

# LA DÉPRESSION POST-PARTUM

Leanna J. Zozula, Ph. D., psychologue

## Qu'est-ce que la dépression post-partum?

Mettre au monde un enfant entraîne de nombreux bouleversements et il est normal, après un accouchement, de se sentir parfois joyeuse, parfois triste et irritable. Peu après la naissance de leur enfant, la majorité des femmes (environ 80 %) vit ce qu'on appelle le syndrome du 3<sup>e</sup> jour, ou le « baby blues ». Cet état entraîne des sautes d'humeur et des excès de tristesse temporaire qui débutent quelques jours après l'accouchement et qui durent plusieurs jours, mais pas plus de deux semaines. Le « baby blues » est transitoire; il disparaît sans intervention.

La dépression post-partum est un trouble beaucoup plus sérieux qui survient autour de la troisième semaine après l'accouchement. Les symptômes se manifestent pour une durée allant de quelques semaines à quelques mois ou plus. Une dépression post-partum peut se manifester dans les 12 premiers mois après l'accouchement, mais dans la majorité des cas, elle se présente dans les premières semaines qui suivent la naissance. Elle se manifeste par de l'anxiété, de l'insomnie et des symptômes dépressifs.

La dépression post-partum touche environ 8 à 15 % des femmes qui ont accouché, mais toucherait aussi 5 % des nouveaux papas, qui doivent eux aussi composer avec des changements de vie importants.

La psychose post-partum est un état plus rare, qui touche 0,1 % des nouvelles mères. Les symptômes surviennent dans les heures et les jours après l'accouchement et comprennent, entre autres, des délires, des hallucinations et une coupure avec la réalité qui peut augmenter les chances d'un acte suicidaire ou homicide, spécialement envers le nouveau-né.

## Signes avant-coureurs

Être un nouveau parent demande un temps d'adaptation. Durant les premiers jours, il est tout à fait normal de se sentir plus épuisé et irritable. Cela commence à être inquiétant lorsque les symptômes entraînent une grande souffrance ou ont un impact important sur le quotidien, et qu'ils perdurent au-delà de deux semaines.

Les signes avant-coureurs de la dépression post-partum peuvent être fort difficiles à cerner puisqu'ils se confondent souvent au départ avec le « baby blues », s'il est présent. Il faut surtout porter attention à l'intensité des symptômes et à la durée de ceux-ci. Par exemple, une très grande irritabilité qui dure plusieurs jours et qui n'est pas interrompue par des moments plus sereins, ou une humeur si basse que des idées suicidaires sont présentes, sont des signes auxquels il faut porter attention.

Certains facteurs peuvent rendre une femme plus à risque de souffrir d'une dépression post-partum. Les plus importants sont les suivants :

- avoir déjà souffert d'une dépression;
- avoir un historique familial de troubles de l'humeur (risque plus élevé si ce trouble était post-partum);
- avoir souffert de dépression ou d'anxiété pendant la grossesse.

Des situations ou événements stressants pendant la grossesse ou après la naissance peuvent aussi augmenter les chances de souffrir d'une dépression post-partum, tels que :

- manquer de soutien social;
- vivre une situation conjugale difficile;
- être victime d'abus ou de violence;
- avoir un accouchement particulièrement difficile;
- se mettre trop de pression pour être un parent parfait;
- avoir des attentes irréalistes quant à la naissance.

## Symptômes

La nouvelle mère peut se sentir triste et avoir souvent envie de pleurer. Elle peut aussi avoir des troubles digestifs et des changements sur le plan de son appétit, de même

que des troubles du sommeil qui se traduisent souvent par de l'insomnie ou de la difficulté à se concentrer et à accomplir les tâches quotidiennes. Elle peut être apathique et se désintéresser des activités qui lui plaisent normalement ou être, au contraire, très agitée. Elle se sent aussi souvent très anxieuse, ce qui entraîne parfois des attaques de panique.

Par ailleurs, elle peut se sentir irritable en présence du bébé, ne pas ressentir de plaisir à son contact et avoir de la difficulté à s'en occuper. Elle a parfois des pensées troublantes envers son enfant et peut avoir peur de lui faire du mal. Tout cela peut amener un fort sentiment de culpabilité et l'impression de ne pas être à la hauteur. La mère se sent souvent épuisée, désespérée et dépassée par la situation. Finalement, dans les cas les plus sérieux, elle peut avoir des idées obsessionnelles de mort, de suicide, d'agression envers l'enfant et même d'infanticide. Ces idées sont irrationnelles et ne mènent pas, dans une grande partie des cas, à de tels comportements, mais elles causent cependant un stress important.

## Traitements

Une dépression post-partum non traitée peut avoir des impacts non négligeables sur le développement psychique de l'enfant, celui-ci étant très sensible à la qualité des échanges que sa mère entretient avec lui au début de sa vie. De plus, un post-partum traité tôt aura moins d'influence dans la vie de la nouvelle mère, et elle pourra se rétablir plus vite.

La médication, la psychothérapie et le soutien social font partie des formes de traitement possibles pour la dépression post-partum.

Sur le plan de la médication, on peut se faire prescrire un antidépresseur par un médecin. Celui-ci permet souvent de retrouver un meilleur sommeil, un changement dans l'appétit, un regain d'énergie, des pensées plus positives, une réduction de l'anxiété et une meilleure concentration. Toutefois, plusieurs nouvelles mères sont réticentes à prendre un antidépresseur, entre autres parce que cela peut contrevenir à leur désir d'allaiter. D'autres options sont alors possibles.

La psychothérapie est une bonne option. On peut en tirer un soutien précieux et aller y chercher des outils pour réussir à s'adapter à sa nouvelle vie. Elle peut aider à travailler sur les pensées, les émotions et les comportements qui sont liés à l'humeur dépressive. Le lien de confiance qu'on entretient envers le psychothérapeute demeure l'élément le plus important. Il existe plusieurs approches qui peuvent aider, mais celle de type cognitivo-comportemental est particulièrement appuyée par la recherche. Celle-ci permet de travailler sur les ruminations négatives qui entretiennent l'humeur dépressive afin de les remplacer par une vision plus juste de la réalité. Cela peut aider à augmenter l'estime de soi, à reprendre confiance en sa capacité d'être une bonne mère et à retrouver de l'espoir. On y aborde aussi les comportements qui pourront graduellement être adoptés pour aider à se rendre la tâche moins lourde.

Aussi, le soutien social peut grandement aider à s'en sortir : trouver de l'aide pour les tâches domestiques, faire garder l'enfant de temps à autre pour souffler un peu, appeler des lignes d'écoute, fréquenter des organismes qui viennent en aide aux nouvelles mères, écrire sur des forums de discussion et participer à des groupes d'entraide sont autant de moyens qui peuvent aider à briser l'isolement et à alléger le poids qu'on ressent sur ses épaules.

## Où s'adresser?

Si vous croyez souffrir de dépression post-partum et désirez en savoir plus sur les traitements offerts, l'une des premières étapes pourrait être d'en parler à un médecin ou à une infirmière qui vous est attiré. Pour recevoir de l'aide psychologique, on peut s'adresser à un psychothérapeute reconnu par un ordre professionnel tel qu'un psychologue ou un travailleur social.

## ÉCOUTE, INFORMATION, RÉFÉRENCES

514 REVIVRE (738-4873)  
Sans frais : 1 866 REVIVRE  
Revivre.org



Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires

L'impression de cette fiche a été rendue possible grâce à une subvention du programme pour l'amélioration de la santé

+ Prends  
soin de  
toi+