



✚ Sommaire

1. **Dépression postnatale : la reconnaître**
2. Dépression du post-partum : le témoignage de Marion

Cet article est proposé par **PARENTS.fr**



Dépression postnatale : la reconnaître

10 à 20 % des femmes vivraient une dépression après la naissance de leur enfant. On fait le point sur ce mal encore méconnu.

Isabelle Hallot

Les mamans souffrant d'une dépression du post-partum éprouvent souvent un **sentiment de culpabilité** lié à une incapacité à s'occuper de leur bébé. Cela provoque une anxiété très forte en rapport avec la santé ou la sécurité du bébé. Elles ont peur de faire du mal au bébé. Certaines femmes donnent aussi l'impression de se désintéresser de leur enfant. Enfin, en période de dépression, on a tendance à s'isoler et se replier sur soi, en ayant parfois des pensées morbides ou suicidaires.

Baby blues ou dépression ?

Certains signes de la dépression postnatale ne sont pas très évocateurs car ils existent souvent dans cette période qui suit l'accouchement. On peut les confondre – à tort – avec un simple **baby blues**. Les mamans connaissent souvent des perturbations de l'appétit ou du sommeil, éprouvent une grande fatigue et manquent parfois d'intérêt pour des activités courantes.

Des facteurs à risques

Il est **impossible de prédire qui fera une dépression après la naissance**. Néanmoins, certaines mamans sont d'emblée plus vulnérables que d'autres. Notamment celles qui ont déjà connu un **épisode dépressif** pendant ou avant leur grossesse.

La dépression postnatale peut survenir quand la grossesse ou l'accouchement ont été difficiles, quand une grossesse n'a pas été désirée ou lorsque des problèmes sont survenus chez le bébé à la naissance (prématurité, petit poids, hospitalisation...).

Des facteurs socio-économiques favorisent aussi la difficulté maternelle : problèmes de couple, une maman isolée, une période de chômage...

Enfin, un événement stressant récent, comme un deuil ou une rupture conjugale a également une influence.

Les conséquences de la dépression postnatale pour le bébé

Il s'agit essentiellement d'une **influence sur le développement psychoaffectif et comportemental de l'enfant**. Les enfants de mères dépressives peuvent présenter des signes d'irritabilité ou d'anxiété avec une difficulté à se détacher de leur mère et une peur des autres. Parfois ils présentent un retard dans les apprentissages, tel le langage ou la motricité. D'autres bébés souffrent de troubles digestifs (spasmes, rejets) ou de troubles du sommeil.

Le lien mère enfant et le couple

Dans une relation fortement perturbée par la maladie, les mamans dépressives sont souvent moins attentives aux besoins de leur enfant, se montrent moins affectueuses et tolérantes. Des conflits au sein du couple naissent souvent de la dépression postnatale et il n'est pas rare que le conjoint finisse par présenter lui aussi un problème psychologique. La première des choses lorsqu'on se sent mal après la naissance de son bébé est de **parler de sa souffrance** et surtout **ne pas s'isoler**. La famille, le papa, les amis proches sont souvent d'une grande aide. L'association Maman blues vient en aide aux mères qui vivent difficilement leur maternité. Bien souvent un suivi psychologique est nécessaire pour remonter la pente.

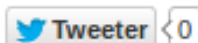
Article mis à jour le 25 février 2013

Tout sur la dépression du post-partum



✖ Sommaire

1. Dépression postnatale : la reconnaître
2. **Dépression du post-partum : le témoignage de Marion**



Dépression du post-partum : le témoignage de Marion

Aucune femme n'est à l'abri d'une dépression du post-partum. Marion s'est effondrée après la naissance de sa fille. Seul le soutien d'un psychologue lui a permis de remonter la pente.

Isabelle Hallot

« L'effondrement a eu lieu après la naissance de mon 2e enfant. J'avais perdu un premier bébé in utero donc cette nouvelle grossesse, évidemment, je l'appréhendais. Mais dès la première grossesse, je me posais beaucoup de questions. J'étais inquiète, je sentais que l'arrivée d'un enfant allait être problématique. Et **quand ma fille est née, j'ai sombré peu à peu dans la dépression**. Je me sentais inutile, bonne à rien. Malgré cette difficulté, j'ai réussi à créer le lien avec mon bébé, il était allaité, recevait beaucoup d'amour. Mais ce lien n'était pas serein. Je ne savais pas comment réagir face aux pleurs. Dans ces moments là, je perdais complètement pieds. Je m'emportais facilement et ensuite je culpabilisais. Quelques semaines après l'accouchement, une personne de la PMI m'a rendu visite pour savoir comment ça se passait. J'étais au fond du gouffre mais elle n'a rien vu. Je cachais ce désespoir par honte. Qui aurait pu s'en douter ? J'avais « tout » pour être heureuse, un mari qui s'impliquait, de bonnes conditions de vie. Résultat, je me suis repliée sur moi-même. Je pensais être un monstre. **Je focalisais sur ces pulsions de violence**. Je pensais qu'on allait venir me retirer mon enfant.

A quel moment ai-je décidé de réagir ?

Quand j'ai commencé à avoir des gestes brusques envers mon enfant, quand j'ai eu peur de la violenter. J'ai cherché sur internet de l'aide et je suis tombée sur le site Maman blues. Je me souviens très bien, je me suis inscrite sur le forum et j'ai ouvert un sujet « hystérie et crise de nerf ». **J'ai commencé à discuter avec des mères qui comprenaient ce que je traversais**. Sur leurs conseils, je suis allée voir un psychologue dans un centre médico-social. Toutes les semaines, je voyais cette personne pendant une demie-heure. À l'époque, la souffrance était telle que je pensais au suicide, que **je voulais être hospitalisée avec mon bébé pour qu'on me guide**. Progressivement, j'ai remonté la pente. Je n'ai pas eu besoin de prendre un traitement médicamenteux, c'est la parole qui m'a aidée. Et aussi le fait que mon enfant grandisse et peu à peu commence à s'exprimer.

En parlant avec ce psy, beaucoup de choses enfouies sont remontées à la surface. **J'ai découvert que ma mère avait elle aussi eu une difficulté maternelle après ma naissance**. Ce qui m'était arrivé n'était pas anodin. En revenant sur mon histoire familiale, j'ai compris pourquoi j'avais basculé. Évidemment quand mon troisième enfant est né j'ai eu peur que mes vieux démons resurgissent. Et ils sont revenus. Mais j'ai su les éloigner en reprenant un suivi thérapeutique. Comme certaines mamans ayant vécu une dépression du post-partum, une de mes inquiétudes aujourd'hui est ce que mes enfants retiendront de cette difficulté maternelle. Mais je crois que tout va bien. Ma petite fille est très épanouie et mon garçon est un grand rieur. »

Article mis à jour le 25 février 2013