



## **Vous devenez mère ou père. Comment vous sentez-vous ?**

*Informations sur la dépression  
au cours de la grossesse et  
après l'accouchement.*



## Un bébé change la vie

Chaque naissance modifie la vie que nous avons menée jusqu'à présent. Le déroulement de la journée est différent, il y a de nouvelles tâches et les rôles au sein de la famille doivent être redéfinis. Tous les changements ne sont pas agréables : le bébé a besoin de beaucoup d'attention. La lourde responsabilité et les nuits blanches sont pesantes. Les changements corporels et hormonaux peuvent être difficiles à vivre. Souvent, les conflits dans la relation de couple augmentent et les bons moments passés ensemble se font plus rares.

## Qu'est-ce que la dépression du postpartum ?

La période qui suit l'accouchement est éprouvante pour la santé mentale. Environ 15 % des mères et 9 % des pères souffrent de dépression pour cette raison. Cette dépression est appelée dépression du post-partum ou encore « post-natale ». Une dépression peut se développer chez les femmes et les hommes dès la grossesse. Il arrive cependant que les parents en souffrent seulement plusieurs mois après la naissance.

## Ces signes peuvent indiquer que vous souffrez peut-être de dépression :

Vous vous sentez fatigué(e), vous n'avez pas d'énergie, vous êtes sans joie, triste, parfois irritable ou sans espoir. Parfois, vous ne dormez pas bien, vous avez peu d'appétit ou vous avez du mal à vous concentrer. Vous vous sentez dépassé(e) par les événements ou vous avez de fortes angoisses. Parfois, vous avez des sentiments négatifs/mauvais envers votre propre enfant. Vous avez peut-être peur de ne pas être une bonne mère ou un bon père ou vous vous faites beaucoup de souci pour votre bébé. Il se peut aussi que vous n'arriviez pas à établir une relation ou un lien émotionnel avec votre bébé.

Même si vous ne présentez pas tous ces signes, il est possible que vous souffriez de dépression.

Les dépressions peuvent et doivent être **traitées – plus tôt elles le sont, mieux c'est**. C'est pourquoi il est important de parler ouvertement de ses sentiments et de demander de l'aide rapidement. Si vous ne vous sentez pas bien, parlez-en à votre **sage-femme, à votre gynécologue ou au service de conseils aux parents**.

# Auto-évaluation de la dépression



Cochez la case correspondant au nombre de fois où vous ne vous êtes pas senti(e) bien pour chacune de ces raisons au cours des deux dernières semaines :

## Peu d'intérêt ou de plaisir dans ce que vous faites

- |                                                          |                                                     |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> pas du tout (0)                 | <input type="checkbox"/> certains jours (1)         |
| <input type="checkbox"/> plus de la moitié des jours (2) | <input type="checkbox"/> presque tous les jours (3) |

## Découragement, mélancolie ou désespoir

- |                                                          |                                                     |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> pas du tout (0)                 | <input type="checkbox"/> certains jours (1)         |
| <input type="checkbox"/> plus de la moitié des jours (2) | <input type="checkbox"/> presque tous les jours (3) |

Sources : Questions clés sur la dépression tirées du Questionnaire sur la santé du patient (PHQ-2 ; Löwe, K. Kroenke, K. Gräfe, 2005)

## Évaluation

Additionnez les chiffres entre parenthèses pour les deux cases cochées.

**Si le résultat est supérieur ou égal à trois :** demandez conseil à un spécialiste. Il pourra évaluer votre situation et vous orienter vers une aide et un soutien adaptés. Vous trouverez des adresses sur les pages suivantes.

**Si le résultat est inférieur à trois :** vous n'avez pas ou peu de symptômes qui indiquent une dépression. Il est néanmoins recommandé de prendre soin de soi.

Sous ce lien, vous trouverez un questionnaire détaillé sur la dépression du post-partum en 17 langues différentes : [postpartale-depression.ch/de/hilfe/fragebogen.html](http://postpartale-depression.ch/de/hilfe/fragebogen.html)



## **Baby blues ≠ dépression**

Il n'est souvent pas facile de reconnaître une dépression du post-partum. Il est également important de distinguer la dépression du post-partum de ce que l'on appelle le **baby blues**. Le **baby blues** est normal et de nombreuses mères en souffrent. Le baby blues survient quelques jours après l'accouchement et dure au maximum une semaine. Pendant le baby blues, les mères pleurent beaucoup, sont émotives, anxieuses et sensibles. Cela est dû à la modification des hormones après l'accouchement. Toutefois, le baby blues passe tout seul. Si une mère se sent mal pendant plus d'une semaine après l'accouchement, il est plus probable que ce ne soit pas le baby blues et qu'elle souffre peut-être d'une dépression du post-partum.

## **En parler**

Lorsque les parents ne vont pas bien et qu'ils sont débordés et épuisés, il leur est souvent difficile d'en parler à quelqu'un. Il peut être utile d'en parler par exemple à sa propre famille ou à ses amis. Les nouveaux parents s'attendent généralement à être heureux après la naissance et ont honte s'ils ne le sont pas. **Pourtant, les crises psychologiques après la naissance ne sont pas rares.**

## **La peur d'être de mauvais parents**

Les parents en crise psychique s'inquiètent parfois d'être une mauvaise mère ou un mauvais père. Dans certains cas, les parents ont même peur que le bébé leur soit retiré. Cela n'arrive cependant que très rarement, uniquement dans des situations d'urgence. **Les maladies psychiques du post-partum peuvent normalement être très bien traitées.** La plupart des personnes concernées et leurs familles se rétablissent et peuvent établir une bonne relation avec leur enfant.

## **Troubles psychiques existants**

Aviez-vous déjà une maladie psychique, par exemple une dépression, avant votre grossesse ? Dans ce cas, il est préférable d'en parler à votre gynécologue avant de tomber enceinte. Il est possible, selon les cas, de continuer à prendre des médicaments contre les maladies psychiques (par exemple des antidépresseurs) pendant la grossesse et l'allaitement. Pour cela, parlez-en à un médecin ou à un psychiatre.



# Trouver de l'aide

## Crise aiguë

**Ces services sont toujours à votre disposition, même la nuit :**

Ligne d'urgence pour les parents :  
Tél. 0848 35 45 55

Centrale d'appels médicaux d'urgence « Medizinische Notrufzentrale » : Tél. 061 261 15 15

Dargebotene Hand  
(La Main Tendue) : Tél. 143

(All three services are offered free of charge)

## Vous trouverez ci-après un soutien thérapeutique :

La consultation psychosociale de la clinique gynécologique de l'Hôpital universitaire de Bâle est spécialisée dans les consultations pour les maladies psychiques liées à la grossesse et à l'accouchement : Tél. 061 328 53 21, e-mail : [gyn.psychosomatik@usb.ch](mailto:gyn.psychosomatik@usb.ch)  
(Prise en charge par la caisse de maladie)

Dans le service ambulatoire Walk-In à la Kornhausgasse de l'UPK Bâle, vous recevez des soins psychiatriques sans rendez-vous : [upk.ch/akutambulanz](http://upk.ch/akutambulanz)

Tél. 061 325 81 81,

e-mail : [zdk@upk.ch](mailto:zdk@upk.ch)

Vous pouvez passer du lundi au vendredi de 8 h à 16 h à la Kornhausgasse 7 à Bâle.

(Pris en charge par la caisse de maladie)

Conseils auprès du service de **conseils aux parents** sur la dépression et sur les questions relatives à la parentalité, aux rôles au sein de la famille ainsi qu'au développement, aux soins, à l'alimentation et au sommeil de votre enfant :

[www.muetterberatung-bl-bs.ch](http://www.muetterberatung-bl-bs.ch)

(Gratuit)

**Thérapie** : Votre médecin peut vous orienter vers un spécialiste de la psychothérapie. Vous trouverez vous-même des spécialistes du conseil ou de la thérapie ici : [www.doc24.ch](http://www.doc24.ch)

(Pris en charge par la caisse de maladie)

Vous trouverez ici des traductions dans votre langue respective, par téléphone ou sur place : <https://www.inter-pret.ch/fr/angebote/services-dinterpretariat-0-237.html>

### Impressum

Reprise de parties du contenu du texte avec l'aimable autorisation de Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
Graphisme et illustration : Sarah Weishaupt