

## L'anxiété et la dépression post-partum

La dépression post-partum est plus débilante que le syndrome du troisième jour « baby blues ». Les femmes qui en sont atteintes éprouvent les symptômes suivants: découragement, tendance à pleurer constamment, sentiment de ne pas être à la hauteur, culpabilité, anxiété, irritabilité et fatigue. Les symptômes physiques comprennent: des maux de tête, un engourdissement, des douleurs thoraciques et de l'hyperventilation. Une femme souffrant d'une dépression post-partum peut éprouver des sentiments d'ambivalence, de négativité ou de désintérêt envers son enfant. De tels sentiments peuvent avoir des répercussions négatives sur le développement du lien affectif qui unit la mère et l'enfant. Comme ce trouble est encore mal défini et peu étudié, il n'est pas toujours déclaré.

L'anxiété est un sens général que quelque chose de «**mauvais**» se produira. Les parents peuvent avoir une réponse anxieuse à une menace qu'ils imaginent dans leurs têtes, comme un mal à leurs bébés. Parallèlement aux symptômes physiques comme la difficulté à dormir et augmentation du rythme cardiaque, les parents avec l'anxiété postpartum peuvent avoir des pensées vites, ruminant, inquiétant ainsi que obsédant, ils peuvent éviter certaines personnes et situations, être excessivement contrôlant ou demandant un réconfort constante. Les symptômes de dépression et anxiété post-partum sont souvent similaires

### Causes et facteurs de risque

La cause exacte de la dépression post-partum est inconnue. Les changements hormonaux qui se manifestent pendant la grossesse et après l'accouchement sont des facteurs possibles. De plus, si l'accouchement ne se déroule pas selon les attentes de la mère, le stress qui en résulte peut déclencher la dépression. Les études qui ont été réalisées ont également tenu compte des répercussions que pourraient avoir l'âge de la mère, les attentes à l'égard des fonctions maternelles, les pratiques d'accouchement et le niveau de soutien social de la nouvelle maman.

Il n'existe pas d'élément déclencheur unique. On estime que la dépression post-partum résulte de nombreux facteurs complexes. Il est toutefois important de dire aux femmes souffrant d'une dépression post-partum qu'elles n'en sont pas la cause.

Un fait est certain: les femmes qui ont connu un épisode de dépression avant leur grossesse sont plus à risque de souffrir d'une dépression post-partum. Les femmes dans cette situation devraient en discuter avec leur médecin afin de recevoir des traitements adéquats le cas échéant. De plus, on estime qu'entre 10 % et 35 % des femmes connaîtront une récurrence de la dépression post-partum.

Le nombre de congés de maladie pris pendant la grossesse et la fréquence des consultations médicales peuvent également être des signes avant-coureurs. Les femmes qui prennent le plus de rendez-vous avec leur médecin et qui prennent également le plus de journées de maladie se sont avérées plus susceptibles d'éprouver une dépression post-partum. Le risque augmente chez les femmes ayant subi plus de 2 avortements et chez les femmes ayant des antécédents de complications obstétriques.

D'autres facteurs augmentant le risque de dépression post-partum sont le syndrome prémenstruel (SPM), une relation difficile avec le conjoint, un réseau de soutien pauvre et la présence d'événements stressants pendant la grossesse ou après l'accouchement.

### Comment traite-t-on la dépression post-partum?

Les méthodes utilisées pour traiter la dépression post-partum comprennent la thérapie, les réseaux de soutien et la pharmacothérapie (c'est-à-dire les antidépresseurs). La psychothérapie s'est avérée être un traitement efficace et un choix acceptable pour les femmes qui souhaitent éviter de prendre des médicaments pendant l'allaitement.

## Affronter la dépression post-partum

Vous devez d'abord garder à l'esprit que vous n'êtes pas seule. Presque 20 % des nouvelles mamans connaissent une dépression post-partum. Il est également important de se rappeler que ce n'est pas votre faute. Voici quelques suggestions pour affronter la dépression post-partum :

Concentrez-vous sur les buts à court terme plutôt que sur ceux à long terme. Faites une activité agréable à chaque jour par exemple; prendre une marche, prendre un bain ou parler avec une amie.

Recherchez les activités extérieures gratuites ou à prix modique. Renseignez-vous auprès de votre bibliothèque, de votre centre communautaire ou de votre centre récréatif.

Passez du temps avec votre conjoint ou vos amies intimes.

Exprimez vos sentiments et demandez de l'aide.

Consultez votre médecin et tentez de trouver un groupe de soutien local.

Si vous croyez qu'une amie ou une femme de votre famille souffre d'une dépression post-partum, appuyez-la et rassurez-la. Vous pourriez être en mesure de la référer vers des sources d'informations utiles au sujet de la dépression post-partum. Soulager l'isolement qu'elle ressent est une étape importante au rétablissement.

## Pour en savoir davantage

Pour en savoir davantage sur la dépression post-partum, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale. Un tel organisme pourra vous donner de plus amples renseignements sur le soutien et les ressources disponibles dans votre région.

Information ci-dessus accéder sur le site web de L'association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

## Site Web :

Le réseau de support l'anxiété et la dépression post-partum, Naissances multiples Canada

[multiplebirthscanada.org](http://multiplebirthscanada.org)

[Facebook](#)

[Association canadienne pour la santé mentale](#)

Écrit par: Cathy Brohman, Directeur du soutien, Naissances multiples Canada

## Questions?

Téléphone: 866-228-8824 (sans frais)

[www.multiplebirthscanada.org](http://www.multiplebirthscanada.org)  
[office@multiplebirthscanada.org](mailto:office@multiplebirthscanada.org)

Toute documentation fournie par Naissances multiples Canada est à titre **d'information** seulement et ne se substitue pas aux avis légaux ou médicaux prodigués par un professionnel.

© Naissances multiples Canada /  
Multiple Births Canada 2017

Le contenu ne peut être reproduit en portion ou en totalité sans le consentement de Naissances multiples Canada.

Émis : May, 2017