourage n'est pas toujours présent ou disponible pour venir en aide.

Dans les faits, nous constatons qu'un défaut de soutien durant cette période peut grandement fragiliser la famille, et avoir des conséquences à long terme sur la santé physique et psychique des parents, la cohésion de leur couple, et le développement des enfants.

Les parents ne savent pas toujours vers qui se tourner pour demander de l'aide. Par ailleurs, ils n'ont pas toujours les moyens financiers pour accéder aux services qui les soulageraient.

De plus, il peut y avoir une honte à demander de l'aide dans cette période. La société nous présente l'arrivée d'un enfant comme un pur moment de bonheur, ou chacun devrait être heureux et épanoui. Les difficultés liées au post-partum sont souvent tues, minimisées, à tel point que quand de nouveaux parents peinent à y faire face, ils peuvent se fermer à l'extérieur et tenter à tout prix de gérer seuls leur situation.

C'est pourquoi nous avons eu envie de proposer aux familles, au nom de notre association, un dispositif concret, accessible financièrement, qui donne accès à des services divers qui peuvent alléger et adoucir la période du post-partum : **le « Pass Post-Partum étoilé »**



II. La période du post-partum

« Ce n'est pas la maternité qui est épuisante. Ce qui est épuisant, c'est mater dans un monde qui ne prend pas soin des mamans et des enfants. » MaJo Cortés

Quelques chiffres¹ qui parlent d'eux-mêmes :

- 1/3 des mères disent se sentir traumatisées par leur accouchement.
- 1 à 6% des mères souffrent d'un syndrome de stress post-traumatique suite à un accouchement sans complication. Ce chiffre grimpe à 25% chez les femmes ayant vécu un accouchement avec complications.
- 10 à 20% des femmes traversent une dépression post-partum

Les pères ne sont pas épargnés. Selon une étude relayée dans un article de la revue *Jama Psychiatry* en 2018², un père sur 20 souffrirait de dépression post-partum. Par ailleurs, cette même étude montre un lien entre l'occurrence de dépression post-partum chez les parents et la prévalence de dépression chez leurs enfants arrivés à l'adolescence.

Qui dit des parents fragilisés émotionnellement et psychologiquement, dit une famille en crise. Si l'on ajoute à cela la fatigue de nuits écourtées, un bébé aux besoins intenses, des difficultés d'allaitement, des complications médicales suite à l'accouchement, un entourage faible ou inexistant, tous les ingrédients sont présents pour que cette période normalement destinée à la récupération et à la rencontre avec son nouveau-né tourne au cauchemar.

Nous pensons que cette situation n'est pas une fatalité. En effet, le problème ne se situe pas dans les besoins intenses du bébé ou la fragilité de la maman dans cette période, mais dans le défaut d'attention que notre société porte à cette période sensible. Il est en effet attendu d'une mère qu'elle se remette à fonctionner « normalement » dès son retour de la maternité, reprenne les tâches domestiques et éducatives et retourne au travail après 12 semaines dans le pire des cas.

Dans bien des cultures aux quatre coins du monde, Chine, Mexique, Gabon, Inde pour n'en citer que quelques-unes, les 40 jours qui suivent la naissance sont considérés avec beaucoup d'attention afin de favoriser le repos et la récupération de la mère et privilégier le lien mère-enfant. 40 jours seraient le temps qu'il faut à l'esprit humain pour accepter un changement total de vie.

Dans son livre « Dialoguer avec l'âme du bébé³ », Rebekka Specht, thérapeute membre de notre réseau, nous parle de la culture indienne, où les femmes sont particulièrement maternées après leur accouchement. On leur met systématiquement à disposition une personne qui prendra en charge le soin de la maison et tout ce qu'il implique. Les visites de l'entourage sont restreintes.

¹ Source : www.aucoeurdesmamans.ch

² Source : <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2719453>

³ R. G. Specht, *Dialoguer avec l'âme du bébé*, BOD (2018)



Comme le mentionnent Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulain dans leur livre « Le mois d'Or⁴ » : « Récupérer de l'énergie joue en faveur de l'épanouissement de la jeune maman. (...) Que la jeune maman soit nourrie, reposée et détendue pour subvenir aux besoins du nouveau-né et aux siens est essentiel. Ce qui est bénéfique pour la mère l'est aussi pour le nouveau-né. »

Nous pensons donc qu'il est capital de revaloriser aussi dans notre société, l'importance de ces 40 jours. Recréer de la solidarité et de l'entraide autour des familles. Briser le tabou. Nommer les difficultés potentielles et encourager les familles à aménager cette période afin qu'elle soit la plus confortable possible et dénuée de soucis logistiques et organisationnels.

C'est dans cet esprit que nous avons conçu le « Pass Post-Partum étoilé ».

III. Le pass Post-Partum étoilé

Le pass Post-Partum étoilé se présentera sous la forme d'un petit livret ou dépliant, disponible à l'achat en ligne sur le site www.histoiredetoiles.ch.

D'une valeur de 150.-, il donnera accès à des prestations pour un montant effectif de 250.-, valable 3 mois dès la naissance de l'enfant.

Dans le but d'offrir un service de proximité, nous aimerions trouver dans chaque région couverte par l'association Histoire d'Etoiles, des membres qui proposent des services dans les domaines suivants :

- **Logistique :**
repas, ménage, lessive, garde d'enfants, promener le chien, etc.
- **Soins corps & âme :**
massages, débriefing, digestion, bien-être, etc.
- **Outils pour simplifier le quotidien :**
portage, soutien éducatif, baby-planning, symptothermie, massages bébé, etc...

Le pass contiendra une grille avec 10 étoiles d'une valeur de 25.-. Les détenteurs du pass pourront choisir comment ils souhaitent utiliser ces étoiles, sachant que chaque prestation sera cotée d'un nombre d'étoiles différents en fonction de sa valeur.

⁴ C. Chadelat & M. Mahé-Poulain, Le mois d'or : bien vivre le premier mois après l'accouchement, Presses du Châtelet (2019)



Le pass procurera aussi aux parents des informations de base sur les structures existantes : suivi à domicile par une sage-femme, consultations d'allaitement, aide au ménage par les CMS / Réseaux Santé, etc...

Il aura aussi pour mission de sensibiliser les parents à l'importance des 40 jours qui suivent la naissance et à la nécessité d'anticiper et d'organiser cette période. Qui préparera les repas, fera le ménage, les courses ? Qui pour s'occuper des aînés ? Comment garantir à la jeune maman un maximum de repos ? etc.

Dans notre idée, il pourrait constituer un cadeau de naissance original et très utile.

Les membres d'Histoire d'Etoiles qui participeront au projet devraient pouvoir toucher l'entier des honoraires correspondant à leurs prestations sans devoir elles-mêmes assumer la réduction accordée aux familles. Elles seront tenues d'effectuer un décompte des prestations fournies dans le cadre du pass Post-Partum étoilé et d'envoyer une facture à la fin de chaque semestre à l'association Histoire d'Etoiles afin d'être rémunérées pour leurs prestations.

Les détenteurs du pass seront invités à consulter le site www.histoiredetoiles.ch afin de découvrir la liste des membres de leur région qui participent au pass, les prestations qu'ils proposent dans ce cadre et le nombre d'étoiles qui y correspond.

IV. Budget

Voici le budget pour 1 an, basé sur la vente de 30 pass pour la première année :

	Recettes	Dépenses
Production du pass (50 ex)		Env. 600.-
Paiement des prestations aux membres de l'association (30 x 250.-)		7'500.-
Vente de 30 pass (30 x 150.-)	4'500.-	
Total	4'500.-	8'100.-

Reste à couvrir selon cette projection : 3'600.-

V. Financement du projet

Le projet serait financé en partie par la vente des pass.

Afin de couvrir les coûts de production du pass, nous envisageons de lancer une campagne de financement participatif (crowdfunding) début 2020.

Enfin, pour couvrir la différence entre les recettes de la vente des pass et les prestations payées aux membres, nous avons pensé solliciter la Loterie Romande.



VI. Calendrier du projet

Novembre 2019 : information aux membres de l'association et recherche de prestataires pour le projet, avec délai de réponse au 15 décembre 2019.

1^{er} février 2020 : lancement de la campagne de financement participatif

1^{er} mars 2020 : lancement de la production des pass

1^{er} avril 2020 : lancement de la vente en ligne des pass et démarrage du projet

VII. L'association Histoire d'Etoiles

Histoire d'Etoiles est née du besoin de rassembler des personnes ressources complémentaires afin de proposer aux familles un soutien global et aussi de faire découvrir toutes les possibilités qui s'offrent à elles pour les accompagner dans leur aventure de parents.

Ainsi, depuis 2016, notre association réunit plus d'une soixantaine de membres réparties sur la Romandie.

Des antennes régionales permettent aux membres qui partagent un même périmètre géographique de se rencontrer, d'apprendre à se connaître et donc de pouvoir orienter les familles vers des collègues lorsque les demandes de ces dernières sortent de leur propre cadre de compétences.

Vous trouverez donc des personnes ressources autant dans le canton de Vaud, de Fribourg, de Neuchâtel que du Valais.

Les buts principaux d'Histoire d'Etoiles sont les suivants :

- **Entraider et soutenir les familles**
- Offrir la possibilité d'être **accompagné** selon ses propres **besoins**
- Pouvoir faire ses **choix** en étant clairement **informé**, en fonction de **ce qui convient** ou non à chacun
- Redonner aux **parents** leur **rôle** dans la **naissance** et l'**accompagnement** de leurs **enfants**
- Permettre de retrouver ses **ressources intérieures**
- Créer des moments de **rencontre** et de **partage**
- **Œuvrer** dans la **périnatalité**, la **parentalité** et la **féminité**