



Journée Mondiale Santé Mentale Maternelle

#maternalMHmatters - Boîte à outils pour les médias et réseaux sociaux

Mercredi 2 Mai 2018

Sensibiliser à la problématique concernant la santé mentale maternelle afin que davantage de femmes accèdent à un traitement et qu'elles soient moins nombreuses à souffrir.

Pendant les semaines précédant la journée, vous pouvez mettre en avant ce que votre organisation met en place, pour aider les femmes confrontées à des problèmes de santé mentale, en utilisant les outils suivants.

Global Partner

- Rejoignez la campagne en utilisant la [sign-up form](#) sur la page de nos partenaires. Plus de 90 partenaires à travers le monde participent à cette campagne. Tout le monde peut nous rejoindre !

Twitter

- Utiliser le hashtag [#maternalMHmatters](#) quand vous postez.
- Adopter le Twibbon sur votre photo de votre profil Twitter: [MMHday Twibbon](#)
- Utiliser l'un des exemples de tweet pour débiter la conversation avec votre réseau social.

Facebook

- Liker la page [Maternal Mental Health Day Facebook](#) et partager vos événements, histoires ou recherches.
- Utiliser le hashtag [#maternalMHmatters](#) quand vous postez.
- Adopter le Twibbon sur votre photo de votre profil facebook en suivant les instructions de ce lien Twibbon: [MMHday Twibbon](#)

Blog

- Partager **votre histoire** sur notre [blog](#), afin de sensibiliser le public aux questions concernant la santé mentale maternelle afin de diminuer la souffrance et que davantage de femmes accèdent à un traitement.
- Encourager les autres à partager leur histoire avec un tweet comme par exemple :
Vous pouvez vous sentir seule quand vous souffrez de dépression ou d'anxiété pendant ou après une grossesse. C'est important d'en parler – plus tôt vous recevez de l'aide, plus tôt vous serez sur la voie de la guérison. #maternalMHmatters #Listen2Women Vous pouvez partager votre expérience sur le blog <http://wmmhday.postpartum.net/blog/>

Évènement

- Rejoignez ou soutenez les manifestations dans votre région ou votre pays – consultez la page des événements internationaux ici : [here](#)
- Proposez vos propres idées pour souligner que [#maternalMHmatters](#) dans votre pays ou région et faites-le savoir aux autres en nous soumettant les détails de votre événement par [email](#)

Graphiques

- Utiliser votre [infographic](#) pour souligner que la santé mentale maternelle est une préoccupation mondiale ou l'adapter à votre cadre culturel et linguistique.
- Pour adapter le modèle envoyer nous un [email](#)

Media

- Utiliser ce [press release](#) comme modèle pour contacter vos journalistes locaux.

Exemples de Tweets

Participez à notre campagne de sensibilisation et de lutte contre la stigmatisation lors de la Journée Mondiale de la Santé Mentale Maternelle: World Maternal Mental Health Day #Listen2Mothers #maternalMHmatters #UnmaskStigma

Combattons la Stigmatisation – Parlons de la dépression périnatale et de l’anxiété #Listen2Mothers #maternalMHmatters #UnmaskStigma

Quand nous évoquons la dépression périnatale, nous devons être attentifs aux différences culturelles. #ProvideCulturalSafety #maternalMHmatters

Chaque expérience est différente. Comprendre le contexte culturel est essentiel pour développer les offres en de santé mentale – nous avons besoin de services adaptés. #ProvideCulturalSafety #maternalMHmatters

Un niveau élevé de stigmatisation et un manque de sensibilisation en santé mentale engendre un environnement peu propice pour les personnes en recherche de soins psychiques. #UnmaskStigma #Listen2Mothers #maternalMHmatters

La dépression périnatale et l’anxiété peut toucher tout le monde. Il nous faut: #Listen2Mothers #maternalMHmatters

La plupart des femmes vont cacher ou minimiser la sévérité de leur pathologie mentale périnatale. #Listen2Mothers #ProvideCulturalSafety #maternalMHmatters

La majorité des mères présentant des problèmes de santé mentale souffrent en silence et souvent ne sont ni diagnostiquées, ni traitées. #Listen2Mothers #ProvideCulturalSafety #maternalMHmatters

Le suicide est l'une des principales causes de mortalité maternelle dans certains pays - davantage de recherches sont nécessaires à l'échelle mondiale #StopMaternalSuicide #MoreResearchNeeded #maternalMHmatters

La pathologie mentale périnatale représente un enjeu majeur en santé publique – mais les données concernant le coût des problèmes de santé mentale non traités sont rares. #MoreResearchNeeded #Listen2Mothers #maternalMHmatters

La dépression périnatale peut avoir des conséquences sur la santé mentale des enfants – ceci peut être évité en soignant les problèmes de santé mentale de la mère et du père. #maternalMHmatters #ChildrensMentalHealth #Listen2Mothers #FathersMentalHealth

Modèles pour la presse

Journée Mondiale de la Santé Mentale Maternelle

Mercredi 2 Mai 2018

Semaine Internationale de Sensibilisation à la Santé Mentale Maternelle

(Lundi 30 avril – Dimanche 6 mai)

Aider les mères, les pères et les bébés !

Une mère sur cinq et un père sur dix est confronté à un problème d'anxiété ou d'humeur dans de nombreux pays. Ces troubles passent souvent inaperçus et ne sont pas traités avec souvent des conséquences à long terme tragiques pour les mères, les pères et les enfants. La Journée Mondiale de la Santé Mentale Maternelle a été instaurée dans le but de sensibiliser à la problématique de la santé mentale maternelle afin que davantage de femmes demandent de l'aide, soient traitées et souffrent moins.

La première Journée Mondiale de la Santé Mentale Maternelle a été lancée en 2016 et est commémorée le premier mercredi de mai de chaque année - donc le 2 mai 2018. En collaboration avec des organisations du monde entier - y compris l'Australie, l'Argentine, le Canada, la France, l'Allemagne, Malte, la Nouvelle-Zélande, le Nigeria, l'Afrique du Sud, l'Espagne, la Turquie, le Royaume-Uni et les États-Unis - le/la xxxxx (nom de l'organisation) s'est uni dans un effort mondial de sensibilisation à la santé mentale maternelle par le biais d'une campagne collective de médias sociaux et d'événements dans le pays.

Vous pouvez en savoir plus et envoyer des informations concernant vos manifestations sur: [World Maternal Mental Health Day website](#), trouver la page [WMMHD Facebook page](#), et utiliser #maternalMHmatters pour vous connecter aux réseaux sociaux.

Cette année, nous axerons notre campagne sur la réduction de la stigmatisation et de la honte par xxxxx (vos événement prévus).

« Le soutien pour tous » est, au Royaume Uni, le thème de la semaine du partenariat (Perinatal Mental Health Partnership: PMHP-UK). L'objectif étant de plaider en faveur de toutes les familles touchées par la maladie mentale périnatale, afin qu'elles puissent accéder aux informations et à l'aide nécessaire pour entamer le processus de guérison. Ce partenariat va promouvoir ces journées thématiques sur leurs réseaux sociaux. Chacune aura un hashtag unique, qui sera couplé avec d'autres événements passionnants qui seront accessibles sur leur [Facebook page](#).

Pas de santé sans santé mentale !

Une sensibilisation accrue entraînera des changements sociaux dans le but d'améliorer la qualité des soins pour les femmes souffrant de tous types de troubles de l'humeur et d'anxiété périnatale, réduisant ainsi la stigmatisation de la maladie mentale maternelle.

Nous encourageons les professionnels de la santé mentale, les professionnels de la santé et les proches des nouvelles mères à écouter et à demander comment elles se sentent vraiment. Créez des occasions pour elles de parler ouvertement de leur santé mentale, assurez-vous qu'elles sachent qu'elles ne sont pas seules et que chercher de l'aide n'est pas une faiblesse.

Participez à la campagne

En vous inscrivant en tant que partenaire international, vous rejoindrez plus de 90 partenaires à travers le monde dans nos efforts pour vaincre la stigmatisation entourant la santé mentale maternelle et pour nous assurer que nous sommes à l'écoute des mères ! Participez à la campagne en utilisant simplement [sign-up form](#) sur la page de la campagne.