



Série « La psychologie peut vous aider » : Dépression post-partum

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

La naissance d'un enfant crée de nombreux bouleversements dans la vie d'une femme. La relation d'une mère nouvelle avec son partenaire passera principalement d'un lien sentimental à un partenariat de travail axé sur les travaux domestiques et le soin à l'enfant. La mère peut laisser un travail rémunéré ou ne plus avoir de temps pour s'adonner à ses propres activités, de sorte qu'elle en vient à éprouver l'ennui, l'isolation ou le ressentiment.

Certaines femmes ne sont pas prêtes aux changements qui accompagnent la naissance d'un bébé et à la quantité et au type de travail qu'il faut pour s'occuper du poupon. Les femmes peuvent ressentir de la colère face au bébé et honteuses de ne pas être à la hauteur des exigences des mythes sociétaux de la mère idéale - ses sentiments peuvent opprimer la femme en dépression post-partum (DPP). Dix à 15 % des nouvelles mères dans les pays développés économiquement comme le Canada éprouvent une DPP clinique importante.

Cependant, l'expression « dépression post-partum » est trompeuse parce qu'elle suppose un certain nombre de choses qui ne sont pas véridiques. Tout d'abord, elle suppose que l'accouchement est à l'origine de la dépression de la femme. Même si certains professionnels de soins de santé attribuent la DPP aux hormones de reproduction, peu de preuves scientifiques le démontrent.

L'expression « dépression post-partum » suppose aussi que la nouvelle mère est déprimée parce qu'elle est une mère. En fait, les nouvelles mères deviennent souvent déprimées parce que l'accouchement révèle d'autres problèmes de vie, comme une relation difficile, qui n'étaient pas aussi évidents avant la naissance du bébé.

Non plus qu'une femme doit être « post »-partum pour devenir déprimée; pour 40 % des femmes, l'épisode de dépression a débuté au cours de la grossesse. La dépression débute avant de devenir une nouvelle mère. Les hommes éprouvent aussi la DPP et pour un grand nombre des mêmes raisons que les femmes.

De façon encore plus importante, l'expression DPP suppose qu'il y a quelque chose de différent dans une dépression après un accouchement qui la distingue de celle qui survient à un autre moment dans la vie d'une femme. Or, les symptômes de la DPP sont identiques à ceux de la dépression. De plus, les femmes à risque de DPP sont aussi à risque de dépression à tout autre moment de leur vie. Pour de nombreuses femmes, le premier épisode de dépression survient après avoir donné naissance.

Comment savez-vous que vous souffrez d'une DPP? Vous pouvez manifester les symptômes suivants ou certains d'entre eux :



Symptômes de dépression post-partum :

- Tristesse et/ou irritabilité extrême
- Ne peut penser clairement ou prendre de décisions
- Manque d'intérêt ou de plaisir dans les activités
- Sentiments de culpabilité, particulièrement au sujet du bébé
- Appétit accru ou diminué
- Se sent inadéquate, particulièrement en tant que mère
- Besoin de sommeil accru ou diminué
- Pensées de suicide ou d'acte autodestructeur
- Fatigue extrême

Facteurs de risque pour la dépression post-partum :

- Déprimée ou anxieuse pendant la grossesse
- Historique antérieur de dépression ou de problèmes émotifs
- Difficultés avec le soin de l'enfant ou la santé
- Le bébé est « difficile » : facilement perturbé et difficile à calmer
- Stress de la vie au cours de la grossesse
- Mère monoparentale et/ou pas de relation avec le père du bébé
- Manque de soutien du partenaire et/ou de la famille étendue
- Problèmes financiers et/ou niveaux faibles d'éducation
- Relation sentimentale malheureuse

Quel est l'impact de la dépression post-partum?

La DPP a de nombreux impacts sur la famille. Le partenaire se sent souvent opprimé par les obligations et incapables d'aider et d'offrir le soutien nécessaire. Lorsqu'un partenaire est déprimé, le couple a tendance à s'argumenter beaucoup, ce qui a un impact négatif sur la relation longtemps après la naissance du bébé.

Les enfants peuvent aussi subir les entrecoups de la DPP de leur mère. Les femmes qui sont déprimées au cours de la grossesse peuvent donner naissance à des enfants qui sont hypersensibles au stress en raison du niveau élevé d'hormones de stress qui circulent dans l'utérus. Les enfants de femmes subissant une DPP peuvent manifester de l'impatience à l'égard de son bébé ou être distante, ce qui peut nuire au lien mère-enfant. Le développement cognitif et émotif du bébé peut être affecté de façon négative à mesure qu'il grandit. Pour toutes ces raisons, il est essentiel que la femme qui souffre de DPP obtienne l'aide dont elles ont besoin.



Comment les psychologues peuvent-ils aider?

La plupart des femmes atteintes de DPP ne cherchent pas à obtenir de l'aide professionnelle. Certaines femmes pourraient ne pas se rendre compte qu'elles sont en voie de sombrer dans la dépression. De nombreuses autres femmes ne sont pas à l'aise de parler de sentiments négatifs à un moment de leur vie où elles sont censées être heureuses. Lorsque les femmes cherchent à obtenir de l'aide d'un membre de la famille ou d'un professionnel de la santé, on pourrait leur dire que leurs sentiments sont normaux ou qu'elles deviendront mieux rapidement d'elles-mêmes. Il s'agit là de mythes. Il n'est jamais « normal » de se sentir déprimée et la dépression ne part pas tout simplement comme elle est venue. Certaines femmes expriment leurs inquiétudes au sujet des effets secondaires ou des effets à long terme de la pharmacothérapie pour la dépression. Fort heureusement, les traitements psychologiques sont aussi des traitements efficaces de la dépression.

La recherche révèle que la thérapie interpersonnelle (TIP) et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) sont des traitements efficaces à court terme. La TIP aide les femmes à apporter des changements dans des relations importantes de manière à ce qu'elles puissent obtenir le soutien émotif, l'aide et la compréhension dont elles ont besoin. La TCC aide les femmes à identifier et à changer leurs croyances et leurs attentes qui contribuent à leurs sentiments de dépression. Par exemple, de nombreuses femmes souffrant de DPP ont des attentes beaucoup trop élevées pour elles-mêmes en tant que mères.

Pour en savoir plus :

Certaines femmes trouvent que les groupes de soutien post-partum sont utiles. Même s'il n'y a que peu de preuves scientifiques démontrant l'efficacité de ces groupes, le soutien par des pairs peut être valorisant et aider certaines femmes à surmonter leurs sentiments de culpabilité et d'isolation. Il se trouve plus d'information au sujet de la dépression post-partum et une liste de groupes de soutien dans les principales villes canadiennes à l'adresse : <http://www.postpartum.org>.

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Valerie E. Whiffen, Ph.D. R.Psych., pratique privée, Vancouver, C.-B.

Dernière révision : octobre 2009



Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657