

Dépression post-partum



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Devenir mère peut devenir une expérience accablante en raison du manque de sommeil, des changements hormonaux ou du fait qu'elle soit à la merci d'autres éléments éprouvants comme l'absence du conjoint ou d'un soutien familial. Heureusement, de nombreuses mesures de soutien et traitements permettent de triompher de la dépression post-partum.

Une mère raconte son histoire

« Après la naissance de mon premier enfant, je pleurais sans cesse et j'étais triste. En plus, je me sentais coupable parce que quand on devient mère, on est censé être heureuse et tout le tralala. Alors j'ai caché aux autres ma tristesse. Le plus drôle c'est que j'ai si bien fait semblant que tout allait bien que personne n'a su que j'étais dépressive. Toutefois, dès que j'ai ressenti de l'amertume envers mon enfant, j'ai tout de suite compris qu'il me fallait de l'aide. »

J'ai consulté mon médecin de famille, qui m'a annoncé que j'étais victime d'une dépression post-partum. Nous avons donc entrepris des séances de counseling, mais après quelques semaines, comme mon état ne s'améliorait pas, j'ai commencé à prendre des médicaments. Puis, mon médecin m'a parlé de ce groupe de soutien pour mères en dépression post-partum.

Ça n'a pas été facile, mais les choses ont fini par s'arranger. Je me sentais très coupable d'avoir envers mes enfants ce sentiment, qui a tout de même disparu en même temps que la dépression, ce qui m'a permis de me rendre compte que pendant tout ce temps, le problème, ce n'était pas moi (ni mes enfants!), mais bien la dépression. »

Introduction

L'accouchement compte sans doute parmi les moments qui marquent le plus profondément la vie d'une femme. La joie de donner vie et le bonheur qu'un tel événement procure à l'entourage : quel spectacle à voir!

Certes, il faut se réjouir de la venue au monde d'un enfant, mais on oublie facilement que la mère a passé par des moments éprouvants.

En plus de subir des changements hormonaux, la mère est tout simplement physiquement épuisée parce que, même si elle manque de sommeil, elle doit s'occuper d'un bébé.

Bien des femmes ressentent le « syndrome du troisième jour » ou « la dépression post-partum », un phénomène courant par lequel elles éprouvent de la tristesse et ont tendance à pleurer sans raison apparente mais qui

disparaît quelques semaines après l'accouchement.

Par contre, il arrive que la grossesse et l'accouchement soient à ce point pénibles que la mère devient trop triste, anxieuse ou accablée pour revenir à un état normal.

Fréquence

De 12 à 16 pour cent des mères (mais jusqu'au quart des mères adolescentes) sont victimes d'une dépression post-partum.

Le phénomène peut se déclencher à tout moment pendant la grossesse et durer jusqu'à plusieurs mois **après** l'accouchement.

Il se constate chez les femmes primipares ou multipares ainsi que les mères adoptives.

Causes de la dépression post-partum

Bien des facteurs sont susceptibles d'accroître le risque d'une dépression post-partum :

1. épisodes antérieurs de dépression ou d'anxiété : voilà pourquoi il est si important de suivre un traitement et d'obtenir un soutien dans ces circonstances;
2. stress : plus la mère subit du stress, plus grandes sont les chances qu'elle sera aux prises avec une dépression post-partum; il est donc important qu'elle bénéficie du soutien d'autrui. Avoir un bébé n'est jamais facile, mais ce sera encore plus difficile si...
 - le père n'est d'aucun soutien;
 - la famille et les amis non plus;
 - l'enfant a de grands besoins, c'est-à-dire, qu'il éprouve des problèmes médicaux ou de développement ou plus simplement, il souffre de coliques ou est difficile à apaiser.
3. **Pressions sociales.** Une mère est censée être toujours heureuse, déborder d'énergie et adorer s'occuper de son enfant. De telles attentes s'ajoutent aux pressions sur la mère, risquant d'aggraver le sentiment de culpabilité. En vérité, personne ne peut être tout le temps heureux et même la mère la plus aimante éprouvera parfois de l'amertume envers ses enfants.

Symptômes de la dépression post-partum

Au nombre des symptômes de la dépression post-partum, mentionnons :

- vague à l'âme;
- tristesse ou dépression, accompagnée de crises de larmes;
- torpeur;
- sentiment d'impuissance;
- crise d'anxiété et attaque de panique;
- sentiment d'infériorité ou d'être incapable de maîtriser la situation;
- amertume envers le bébé ou d'autres membres de la famille;
- impression que quelque chose ne va pas;
- préoccupation exagérée envers le bébé;
- culpabilité simplement parce que la considération est toujours portée à la même personne;
- changements physiques;
- problèmes de sommeil;
- modification de l'appétit;
- difficultés à se concentrer.

Dans les cas plus sévères, la mère peut :

- avoir l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue et même penser à s'automutiler;
- entretenir des idées noires - c'est-à-dire faire du mal au bébé - qui lui font peur, même si c'est une chose qu'une mère ne ferait jamais.

Autres états post-partum

Le stress d'avoir un enfant risque de déclencher toutes sortes de problèmes. Bien que l'état dépressif indique que la mère a vécu des moments pénibles, d'autres symptômes de détresse existent. Parmi ceux-ci, mentionnons :

- l'anxiété, plus particulièrement l'attaque de panique, le trouble obsessionnel-compulsif et le trouble de stress post-traumatique (TSPT);
- la psychose du post-partum, un très grave problème de santé où une mère a des visions ou entend des sons qui n'existent pas et qui a envie de faire du mal à autrui (même à ses enfants), pensant ainsi les protéger. Extrêmement rare, la psychose du post-partum afflige une ou deux mères sur 100 000.

Mythes et faits à propos de la dépression post-partum

Mythe	Fait
Pour se sortir d'une dépression, il suffit de se secouer.	Les mères qui souffrent de la torpeur qui suit l'accouchement peuvent sans problème s'en sortir en se secouant, ce qui est toutefois impossible à faire dans le cas d'une véritable dépression. Quiconque vous dit s'être sorti d'un tel état de cette façon ne souffrait pas au départ d'une dépression.
Toutes les mères deviennent dépressives et composent avec cette humeur.	Une dépression non traitée peut avoir de graves conséquences sur la mère et l'enfant. Tout d'abord, dans cet état, la mère a de la difficulté à s'attacher à son enfant et, réciproquement, celui-ci à elle. Si cette absence de lien n'est pas traitée, elle aura des conséquences à long terme.
Seules les mères faibles et paresseuses deviennent dépressives.	La dépression post-partum est une véritable maladie physique imputable à un déséquilibre chimique et hormonal dans le cerveau. En fait, une mère qui tente d'obtenir de l'aide à cet égard fait preuve de force et de courage et non de faiblesse.

Si vous vous croyez en dépression post-partum

Si vous croyez être aux prises avec une dépression post-partum, la meilleure chose à faire est de voir le médecin. Celui-ci déterminera si des problèmes médicaux contribuent à cet état et, plus important encore, vous aidera à obtenir les services dont vous avez besoin ou vous mettra en contact avec des organismes de votre collectivité qui les offrent.

Un être cher semble aux prises avec la dépression post-partum

- Faites-lui part de votre inquiétude.
- Offrez-lui de l'aide pour qu'il consulte un médecin.

Que peut faire une mère en dépression post-partum pour s'aider (auto-assistance)

Prendre soin d'elle-même. Toute mère aimante cherche à faire passer les besoins de son enfant avant les siens. L'ironie de la chose, c'est que faire d'abord le nécessaire pour l'enfant et négliger ses propres besoins risque de produire l'effet inverse, la mère devenant accablée et, par conséquent, *moins à même* de s'occuper de lui.

Une mère devra donc trouver le juste *équilibre* en tenant compte de ses besoins afin d'être assez bien disposée sur les plans émotif et physique pour s'occuper de son enfant.

À cet égard, prenons comme analogie le mécanisme d'urgence qui dispense de l'oxygène aux passagers d'un avion. Imaginez-vous en vol, votre enfant à vos côtés. Soudainement, on ne sait pourquoi, tout l'air est aspiré hors de l'appareil. Ainsi, si vous ne faites rien, vous mourrez sous peu en raison du manque d'oxygène. Heureusement, des masques tombent alors du plafond. Que faites-vous? Mettez-vous d'abord le masque à votre enfant ou vous prenez l'oxygène la première?

Vous choisissez d'enfiler d'abord le masque à votre enfant? Sachez que vous mettrez tellement de temps avant de réussir que vous mourrez avant d'avoir pu mettre le vôtre.

Vous optez pour mettre le masque la première? Bonne réponse! En vous assurant de pouvoir respirer, vous évitez de périr et vous réussirez à aider votre enfant.

Quelle est la morale de cette analogie? S'aider soi-même n'est pas faire preuve d'égoïsme : c'est précisément ce que vous devez faire pour que vous **et** votre enfant surviviez.

Pour prendre soin de soi-même sur le plan physique :

- dormir assez, au besoin faire des siestes pendant la journée;
- faire régulièrement de l'exercice;
- faire des étirements et se détendre;
- avoir un régime alimentaire sain, prendre des repas et des collations à heures fixes.

Prendre des pauses

- Tous les jours, prenez une pause des soins maternels et faites une activité pour vous faire plaisir, p. ex., prendre un bain relaxant, vous détendre en buvant une tasse de thé, faire une promenade avec une amie, etc.
- De temps à autre, faites-vous plaisir, p. ex., un message ou une sortie au restaurant avec une amie, etc.

Assurez-vous d'avoir un réseau qui vous soutient. Vous devez prendre soin de votre bébé, mais qui s'occupe de vous?

Posez-vous les questions suivantes :

- Ai-je assez de soutien?
- De quel genre de soutien ai-je besoin?

Voici quelques exemples de genre de soutien :

- *soutien émotif, c'est-à-dire une personne à qui parler, qui écoute et qui vous aidera à vous sentir bien dans votre peau;*
- *soutien pratique (indispensable), soit de l'aide pour des tâches comme aller porter l'enfant à la garderie, faire l'épicerie et effectuer d'autres travaux courants;*
- *Sait-on que j'ai besoin de soutien? Sait-on que faire pour me donner un soutien (c'est-à-dire comment m'aider)? Ceux qui lisent dans les pensées sont plutôt rares. Il faut donc dire aux gens que leur aide est nécessaire et leur préciser ce qu'ils doivent faire à cet égard.*
- *Qui prend soin de vous? Partagez vos joies (et vos charges) de la maternité en demandant à d'autres personnes de vous aider :*
 - membres de la famille;
 - amis;
 - groupes de mères, p. ex., joignez-vous à un groupe de nouveaux parents;
 - groupes de soutien, p. ex., joignez-vous à un groupe de soutien aux mères en dépression post-partum;
 - gardiennes et garderie

Prenez soin de votre état d'esprit

- **Félicitez-vous.** Vous êtes une mère occupée et vous ressentez l'épuisement et la fatigue que cela comporte. Or, il est parfois facile d'oublier que les soins maternels constituent peut-être la tâche la plus

difficile que vous entreprendrez dans votre vie. Rendez-vous compte que ce que vous réussissez à faire est incroyable. Et même si votre famille l'ignore, prenez conscience de l'importance que vous avez pour votre ou vos enfants et votre famille.

- **Chassez les pensées négatives.** Les personnes dépressives ressassent bien souvent des pensées négatives. Portez attention au « dialogue intérieur » et à ce que vous vous dites.
- **Chassez les pensées négatives par des pensées positives.** Demandez-vous si le genre de pensées que vous avez est utile et remplacez les pensées négatives par des réflexions plus positives.

Pensées négatives	Pensées utiles (et plus réalistes)
Je suis une mauvaise mère.	Non, je ne suis pas parfaite, mais personne ne l'est. Toutefois, je ferai de mon mieux et ce sera le mieux que je pourrai faire!
Tout le monde s'en moque.	C'est la dépression qui me rend dans cet état. Peut-être que personne ne m'offre de l'aide parce qu'on ne sait même pas que j'en ai besoin! C'est donc à moi de leur faire savoir qu'une plus grande collaboration de leur part m'est nécessaire.

- Dressez une liste des choses que vous chérissez dans la vie...

Composez avec la colère et les émotions déplaisantes :

- **Acceptez la colère et les émotions déplaisantes.** On ressent tous de la colère de temps à autre. Il faut accepter d'être un humain et qu'il n'est pas inhabituel d'avoir de telles émotions. « Il n'y a aucun problème à être en colère, après tout, je suis humaine ... »
- **Exprimez la colère sans danger.** La colère s'étend du léger agacement à la rage aveugle. Il est important de trouver des façons saines de l'exprimer afin d'éviter d'en être accablée. Vous pouvez :
 - dire à quelqu'un comment vous vous sentez;
 - décrire vos émotions dans un journal intime ou dans une lettre (que vous ne posterez pas nécessairement);
 - vous distraire, en faisant du yoga, en prenant de grandes respirations ou un bain chaud, en faisant de la visualisation ou en écoutant de la musique, par exemple.
- **Trouvez les causes ou les problèmes attisant la colère et réglez-les.** Quels situations ou problèmes vous rendent en colère? Existe-t-il des solutions? Écrivez-les.

Pour aider une mère en dépression post-partum

« Quand j'ai souffert d'une dépression post-partum, le soutien de mon mari a compté énormément. Il m'a dit qu'il m'aimait, m'a demandé comment je me sentais et dit que j'étais une bonne mère : chaque fois, cela m'a été utile. Quand il s'occupait du dîner ou m'achetait des fleurs, je sentais qu'on prenait soin de moi. »

- Faites preuve de collaboration.
- Demandez-lui comment lui être utile. Vous pourriez dire : « Je veux t'aider. Qu'est-ce que je peux faire? »
- Si elle n'a aucune idée, accomplissez les tâches courantes que les mères trouvent habituellement utiles...
- Occupez-vous de certaines responsabilités dans la maison. Idéalement, faites-le avant qu'elle ne le demande.
- L'aide que vous lui donnez doit lui permettre de prendre une pause de ses tâches de mère, ce qui est indispensable. Sinon, elle se fatiguera et cet état n'améliorera pas la dépression.
- Acceptez l'aide d'amis et de membres de la famille. Ne laissez pas votre fierté refuser de la collaboration.
- Aidez-la à entrer en communication avec d'autres personnes, notamment en demandant à des amis de l'aider ou en obtenant de l'aide de spécialistes des soins de santé. Par exemple, offrez-lui de la conduire ou de l'accompagner à un rendez-vous chez le médecin.
- Encouragez-la à parler de ses émotions. Faites bon accueil à celles-ci et faites preuve d'empathie.
- Évitez de désapprouver ses émotions ou d'y porter un jugement.
- Montrez-vous affectueux.
- Par les paroles : dites-lui que vous l'aimez et que vous êtes là pour elle.
- Par les gestes : serrez-la dans vos bras, passez-lui la main dans les cheveux.

- Évitez de l'inciter à avoir une relation sexuelle tant qu'elle n'est pas prête.
- Si vous travaillez à l'extérieur, ne vous attendez pas à ce que votre partenaire soit une « super-maman » seulement parce qu'elle est à la maison toute la journée. Soyez reconnaissant de pouvoir être au travail, ce qui est bien moins stressant que d'être une mère devant répondre constamment aux besoins d'un nouveau-né.
- Aidez à donner les soins à l'enfant. Passez du temps seul avec lui : ainsi, la mère aura une pause.
- Parlez à d'autres mères qui ont surmonté leur dépression post-partum.
- Dites-vous que vous n'avez rien à voir avec sa colère. Celle-ci et l'irritabilité sont des symptômes de la pathologie. Si la mère devient en colère et irritable, prenez une pause jusqu'à ce que vous vous calmez tous les deux.
Vous pouvez lui dire : « J'aimerais comprendre ce que tu dis, mais je n'arrive pas à écouter en ce moment. Pouvons-nous prendre une pause et reprendre la conversation plus tard, lorsque nous nous serons calmés? »
- Gardez espoir. Vous pouvez vous dire : « Je sais que nous pouvons passer à travers. Les choses s'amélioreront. »
- Entretenez la relation.
- Ménagez du temps pour donner des rendez-vous à votre partenaire.
- Faites preuve de patience. Même s'il est très frustrant qu'elle demeure affligée malgré votre soutien et vos encouragements, évitez de reporter cette frustration sur elle. Elle est autant victime de la dépression que vous l'êtes. Une dépression post-partum met un certain temps à disparaître : ne perdez donc pas de vue qu'elle ne durera pas toujours et que l'état de la mère finira pas s'améliorer.

Traitement pour la dépression post-partum

Le traitement que recommandera le médecin consulté pour la dépression post-partum prendra une des formes suivantes :

- la psychothérapie : le dialogue thérapeutique est susceptible de se révéler extrêmement utile pour traiter la dépression. Différents genres de psychothérapie existent :
- la thérapie cognitivo-comportementale, qui s'intéresse aux pensées, aux émotions et aux comportements;
- la psychothérapie interpersonnelle, qui aborde les tensions dans les relations et vise à améliorer le soutien social d'autrui;
- la médication : comme la dépression post-partum est en grande partie « physique » et causée par la chimie du cerveau et les hormones, les médicaments peuvent être particulièrement efficaces.

Voici une liste (en ordre alphabétique) non exhaustive des médicaments habituellement prescrits :

- Citalopram (dénomination commune), aussi connu sous le nom Celexa (appellation commerciale);
- Escitalopram (dénomination commune), aussi connu sous le nom Cipralex (appellation commerciale);
- Fluoxétine (dénomination commune), aussi connu sous le nom Prozac (appellation commerciale);
- Fluvoxamine (dénomination commune), aussi connu sous le nom Luvox (appellation commerciale);
- Paroxétine (dénomination commune), aussi connu sous le nom Paxil (appellation commerciale);
- Sertraline (dénomination commune), aussi connu sous le nom Zoloft (appellation commerciale);
- Venlafaxine (dénomination commune), aussi connu sous le nom Effexor (appellation commerciale).

Si l'on craint de prendre des médicaments, c'est entre autres en raison des conséquences sur l'enfant. Toutefois, des études révèlent que ce dernier encourt bien plus de risque si la dépression **n'est pas traitée** que si la mère prend des médicaments. Enfin, heureusement, les toutes nouvelles catégories d'antidépresseurs sont considérées comme étant sans danger pendant la grossesse et l'allaitement.

Sites Web recommandés

Services à la famille Ottawa (consulté le 18 novembre 2008 à l'adresse suivante : <http://www.familyservicesottawa.org/english/postpartum.html>).

www.parentresource.on.ca - Le Parent Resource Centre se trouve ici, à Ottawa. Son site Web présente différents groupes et décrit les signes et les symptômes de la dépression post-partum. Il aborde également certains sujets

concernant le rôle parental et énumère des programmes qui sont offerts un peu partout dans la capitale.

www.postpartum.org - Il s'agit du site de la Pacific Postpartum Support Society, établie à Vancouver. L'organisme a publié l'ouvrage *Postpartum Depression and Anxiety : A Self Help Guide* (dépression post-partum et anxiété : un guide pratique). Le site donne des renseignements sur les signes de cette pathologie en plus de présenter des témoignages, des ressources, du soutien et une section à l'intention des pères.

www.postpartumstress.com - Le Postpartum Stress Centre, établi en Pennsylvanie, présente dans son site des renseignements destinés aux spécialistes, aux mères et même aux conjoints qui cherchent à comprendre et à aider leur partenaire aux prises avec la dépression post-partum.

www.postpartum.net - Le site de l'organisme Postpartum Support International sensibilise à la question de la santé mentale des mères dans le monde entier et permet de trouver de l'aide à cet égard en plus d'inviter les membres du public à devenir des collaborateurs.

www.postpartumdads.org - Ce site, rattaché à l'organisme Postpartum Support International, est conçu pour les pères et par des pères qui ont aidé avec succès leur partenaire aux prises avec une dépression post-partum. Il offre des ressources aux pères dépressifs et ceux ayant une partenaire dépressive.

www.dadscan.ca - Dans le site Web de cet organisme canadien ayant son siège à London, les pères peuvent trouver des conseils et des renseignements pratiques sur les mesures à prendre pour aider une partenaire vivant une dépression post-partum et composer avec le stress quotidien d'avoir un bébé. Ce site offre de l'aide aux hommes qui souhaitent s'engager dans leur rôle paternel.

Ouvrages recommandés

- *Down Came the Rain: My Journal Though Post-Partum Depression* de Brooke Shields.
- *Behind the Smile: My Journey out of Post-Partum Depression* de Marie Osmond.
- *This Isn't What I expected: Overcoming Post-Partum Depression* de Karen Kleiman et Valerie Raskin.
- *Beyond the Blues: A Guide to Understanding and Treating Prenatal and Postpartum Depression* de Shoshanna Bennett
- *Overcoming Postpartum Depression and Anxiety*, de Linda Sebastian

À propos de ce document

Le présent document a été rédigé par l'équipe d'eSantéMentale.

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.

Licence Creative Commons

Vous pouvez copier et distribuer ce document dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons l'utilisation que vous faites du document, 2) qu'il n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) qu'il n'est pas modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Prenez connaissance de la licence intégrale à l'adresse suivante :

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>.