



# La Heds Genève s'engage pour la santé mentale périnatale

Published in *Obstetrica*, 2023, no. 12, pp. 56-57, which should be cited to refer to this work.

La Haute Ecole de Santé de Genève (Heds Genève) présente dans cet article différents projets et formations à destination des (futurs) parents et sages-femmes autour de la santé psychique. Elle invite également les sages-femmes et professionnel-le-s de la périnatalité à y prendre part et à les diffuser auprès des publics concernés.

TEXTE: DANY  
AUBERT-BURRI,  
LAURENT  
GAUCHER,  
ARABELLE  
GAUTIER,  
CATIA NUNNO,  
CHANTAL  
RAZUREL

La santé psychique est une préoccupation de plus en plus d'actualité dans nos sociétés et devient une question de santé publique prioritaire.

La période de la périnatalité ne fait pas exception à cette problématique et revêt des formes et des manifestations particulières.

Environ 20 % des mères souffrent de troubles psychiques en période périnatale dans le monde dont 18 % de dépression, ce qui en fait un problème majeur (Wang *et al.*, 2021). Pourtant 30 % des mères disent ne jamais avoir reçu d'information sur cette question selon une étude récente menée en Suisse (Bressoud & Nanzer, 2020) et 25 % des femmes souffrant de détresse psychologique ne sont pas suivies et traitées pour cette pathologie (Bales *et al.*, 2015). Alors, quels sont les freins au dépistage? Comment dépasser/contourner les barrières et favoriser la santé mentale des mères?

La Haute Ecole de Santé de Genève (Heds Genève) propose plusieurs pistes sur cette thématique pour les sages-femmes et les couples.

## App MamaSupport: Information et pair-aidance

On sait combien le rôle des sages-femmes est crucial dans le bien-être des mères avant, pendant et après la naissance. C'est pourquoi la Heds Genève, en partenariat avec HaploCare, a créé MamaSupport. Cette application d'information et de pair-aidance est spécialement conçue pour accompagner les femmes dans leur parcours périnatal. Grâce à une licence exclusive, la Heds Genève est en mesure de fournir cette application gratuitement à la Suisse romande.

En proposant MamaSupport aux femmes qu'il-elle-s suivent, les professionnel-le-s de la périnatalité leur offrent une plateforme sécurisée pour partager leurs expériences et recevoir le soutien dont elles ont besoin. L'équipe de recherche de la Heds Genève évaluera l'efficacité de cette application pour continuer à améliorer la prise en charge du bien-être postnatal. Parce que le bien-être postnatal compte aussi, les sages-femmes et professionnel-le-s de la périnatalité sont invité-e-s à dif-



fuser cette initiative pour améliorer la santé mentale périnatale.

### Cours de préparation à la naissance en *Mindfulness*

La Heds offre aux couples de futurs parents des cours de préparation à la naissance en *Mindfulness*. Les objectifs généraux de ces cours sont notamment de diminuer les impacts du stress sur la santé de la mère et de son enfant, de diminuer l'anxiété, de prévenir la dépression dans la période périnatale, tout en favorisant le lien d'attachement parents-bébé.



### Préparation à la naissance en *Mindfulness*

Cycles de cours gratuits de préparation à la naissance et à la parentalité pour les futurs parents (voir ci-dessus pour plus de détails). Le prochain cycle de cours de préparation à la naissance en *Mindfulness* se tiendra entre le 27 février et le 9 avril 2024. Une information à diffuser auprès des couples!

Inscription par courriel à  
[sf.heds@hesge.ch](mailto:sf.heds@hesge.ch)

Les futurs parents apprennent à cultiver certaines attitudes en pleine conscience telles que le lâcher-prise, la confiance, la patience ou l'acceptation afin de mieux vivre ou vivre différemment les événements liés à la grossesse, à l'accouchement et à l'arrivée de l'enfant.

Ces cycles de cours gratuits de préparation à la naissance et à la parentalité pour les futurs parents sont donnés par les étudiant-e-s dans le cadre de leur formation. Le module de formation intitulé «Préparation à la naissance et à la parentalité» du Bachelor Sage-femme de la HEdS-Genève est sous la supervision d'Arabelle Gautier.

### Nouveau programme de formation de base Bachelor sage-femme

La révision de la loi sur les professions de la santé en 2020 nous a donné l'opportunité de réviser l'entièreté du programme de formation de base de sage-femme. Forte des expertises développées en filière par les professeur-e-s, les chargé-e-s de cours et les maîtres d'enseignements, la HEdS Genève aura des modules de formation entièrement dédiés à la santé mentale, en troisième année. Elle y intégrera également les

approches de la santé digitale, dont les applications en santé comme aide pour les soins en santé mentale. Cette formation de base en santé digitale pourra être renforcée par une formation continue sur la même thématique<sup>1</sup>. ◉



Renseignements et inscriptions sur  
[www.hesge.ch](http://www.hesge.ch)

### Bibliographie

- Bressoud, M. & Nanzer, N. (2020)** Connaissances et pratiques liées à la dépression périnatale en suisse romande; résultats d'une enquête menée en région fribourgeoise. *Rev med suisse*; 16 : 557-60
- Wang, Z., Liu, J., Shuai, H. et al. (2021)** Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Transl Psychiatry*; 11, 543. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01663-6>
- Bales, M., Pambrun, E., Melchior, M., Glangeaud-Freudenthal, N. M., Charles, M. A., Verdoux, H. et al. (2015)** Prenatal psychological distress and access to mental health care in the ELFE cohort. *Eur Psychiatry*; 30(2):322-8.



### Module libre «Santé mentale en périnatalité»

Le *Long Life Learning* est une part essentielle du parcours de tout-e professionnel-le de santé. Les sages-femmes peuvent ainsi bénéficier d'une formation adaptée à leurs besoins. La HEdS Genève propose un module libre de 2 crédits ECTS intitulé «Santé mentale en périnatalité» pour permettre aux professionnel-le-s de santé de développer des outils des connaissances et une expertise dans le domaine du dépistage et de la prévention des troubles psychiques chez les mères en période périnatale.

Renseignements et inscription à  
venir sur [www.hesge.ch](http://www.hesge.ch)

AUTEUR · RICE · S

**Dany Aubert-Burri,**

maître d'enseignement, sage-femme, formée en psychiatrie clinique, travaille également au Cabinet d'accueil périnatal à Genève, où des professionnel-le-s de la périnatalité reçoivent les parents ou futurs parents et évaluent avec eux les difficultés rencontrées qui peuvent concerner la santé psychique parentale autant que le développement ou le comportement de l'enfant.

Elle animera le module libre de Santé mentale en périnatalité (voir encart ci-contre).

**Laurent Gaucher,**

sage-femme, PhD et Professeur assistant à la Haute Ecole de Santé de Genève, focalise ses recherches sur le bien-être physique, mental et sexuel en période post-partum, associé aux pratiques et expériences de soins.

**Arabelle Gautier,**

maître d'enseignement, sage-femme, certifiée CAS HES-SO/UNIGE MBI (*Mindfulness Based Interventions*) et formée en MBCP (*Mindfulness Based Childbirth and Parenting*).

**Catia Nunno,**

responsable Filière Sage-femme à la Haute Ecole de Santé de Genève.

**Chantal Razurel,**

sage-femme et docteure en psychologie, et professeure à la Haute Ecole de Santé de Genève. Elle travaille sur la santé psychique des mères, des couples et des familles ainsi que sur les pratiques professionnelles afin d'optimiser le sentiment de compétence des parents.