



■ Psycho maman

Par Bénédicte Nadaud
et Marie Da Silva

La dépression

Mal connue, la dépression post-partum est plus fréquente qu'on ne le croit. Et c'est une vraie maladie, dont les jeunes mamans n'osent pas parler. A tort, car elle doit être prise en charge.

Mais comment la reconnaître et se faire aider ?

Avec la Dre Nathalie Nanzer*,
pédopsychiatre et psychanalyste.

postnatale

Et si on en parlait ?

Je vois tout en noir. Pourtant, je devrais être heureuse. Mon fils de 4 mois est en pleine forme mais je me sens débordée. Je n'arrive pas à m'organiser, je ne suis pas sûre de bien faire et ça m'angoisse», confie Charlotte, 34 ans.

Une réalité taboue

La dépression post-partum n'a rien à voir avec le baby-blues. Considéré comme physiologique, ce dernier touche la moitié des jeunes mamans et se traduit dans les jours qui suivent la naissance par une forte émotivité, des pleurs... Mais une semaine après au plus tard, tout rentre dans l'ordre. La dépression du post-partum, encore trop souvent banalisée, elle, est

une vraie maladie. Cet épisode dépressif survient dans l'année qui suit la naissance. La maman se sent incompétente et se dévalorise. Certaines n'osent pas dire leur mal-être de peur d'être jugées, d'autres n'en ont pas conscience. Mais quand la dépression s'installe, la mère se renferme sur elle-même et son bébé souffre. « Le nouveau rythme de vie, la fatigue et la charge émotionnelle dépassent la jeune mère, décrit la Dre Nathalie Nanzer, pédopsychiatre des hôpitaux universitaires de Genève. Elle ne parvient pas à faire face et se replie sur elle-même. » Souvent, la maman fait preuve d'une grande lenteur ou au contraire d'une fébrilité dans ses gestes quotidiens. Les soins à son bébé ? Ils sont faits mais de

manière mécanique, et les échanges entre la mère et l'enfant sont quasi inexistantes. « J'ai l'impression que mon bébé ne m'aime pas ou que je ne le comprends pas », constate Charlotte. Nombre de jeunes mamans l'avouent : elles pensent être une mauvaise mère. « Je ne parvenais pas allaiter ma fille, et ses pleurs étaient incessants. En plus, on me répétait qu'une maman sait ce qui est bon pour son enfant. Pour les autres peut-être, mais pas pour moi », raconte Valérie, pour qui ces pensées étaient inavouables. « Elles ne s'autorisent pas à reconnaître leur mal-être », explique la Dre Nanzer. Comment dire en effet que l'on va mal quand tout l'entourage répète : « Tu as tout pour être heureuse, ton bébé est merveilleux. C'est normal d'être fatiguée. » D'ailleurs, selon une enquête réalisée par la Sofres pour Enfance et [Partage](#)*, sur les 15 à 20 % des jeunes mères touchées par la dépression post-partum, seules 2 % d'entre elles consulteraient un psychologue. Une réalité silencieuse donc, car la plupart de ces femmes culpabilisent de se sentir mal. Certaines, le plus souvent elles sont seules, ne réalisent pas que leur état nécessite une prise en charge.

Le témoignage de Christine*



Quand le bébé est arrivé, tout le poids de la responsabilité m'a pétrifiée. J'aimais ma fille mais je n'arrivais pas à me sentir mère, je n'étais pas capable d'assumer ce nouveau statut. Je me sentais nulle, j'avais peur de toucher ma fille, que mon mal-être se communique à elle, et en même temps j'étais très fusionnelle. J'ai eu des envies de mourir. Au bout de quatre mois, mon conjoint m'a dit de faire quelque chose. Je ne dormais plus et je n'avais pas d'appétit. J'avais

peur que l'on me juge, que l'on me retire ma fille. J'avais honte. Quand ma fille pleurait, j'étais angoissée parce que je ne savais pas pourquoi, je croyais que c'était à cause de moi, je passais mes journées à pleurer. J'ai donc appelé la sage-femme avec qui j'avais fait ma préparation et elle m'a orientée vers une psychologue. Il faut accepter d'aller mal. Pourtant les mamans n'osent pas en parler. C'est une vraie souffrance. Et pour le couple, c'est aussi très dur. Il faut se faire aider très vite. On s'en sort. Je suis travailleur indépendant et, pendant ma grossesse, j'étais euphorique. J'ai beaucoup travaillé sans penser à ma grossesse. En fait, j'ai occulté la peur que j'avais de devenir mère. Je fuyais mon mal-être. Je voulais un garçon et j'attendais une fille. J'espérais que les médecins se soient trompés. Il a fallu que je fasse le deuil de ce garçon tant espéré. Quand on devient maman, une partie de l'enfant que l'on a été, de notre histoire, revient. Devenir maman n'est pas évident, c'est un énorme bouleversement, une naissance.

* coprésidente de l'association Maman Blues.

Signes avant-coureurs

Si l'on ne peut prévoir l'apparition d'une dépression postnatale, un certain nombre d'éléments de vie devraient toutefois inciter à suivre de près une jeune maman. « L'entretien prénatal individuel (EPI) du quatrième mois de grossesse permet d'évaluer l'état d'esprit de la mère, explique Caroline Johanet, sage-femme libérale. J'interroge sur les conditions d'accueil de l'enfant : est-il désiré depuis longtemps, comment cette grossesse est-elle vécue, quelle est la situation du couple ? » Cet entretien peut permettre de déceler des fragilités psychologiques. Les futures mères qui ont déjà connu des épi-

sodes dépressifs avant ou pendant la grossesse sont plus vulnérables. « Le passé de la femme et la perception qu'elle garde de son enfance sont essentiels », ajoute-t-elle. Une femme qui considère, à tort ou à raison, que sa mère n'a pas su s'occuper d'elle aura plus de difficultés à prendre en charge son enfant. Certains signes physiques peuvent alerter, comme les vomissements incoercibles, qui nécessitent une hospitalisation. Il ne s'agit pas de simples nausées mais de vomissements incontrôlés qui empêchent de vivre normalement. « Toutes les femmes enceintes éprouvent, c'est vrai, des sentiments ambivalents, mais parfois cette ambivalence "déborde" la femme, la submerge. Elle se focalise alors davantage sur ses symptômes physiques que sur son bébé », insiste la sage-femme. Dans son quotidien, cette professionnelle incite ces femmes à se recentrer sur le bébé et à suivre une préparation à l'accouchement telle que l'haptonomie ou la sophrologie. « La préparation présente un autre intérêt : informer la mère et le père sur le baby-blues et la dépression postnatale », précise-t-elle. Une manière de les mettre en garde et de leur permettre de déceler des signes qui pourraient passer inaperçus.

Comment se faire aider

La jeune maman ne doit pas rester ainsi sans rien faire. Un bébé, à la naissance, a besoin de contact et d'échange pour se développer. Il réagit aux intonations, au toucher, aux caresses. Or, on l'a vu, la mère qui souffre d'une dépression post-partum a du mal à établir une communication avec son bébé. « Le nourrisson envoie des messages à sa mère et, si personne ne lui répond, cela peut avoir des répercussions sur son développement », prévient Nathalie Nanzer. Le rôle de l'entourage est également primordial. Le jeune papa a parfois lui aussi du mal à prendre conscience de la situation. « Il faut inciter ces mères à parler, à mettre des mots sur les maux, et leur répéter que la dépression existe et se soigne très bien », insiste Caroline Johanet. « C'est souvent la méconnaissance de la maladie qui rend son diagnostic difficile », rappelle la pédiopsychiatre. Certains professionnels



PHOTO: FOTOWA

comme le pédiatre, le gynécologue ou la sage-femme peuvent détecter la détresse des mères et ensuite les orienter vers des spécialistes. « Souvent, les femmes ont peur de consulter car elles craignent de devoir prendre des médicaments. De plus, il faut dédramatiser la consultation psy. Dans tous les cas, savoir déjà que c'est courant les soulage », souligne la psychanalyste. Le traitement proposé sera évidemment fonction de l'état de la ma-

man. Si les antidépresseurs sont nécessaires au début, ils doivent être associés à une psychothérapie. Des centres spécialisés dans l'accompagnement mère-enfant peuvent également aider les femmes à retrouver confiance en elle.

* Auteure de La dépression postnatale. Sortir du silence, éditions Favre.

** Cette association a créé le service Allô Parents Bébé, Numéro Vert : 0800 00 34 56.

Testez vos connaissances

Je viens d'accoucher, je suis triste. C'est le baby-blues.

VRAI L'accouchement entraîne une brusque chute hormonale, c'est en grande partie physiologique. Il touche plus de 50 % des femmes. Les réactions varient selon les mères : euphorie, sautes d'humeur, pleurs ou anxiété. Il disparaît au bout de quelques jours.

La dépression post-partum survient dans la semaine qui suit l'accouchement.

FAUX Elle peut débuter n'importe quand dans la première année. Si vous ne vous reconnaissez plus dans votre nouvelle vie, vous sentez vide, attention. Même chose si vous ne vous sentez bien qu'avec votre bébé ou au contraire avez du mal à vous intéresser à lui.

Depuis que je suis revenue à la maison, j'ai le cafard. Ce n'est pas normal.

FAUX Presque toutes les mères ont besoin d'un temps d'adaptation. La fatigue de l'accouchement doit être prise en compte. Mais cet état ne doit pas dépasser dix jours.

Mon bébé a plus d'1 mois et je suis toujours dépassée. Je suis une mauvaise mère.

FAUX Le rôle de mère s'apprend avec le temps. Mais ce sentiment d'incompétence ne doit pas s'installer. Il ne s'agit plus de baby-blues, mais peut-être de dépression. Surtout n'hésitez pas à consulter un médecin.