

## Parent'aise

### Groupe de soutien à la parentalité pour personnes en souffrance psychique

**Parent'aise**  
Groupe de soutien pour parents en souffrance psychique  
Venez nous retrouver dans un lieu convivial et sécurisant autour de vos expériences, difficultés et questions de parents.

Comment puis-je préparer mes enfants à une visite à l'hôpital ?  
Comment parler de ma souffrance à mon enfant ?  
Comment être à l'écoute de mes enfants quand je me sens débordé(e) par mon vécu ?  
Comment reprendre une vie de famille après une hospitalisation ?  
Comment gérer les moments où je suis en crise ?

**Parent'aise**

QUAND ? 2 vendredis matin par mois de 10h à 12h.  
OÙ ? Service de Santé Mentale - Avenue du Centenaire 75 - 6061 Montignies-sur-Sambre  
CONTACTS : L'YVONNE DE PREVAUTROU, Valérie Bourgeois au 071/10.86.10  
Participation financière de 5€ par parent ou 7€ pour le couple parental.

Dans leur travail quotidien, les thérapeutes du Service sont confrontés tantôt à des enfants qui vivent avec un parent atteint de maladie mentale, tantôt à des patients adultes en grosse souffrance psychique qui ont, par ailleurs, des enfants. Tant les enfants que les parents souffrent de ces situations et sont souvent au final fort démunis pour y faire face. Se pose alors la question de la difficulté et des conséquences pour un enfant de grandir avec un parent en souffrance psychique, et des difficultés pour ce même parent à assumer son rôle. Partant de ces constats, et s'inspirant de pratiques existantes, l'équipe Parent'aise a imaginé un « dispositif de soin » qui permettrait d'aborder cette problématique avec les parents, dans une optique à la fois curative (fournir aux parents les outils nécessaires pour aborder la question de la maladie mentale avec leurs enfants) et préventive (éviter les conséquences dommageables sur le développement de l'enfant).

D'après l'article de Jaimie Byrne « *Les enfants qui vivent avec un parent atteint de maladie mentale* », l'auteur précise que la plupart des enfants qui ont un parent atteint d'une maladie mentale trouvent difficile d'y faire face parce qu'ils n'ont ni la maturité ni les outils pour parer à certaines situations. Dans cet article, différentes démarches dans lesquelles s'inscrit un parent atteint de troubles psychiques sont favorables à diminuer les risques pour son enfant telles que : le fait de fournir des connaissances et éduquer l'enfant à la maladie, le fait de fournir un environnement stable à l'enfant, celui de parler à un professionnel, de renforcer les liaisons positives avec son enfant, de maintenir un rapport solide avec un adulte en santé, etc.

C'est donc dans cette démarche qu'est né le projet Parent'aise, groupe de soutien à la parentalité destiné aux parents qui souffrent de troubles psychiques.

Parent'aise – RMPAC – Service de santé mentale de Montignies-sur-Sambre  
📍 Avenue du Centenaire, 75 – 7071 Montignies-sur-Sambre 📞 071/10.86.10  
✉ [valerie.bourgeois@ssm6061.be](mailto:valerie.bourgeois@ssm6061.be)  
😊 Valérie Bourgeois – Psychologue