

...Dépression post-partum : « Je me suis dit, c'est ma fille ou moi par la fenêtre »

par [Pauline Grand d'Esnon](#)

3 avril 2019

La dépression post-partum, et les envies de suicide qui l'accompagnent parfois, touche jusqu'à 15% des jeunes mères. Enquête sur un fléau intime et encore tabou.

Quand son conjoint est parti accompagner leur aînée pour la rentrée des classes en septembre dernier, la première chose qui a traversé la tête de Claudia, c'est de passer sa fille de deux mois, ou elle-même, par la fenêtre. « Ou alors, j'attends que mon mari rentre, et je me tranche la

gorge. » **Quand elle part en forêt, pour trouver un peu de répit dans sa vie de jeune mère, elle se demande à quel arbre elle pourrait bien se pendre.** « Je n'avais pas envie de m'occuper de mon bébé, de me laver, de me lever. Il fallait que ça s'arrête. Que j'arrête de souffrir. »

Claudia confie ces pensées à son conjoint. Il la soutient, lui assure que ça ira mieux, qu'ils vont traverser ça ensemble. Ses autres proches réagissent plus mal. « Mes tantes me disent de ne raconter ça à personne. Que j'ai un beau bébé et une belle situation. **Je suis assistante sociale, quand je dis que je veux me débarrasser de mon bébé, ça ne passe pas.** »

« SI JE MEURS, MA FILLE AURA UNE MEILLEURE MAMAN »

Claudia n'est pas la seule maman à vivre ce type d'épreuve. Au téléphone, les glaçants récits présentent d'étranges similitudes. Anna a envisagé, au cours des deux premières années de vie de ses jumelles, de les balancer par la fenêtre ou de se supprimer. « Je me disais qu'au moins, la vie ne serait plus ce désespoir et cet épuisement physique et mental. **J'avais l'impression que ça ne s'arrêterait jamais.** »

Flora sortait la nuit en voiture en priant pour rater un virage. L'émotion fêle sa voix quand elle se rappelle le jour où elle a failli secouer sa fille de cinq mois. « **J'ai presque fait la connerie de ma vie. J'ai appelé une copine qui m'a avoué qu'elle ne savait plus quoi faire non plus avec les siens.** Elle m'a dit de sortir, tout de

suite, de la laisser hurler. » Romane* n'a jamais ressenti de pulsion de violence envers son enfant, mais a plusieurs fois pensé à en finir. « Je me dis : je suis un boulet, je suis dépressive, je serai comme ça tout ma vie... Et que si je meurs, mon copain aura une meilleure copine et ma fille une meilleure maman. »

Ces pensées suicidaires et infanticides, on les appelle des phobies d'impulsion.

Elles se manifestent dans le cadre des plus graves dépressions post-partum. Un mal méconnu et tabou, qu'on confond traditionnellement avec le « baby blues », cette déprime passagère liée à la chute d'hormones qui survient dans les quelques jours qui suivent l'accouchement. **La dépression post-partum, elle, surgit environ un mois ou deux après la mise au monde de l'enfant et peut durer des mois, voire des années.** Les ravages qu'elle exerce sur la psyché sont sans commune mesure avec le baby blues.

**LA PLUS FRÉQUENTE
COMPLICATION DE LA
GROSSESSE**

Le Collège national des gynécologues et obstétriciens (Cngof) a soulevé l'urgence de la question dans un **communiqué le 8 mars dernier** : « **Ces troubles peuvent mener au suicide, qui constitue la première cause de mortalité maternelle. Le risque en est 70 fois plus élevé dans l'année qui suit un accouchement** qu'à tout autre moment de la vie d'une femme. » La statistique avancée date d'une étude de 1998 et ne fait pas

consensus. Des études plus récentes ([ici](#) et [là](#), en anglais) confirment au moins un point : **le suicide est le risque numéro 1 de mort d'une femme dans l'année qui suit son accouchement.**

Le docteur Michel Dugnat, qui accompagne des patientes dans l'unité mère-nourrissons à l'hôpital Sainte-Marguerite de Marseille, se montre également sceptique sur la statistique avancée par le Cngof, mais appuie qu'il y a là urgence sanitaire : « **La dépression du post-partum est la plus fréquente complication médicale de la grossesse, loin devant l'épilepsie ou les troubles cardiaques.**»

Insomnie, tristesse profonde, crises de panique, perte d'appétit, sentiment d'incompétence, hyperactivité, terreur vis-à-vis des cris du bébé... Les multiples symptômes recourent parfois ceux de la dépression classique, **mais varient grandement** selon les cas. « Dès le départ, je me suis sentie comme vide à l'intérieur, décrit Muriel. Je ne ressentais aucune joie, comme si tout le bonheur avait été aspiré. Ma fille pleurait sans arrêt et je n'arrivais pas à la calmer. J'avais l'impression d'être complètement nulle. »

AU MOINS 75 000 BÉBÉS DONT LA MÈRE EST DÉPRIMÉE

Le ton des femmes qui témoignent est posé, leur regard lucide sur ces mois de cauchemar dont certaines ne sont pas encore sorties. « Vous lever, **vous brosser les dents**, manger, tout est surdimensionné. Et le temps ne passe pas.

Rien ne permet de sortir de cet état, c'est une souffrance physique et psychique », raconte Claudia. Si comme elle, ces femmes ont pris la peine de parler longuement, par écrit ou oral, « c'est pour lever le tabou. Tirer la sonnette pour dire que c'est pas toujours rose. Que ça peut être un enfer sur terre. »

Le docteur Michel Dugnat estime, au diapason de la plupart des estimations, que **la dépression sévère touche 5% des parturientes, la dépression caractérisée s'étend à 10%, et jusqu'à 15% selon des critères un peu plus larges**. Sa conclusion est concrète : « Si on fait une règle de 3, sur les 750 000 naissances annuelles, on se retrouve avec au moins 75 000 bébés dont la mère est déprimée ; quand le parent ne va pas bien, l'enfant ne se voit pas offrir tout ce dont il a besoin. Or on sait que les deux premières années de sa vie sont cruciales au développement de son cerveau. **C'est un enjeu de santé publique pour la génération à venir.** »

« MONDE DE GARCES »

Manque d'outils statistiques oblige, impossible de savoir si la dépression post-partum, connue depuis le XIX^{ème} siècle, touche plus de femmes qu'avant. Mais une chose est sûre, l'époque actuelle n'est pas tendre pour les mères. Encore aujourd'hui, le congé paternité en France ne les décharge que pour une durée maximale de 14 jours. « L'acmé de mes crises d'angoisse, ça a été la reprise du travail de mon conjoint, dépeint Fabienne, auteure du blog *La Daronne perchée*. « Je me suis dit : c'est impossible que je sois toute

seule avec ma fille. J'ai complètement craqué au point de me griffer, de me tirer les cheveux. »

La mère se retrouve seule avec sa double peine ; le devoir d'être une génitrice irréprochable et radieuse. Les réseaux sociaux regorgent de groupes privés dédiés à tous les aspects de la parentalité, où les mères sont censées se fournir conseils et soutien. Dans les faits, ils constituent une foire à culpabilisation tous azimuts.

« C'est un monde de garces, tacle Néottie, dont les idées sombres ont commencé à s'estomper depuis sa reprise du travail. Dans cette ère où on parle de bienveillance, il n'y en a aucune ! Il n'y a pas longtemps, je me suis fait pourrir sur l'allaitement parce que j'ai eu le malheur de dire que c'était douloureux. A l'époque, ça me faisait tellement mal que j'en venais à appréhender que mon bébé ait faim, et je n'ai trouvé aucune aide. Ca a été très dur psychologiquement de passer au lait en poudre. »

Beaucoup se sont effondrées en s'acharnant à se conformer à des injonctions superhéroïques, parfois contradictoires. Fabienne, qui se décrit comme une obsédée du contrôle, pensait pouvoir « réussir » la maternité comme son accouchement, avec une planification rigoureuse. Elle s'est escrimée à allaiter et à s'entraîner au portage, « alors que je détestais ça. La fusion ne me correspondait pas, je me mettais en situation d'échec. **Je me suis retrouvée démunie, j'avais l'impression que tout le monde faisait mieux que moi.** »

Néottie a eu la même sensation, entretenue par le miroir déformant numérique. « Je voyais toutes ces mères parfaites sur Insta et Facebook qui avaient accouché en même temps que moi, et je me demandais pourquoi ma maison n'était pas nickel, pourquoi je ne savais pas ce qu'avait mon fils, pourquoi je n'étais pas capable de préparer le dîner quand mon mari rentrait... »

>> A lire aussi : Comment survivre aux enfants des autres ?

>> Un compte Twitter raconte l'incompétence des pères aux urgences pédiatriques

>> Mouvement childfree : Je ne veux pas d'enfant, c'est grave ?

« On vit dans un monde où il faut être parfait. **Dans les magazines, on ne voudra pas vous montrer une fille moche et déprimée après sa grossesse, mais c'est souvent la réalité !** » lâche

Deborah Schouhmann

Antonio, thérapeute spécialisée dans la parentalité, qui oeuvre au sein du service de PMA de l'Hôpital américain de Paris. « Il ne faut pas se dire qu'on est une superwoman. **Ce que je dis toujours à mes patientes : laissez votre bébé vous dire ce qu'il attend.** C'est lui qui a le mode d'emploi. Quand vous lisez dans les livres qu'il faut absolument le nourrir toutes les trois heures, ce n'est qu'une moyenne. »

L'entourage, les réseaux sociaux, les magazines, les inconnus dans la rue, tout martèle aux mères qu'elles sont censées vivre le moment le plus épanouissant de

« T'AS TOUT POUR ÊTRE HEUREUSE »

leur vie. « Les réflexions des proches “et pourtant t’as tout pour être heureuse...” Cette phrase, rien que d’en parler, ça m’énerve ! » assure Néottie.

Cette vision rose layette, si éloignée de leur réalité, nourrit le silence et la honte chez les mères malheureuses. « **On nous présente la maternité comme heureuse et difficile. Il faut dire : c’est d’abord difficile.**

Il y a une grande imposture à présenter les choses comme d’abord heureuses, » résume Fabienne, du blog *La Daronne Perchée*. « Quand mes patientes me disent : « Ça m’angoisse terriblement de me dire que le bébé est là », je réponds toujours « ça ne fera pas de vous une moins bonne mère » », explique la thérapeute Deborah Schouhmann Antonio. « **Je ne crois pas à l’instinct maternel. Toutes les femmes adoptent leur enfant. »**

Carole a passé des nuits entières en hypervigilance à surveiller le sommeil, les selles, l’alimentation de son enfant. « Ça alimentait l’angoisse, et ça n’a fait que renforcer le sentiment d’incompétence. » Elle décrit : « On est capable de dire “bien sûr je suis heureuse qu’il soit là”, tout en pleurant. Même auprès de mon conjoint, j’ai minimisé ce que je ressentais au fond. C’est difficile encore aujourd’hui à avouer : **je me disais que c’était mieux quand mon enfant n’était pas là. »**

Dans son cas, la dépression post-partum s’est abattue après la naissance de son troisième fils. Contrairement à ce qu’on

pourrait croire, le trouble n'est pas lié à l'inexpérience du nouveau parent. Mais relève de la combinaison complexe de diverses brèches ; troubles psychologiques préexistants, grossesse difficile, ou encore traumatisme enfoui. « **La maternité est un moment de porosité psychique**, éclaire le Dr Dugnat. Il y a des lignes de fragilité chez certaines, il suffit d'un coup pour que le cristal se brise. »

>> A lire aussi : Comment savoir si on est bipolaire

« C'EST UNE TORTURE DE NE PAS DORMIR PENDANT 4 JOURS »

Pour Claudia, le terrain de la maternité était miné par un passé jalonné de pertes. « J'ai eu beaucoup de morts dans ma vie, et mon papa que j'adorais est décédé brutalement en 2013 au moment où j'ai eu mon premier enfant. J'ai aussi fait une fausse couche en 2016, que je n'ai pas bien vécue. » Une série de problèmes de santé à la naissance de sa deuxième fille achève de l'ébranler, et la précipite dans les bras de la dépression. Un vécu traumatique qui se retrouve chez Romane, qui de sa propre expression avait « tous les voyants au rouge : un inceste, le suicide de mon père, une mère égoïste, une dépression, un accouchement très difficile en quatre jours. »

Il y a les blessures anciennes, et puis les chocs plus récents. Le conjoint d'Ingrid l'a quittée pendant la grossesse, après 14 ans de vie commune. « Je me suis retrouvée seule avec mon futur bébé. Dès qu'elle est

sortie de mon ventre, j'ai senti qu'il n'y avait aucun lien. Je ne supportais pas qu'elle pleure. **Je me disais, je vais la déposer devant la porte de son géniteur, ou je me demandais pourquoi je n'avais pas accouché sous X.** Je pensais à ma relation passée, je ne me sentais pas mère. » Ingrid survient aux besoins de son enfant en pilote automatique. « Je lui donnais à manger, je la changeais, mais les échanges étaient limités. **Elle avait besoin de moi, mais j'étais pas disponible.** »

La collision émotionnelle percute Ingrid, mais aussi l'enfant à naître. Dès la naissance, la petite se cramponne à sa mère. « Elle ne dormait que sur moi, sur mon torse, elle ne pouvait pas me lâcher. **C'est une torture de ne pas dormir pendant quatre jours. Ça a joué énormément sur mon moral.** Je n'arrêtais pas de pleurer, j'en pouvais plus. Un bébé, c'est ça, et personne n'en parle, c'est tabou. »

« LES SAGES-FEMMES N'EN PARLENT PAS POUR NE PAS FAIRE PEUR »

Tabou, le mot revient souvent. Même celles qui ont bénéficié d'un étroit suivi durant leur grossesse n'ont, dans leur écrasante majorité, jamais entendu l'expression de la bouche des soignants. Cette énormité statistique (une femme sur 10, a minima) semble hors radars médicaux.

« Mon passé fait que j'étais surveillée pendant la grossesse par une psy à l'hôpital, raconte Flora. En salle

d'accouchement, elle vient me voir pour me parler allaitement ou pas, suite de couches, comment ça va... **Jamais ils ne se sont dit : « on va la prévenir que ça peut mal se passer si elle rentre chez elle. » On vous dit vous allez faire un baby blues de deux semaines et que ça sera que du bonheur après ça !**«

Claudia, qui a sorti la tête de l'eau grâce à une combinaison de thérapie, de sophrologie et de naturopathie, a demandé aux sages-femmes qui l'avaient suivie pourquoi elles ne l'avaient pas avertie. « Elles m'ont dit : « c'est pour pas faire peur. » »

Pour le docteur Dugnat, le monde médical français accuse 20 ans de retard sur les confrères anglo-saxons en matière de gestion de la dépression post partum.

« On a coutume de dire qu'après la jungle de l'anténatal, la traversée du fleuve du périnatal, y a le désert du post natal. »

Selon lui, dès le moment de l'entretien prénatal précoce, les soignants devraient être attentifs aux inquiétudes des patientes, et formés à la détection des signaux d'alerte. « La priorité, c'est que les obstétriciens prennent l'habitude d'adresser les patientes qui présentent des fragilités à des psys. »

UN PROBLÈME MÉDICAL

Encore faut-il verbaliser le mal-être.

Comprendre qu'on ne s'invente pas des problèmes, mais qu'on souffre d'une maladie tout aussi réelle qu'une jambe cassée. « Il faut la déculpabiliser pour en faire quelque chose de facile à vaincre »,

assure Romane.

Carole confirme : « J'ai mis un mois et demi à dire que ça n'allait pas bien. Je me suis fait disputer par le médecin qui m'a dit que j'avais trop attendu, mais je suis tombée sur quelqu'un de très professionnel qui m'a prise en charge rapidement. C'est une voix et un poids différents, elle expliquait que cette dépression ne venait pas de moi, que c'est de la chimie, un problème médical. »

Pour poser des mots sur la souffrance, un outil diagnostique est reconnu, l'échelle EPDS ou échelle de dépression post-partum d'Edimbourg ; il s'agit d'un questionnaire simple à partir duquel les soignants peuvent évaluer le niveau de gravité de la déprime de la patiente. La prise en charge peut ensuite être individuelle, via une thérapie et des médicaments ; la plus reconnue est l'admission au sein d'une unité mère-nourrisson comme celle du docteur Dugnat. L'équipe soignante accompagne la mère dans les gestes quotidiens, comme donner le bain à l'enfant. **Le but : restaurer le lien avec le bébé, mais aussi sa confiance en sa capacité maternelle, détruite par les idées noires.** « Ça m'a sauvée », dit tout simplement Romane.

Le souci : ces unités, il n'en existe qu'une vingtaine sur le territoire français. C'est pour tenter de contrer cette situation et attirer l'attention des pouvoirs publics que le médecin se rendra avec d'autres au ministère de la Santé le 5 juin prochain.

Enfin, l'entourage doit être mobilisé. Un proverbe revient régulièrement dans la

L'IMPORTANCE DE LA VAISSELLE

bouche des femmes interrogées : « Il faut tout un village pour élever un enfant. » Elles en ont soudain perçu toute la justesse, dans leur extrême solitude de jeune accouchée.

Marie-Hélène Lahaye, auteure du blog *Marie Accouche là* et du livre *Accouchement : les femmes méritent mieux*, milite pour que notre société déploie plus de bienveillance à l'égard des mères. Elle développe : « La chose dont les femmes ont besoin, c'est de l'accompagnement, qu'on s'occupe de leur ménage, qu'on aide pour les enfants plus grands, etc. Quand on rend visite à la femme qui vient d'accoucher, on attend d'être bien reçu avec une tasse de café, et on lui laisse la vaisselle, ce qui est aberrant. **En Chine, pendant un mois, la jeune mère est dans la maison de la belle-mère qui s'occupe de tout, pendant qu'elle se repose avec le bébé.** »

« On peut être extrêmement mal, et n'avoir besoin que de présence, que de soutien, que de temps, de parole, souligne Fabienne. Cette solitude qu'on a, ce sentiment d'être démunie... Ma sage femme avait insisté là-dessus : essayez d'être toujours accompagnée, soutenue, avec quelqu'un qui vient faire la vaisselle, les courses, pour ne pas se sentir débordée. »

Les mères sont unanimes ou presque, l'épreuve les a changées. Beaucoup veulent contribuer à informer le grand public de ce calvaire, comme Romane, qui

« MOI, JE NE ME SACRIFIERAI
POUR PERSONNE »

voudrait monter une association de lobbying. Les séquelles sont encore là ; elle n'a ni repris son job de notaire, ni la cuisine, qu'elle adorait.

Claudia a expérimenté une nouvelle phobie d'impulsion il y a peu. « J'allais boire un café chez une amie, c'est venu comme vous pensez à acheter la baguette. J'étais en voiture sur une voie rapide et je me suis dit : je peux le faire. Mais je ne le ferai pas. » Aujourd'hui, elle s'autorise deux jours hebdomadaires de répit, en envoyant ses filles chez la nourrice, et envisage d'écrire un livre sur son expérience.

Carole parle d'une période « très grise, très brumeuse », qui lui permet aujourd'hui de relativiser beaucoup de choses. Ingrid, qui élève seule sa fille, estime que leur relation s'améliore. « **Plus elle a commencé à communiquer avec ses yeux, mieux ça allait.** Elle a de l'amour, je la protège, je donne ce que je peux. Mais bon, c'est pas tous les jours sympa. Quand je sens que c'est dur, je m'éloigne et je me calme. Avant je la regardais hurler, hébétée. »

Flora décrit également un lien souvent orageux avec sa fille et reconnaît sans hésiter que même si elle l'aime, elle regrette d'être maman. Elle a développé une nouvelle indulgence vis-à-vis de ses soeurs de galère. « **Maintenant, je me dis cette mère là, OK elle donne des petits pots, mais peut-être qu'elle n'y arrive**

plus, et qu'elle a besoin qu'on lui tende une main. »

Fabienne a révisé sa vision fusionnelle et ultra dévouée de la maternité : « La maternité m'a rendue féministe. Je veux montrer un exemple féminin à ma fille qui ne soit pas que sacrificiel ; moi, je ne me sacrifierai pour personne. Et je me dis qu'on n'est pas obligés de faire des enfants. **Aujourd'hui je ne veux pas de deuxième enfant, j'ai donné.** Cette épreuve m'a fait prendre conscience d'un truc pas honnête dans la maternité, qui veut nous faire taire. Faut surtout pas se taire. On est une maman heureuse en étant une personne heureuse. »

** Ce prénom a été changé*

Où se tourner en cas de dépression post-partum ?

Le réseau **Maman Blues** est la seule structure nationale à aborder ce tabou, et son site regorge d'infos. Sur **la page Facebook** de l'association, les mères trouvent conseils, solidarité et réconfort.

Il existe des **Techniciens d'intervention sociale et familiale (TISF)**, formés pour venir en aide aux parents. Ils sont accessibles à tous, partiellement financés par la Caf, pour un tarif qui dépend du quotient familial.

Il existe une vingtaine d'unités mère-enfant en France. Renseignez-vous et n'hésitez pas à vous y déplacer.