

« A vos marques, Bébé débarque », un podcast pour les jeunes parents proposé par la Mutualité chrétienne

L'isolement et la dépression post-partum

Avec nous pour parler de ce sujet, **Aurélié Gilson**, psychologue au Centre de Planning Familial La Bulle.



Alors tout d'abord pouvez-vous nous expliquer la différence entre le baby-blues et la dépression post-partum ?

A.G. : Le baby blues décrit les sentiments de fatigue, de stress, d'irritabilité ou encore de tristesse qui apparaissent dans les premiers jours qui suivent l'accouchement. Il s'agit d'une réaction qui ne dure que quelques jours et qui s'explique par la chute hormonale qui survient à ce moment-là dans le corps de la nouvelle maman. La dépression post-partum, quant à elle, peut survenir des semaines, voire des mois après la naissance. Les émotions d'angoisse et de tristesse sont beaucoup plus intenses et persistantes. La dépression post-partum peut également toucher les papas.

Est-ce que d'autres signes caractérisent la dépression post-partum ?

A.G. : Le parent ressent une profonde tristesse, peut avoir régulièrement envie de pleurer. Il ressent aussi une culpabilité excessive due à l'impression de ne pas être à la hauteur, d'être un mauvais parent, de ne pas parvenir à créer un lien "suffisamment bon" avec son bébé. Le parent peut se sentir sans arrêt épuisé, peut avoir des problèmes de sommeil qu'il n'avait pas auparavant. Il se sent en général écrasé par le poids des nouvelles responsabilités, a l'impression de ne plus parvenir à faire face aux difficultés de la vie. Il peut ne plus trouver d'intérêt et de plaisir dans les activités qu'il aimait avant l'arrivée de l'enfant. Il peut se sentir très seul ou encore se sentir irrité par son bébé, avoir envie parfois de "tout plaquer". Il peut également ressentir énormément d'anxiété, notamment par rapport à tout ce qui a trait au bien-être de l'enfant. Le parent a souvent l'impression que les choses ne s'amélioreront jamais. Ces émotions sont ressenties un jour ou l'autre par tous les nouveaux parents, mais dans le cas d'une dépression post-partum, elles envahissent leur quotidien.

Quelles sont les causes ?

A.G. : D'après les spécialistes, il n'existe pas de cause unique. Ce serait plutôt une accumulation de facteurs qui amène au déclenchement de celle-ci. En plus des facteurs physiologiques, il y a tous les changements de vie provoqués par l'arrivée du bébé. Le parent se sent dépassé, et ne parvient plus à maintenir un équilibre entre les tâches et les activités agréables.

Pourquoi est-ce grave selon vous ?

A.G. : Parce que ça peut non seulement nuire au parent qui ressent beaucoup d'émotions négatives, mais également au bébé, car les sentiments ressentis peuvent créer de la distance et rendre difficile la mise en place du lien affectif et rassurant entre le parent et son enfant. Le développement cognitif, social et affectif de l'enfant pourrait même en être affecté. Afin d'éviter ces conséquences, il est primordial que le parent touché par la dépression post-partum bénéficie d'une aide et d'un traitement adapté.

Est-il difficile de détecter cette dépression chez les jeunes parents ?

A.G. : Oui, car beaucoup taisent leurs sentiments par peur d'être incompris ou d'être qualifiés de mauvais parents. La société actuelle renvoie souvent une image de la parentalité essentiellement positive. Cela favorise

l'apparition d'un sentiment de culpabilité ou d'incompétence, ou encore peut causer une perte d'estime de soi chez les parents pour qui la maternité n'est pas toujours rose. Or, ce n'est qu'une image ! Souffrir de dépression post-partum ne fait pas de la personne un mauvais parent. Avoir besoin d'aide arrive à tout le monde à un moment ou à un autre.

Est-ce que vous auriez un conseil pour les parents qui se reconnaissent dans votre description ?

A.G. : Parlez-en à votre entourage, exprimez vos sentiments. Parlez-en aussi à un professionnel, comme votre médecin généraliste, votre sage-femme ou un psychologue, qui pourra vous soutenir dans cette souffrance et vous accompagner vers un mieux-être.

Retrouvez tous nos conseils sur le site de la Mutualité Chrétienne : mc.be/happybirth.