

«La dépression périnatale reste encore un tabou»

Santé Les HUG organisent une soirée sur la parentalité et le mal-être post-partum qui touche une femme sur huit et un homme sur dix.



Par Aurélie Toninato@a_toninato
28.03.2019

Photo d'illustration
Image: Lucien Fortunati / Archives

On dit que l'arrivée d'un bébé, ce sont des bouleversements en cascades. Émotionnels, organisationnels, identitaires. Certains sont plus perturbants que d'autres et parfois, ils peuvent déclencher une dépression périnatale. Ce mal-être touche une mère sur huit mais aussi environ un homme sur dix. Il peut apparaître durant la grossesse et généralement jusqu'à deux ans après la naissance, entraînant des souffrances pour la famille et des conséquences sur l'enfant.



Le programme de soins «Dépression périnatale» des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) organise ce jeudi une soirée «Devenir parents: entre attentes et réalités». L'occasion de revenir sur la problématique avec Élodie Girard, psychiatre, consultante et membre du programme de soins (photo ci-contre).

Comment se manifeste cette dépression chez la maman?

Manque d'énergie, perte d'intérêts, état de tristesse et idées noires qui prennent beaucoup de place. Des états d'auto-accusation également, d'angoisses de ne pas être à la hauteur, de faire mal.

Des «symptômes» que connaissent de nombreuses mères... Comment différencier l'épuisement de la dépression?

Quand le seuil de la souffrance est dépassé, quand l'état de mal-être se fait omniprésent, quand les angoisses deviennent obsédantes, il faut oser se questionner et aller consulter.

Quels facteurs déclenchent cet état?

Il y a d'abord des causes génétiques: les personnes qui ont déjà souffert d'une dépression ont 50% de risques d'en développer une autre. Ensuite, des facteurs environnementaux et psychologiques, liés aux conditions de vie, à des traumatismes, à des conflits dans le couple et au travail, aux différences entre ce qu'on avait imaginé, voire idéalisé, et la réalité. De plus, une naissance perturbe l'identité même de la personne, les repères qui la constituent sont modifiés.

L'aspect physiologique joue également un rôle...

Les hormones de grossesse agissent sur le cerveau, provoquant une sorte de réorganisation des neurones dans certaines zones de développement propices à améliorer l'attachement. Cela entraîne une vulnérabilité pouvant faire émerger des angoisses sous-jacentes auparavant contenues.

Quelles peuvent être les conséquences de ce mal-être?

Des souffrances pour la famille et des incidences sur le développement de l'enfant. Des études ont notamment montré qu'une mère déprimée regarde généralement son enfant avec un visage exempt de mimiques. Face à ce visage qui ne répond pas à sa communication non verbale, le petit est perturbé et aura tendance à faire plus fréquemment des crises. Sur le long terme, cela peut causer des problèmes de développement émotionnel, de concentration et de construction de repères pour la confiance en soi.

Comment s'en sortir?

Il faut en parler, dédramatiser, trouver des relais et des ressources pour alléger certaines charges comme les courses, le ménage. Il faut aussi retrouver son identité en se reconnectant avec d'autres personnes, en retrouvant une activité, des plaisirs.

Lorsqu'il n'y a pas de proches disponibles ni de moyens financiers pour payer une nounou, où trouver ces relais?

Suivant le milieu socio-économique, cela peut en effet être compliqué. **On peut se tourner vers les sages-femmes en formation qui offrent des types de relais abordables, vers des mamans de jour ou l'Imad durant les premières semaines après la naissance.** On peut aussi solliciter le voisinage. Il faut oser demander et oser confier son enfant quelques heures. Dès 3 mois, celui-ci n'a pas besoin d'une omniprésence de la mère, elle peut tout à fait prendre quelques heures pour elle!

On en parle depuis peu mais les hommes aussi sont concernés par ce mal-être...

En effet, on sous-estime encore trop leur part de souffrance. Leur dépression s'exprimera de manière un peu différente, avec plus d'irritabilité, de colère, même s'il y a aussi de l'abattement et des angoisses. Cela reste un tabou – comme ça l'est encore pour les mères – et c'est tout récent que les hommes osent exprimer ce mal-être. La pression et les attentes sociales sont fortes, ils ont le sentiment qu'ils ne doivent pas montrer de faiblesses.

Sont-ils trop peu considérés dans la préparation à la naissance?

Certainement. Ils sont aussi plus difficiles d'accès, alors que la mère bénéficie de davantage de suivis avant et après l'accouchement, par une sage-femme à domicile, par le gynécologue. Alors que le père, lui, se retrouve souvent seul, au travail, avec ses angoisses. Et il doit obtenir de l'aide par lui-même. On pourrait imaginer développer des groupes de parole pour les préparer en amont aux changements et les soutenir après l'accouchement. Cela commence à émerger, les HUG mènent une réflexion sur le sujet et des pères genevois ont lancé un groupe d'échange.

Soirée parentalité

La rencontre débute à 18 h 30 à l'auditoire Marcel Jenny aux HUG, avec le film «Tully». Il sera suivi de discussions avec des spécialistes. Entrée libre.

(TDG)

Créé: 28.03.2019, 11h23

Votre avis

Avez-vous apprécié cet article?

Oui

Non