

Franska



”Je devrais en fait m’en réjouir ”
– lorsque les futurs parents se sentent déprimés

DEVENIR PARENTS

Cette brochure aborde la question des changements émotionnels que vous pouvez ressentir en tant que parent après la naissance d'un enfant. Il peut être utile d'être informé au préalable de ces changements. En cas de dépression, vous et votre famille saurez ce qui se passe et où obtenir de l'aide.

Devenir parent crée des changements majeurs. Notre société offre différents types de perceptions de la parentalité : cela va se faire tout seul, c'est naturel et vous saurez automatiquement quoi faire. La plupart des personnes se préparent à avoir beaucoup d'insomnies la première fois qu'ils deviennent parents, mais vous serez certainement heureux. Toujours heureux ... ou ?

Les deux problèmes émotionnels les plus fréquents après un accouchement sont le « coup de blues » et la dépression.

QU'EST-CE QUE LE « COUP DE BLUES » ?

Plus de la moitié des mères passent par une période de pleurs légers peu après l'accouchement. On peut devenir plus sensible et se mettre à pleurer sans raison particulière. C'est tout à fait normal et sans danger, et cela dure généralement quelques jours.

« Parfois, je me sens si proche et juste après, je ne ressens presque rien, puis la culpabilité s'installe et je me sens complètement inutile. Là je m'assois et je me mets à pleurer. Parfois, je me sens désespéré face à tout. »

« J'avais beaucoup d'attentes quant au confort et à l'harmonie de la situation... Et puis tout s'est effondré... »

« ...Je m'attendais tellement à être plus forte et plus stable, mais, ce qui m'arrive c'est plutôt de la peur... »

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

Généralement, la première fois avec l'enfant est un moment heureux, mais cette période est également difficile et pesante pour certaines personnes. Au cours des six à huit semaines après la naissance de l'enfant, il est fréquent que tout soit bouleversé, que l'on soit au bord des larmes et que l'on se sente très sensible. Cette situation peut avoir de nombreuses causes. L'une des raisons peut être que la tension ressentie avant l'accouchement est maintenant relâchée, une autre peut être les hormones libérées dans votre corps pendant l'accouchement et l'allaitement. D'autres raisons peuvent être du fait que l'enfant pleure beaucoup et donne des nuits blanches à ses parents, que l'accouchement a été difficile ou que peu de personnes proches de vous sont disponibles pour vous aider. Le sentiment d'être responsable de la vie d'une autre personne peut être pesant pour beaucoup. Ou comme le dit un parent : « Je suis une personne qui engage beaucoup de responsabilités, et mon rôle de parent est devenu trop lourd pour moi. Je pensais devenir plus fort et plus stable, mais ce qui m'arrive c'est juste de la peur ».

Dans la majorité des cas, l'inquiétude et la tristesse disparaissent au bout d'un certain temps, on trouve des habitudes qui fonctionnent et on se sent bientôt à l'aise dans son rôle de parent. Chez d'autres personnes, la dépression persiste. De nos jours, on sait que la dépression post-partum persistante touche 10 à 15 % des nouvelles mères. Les nouveaux pères/non-parents sont également exposés à des dépressions, bien que les cas soient rares. Les personnes qui, plus tôt dans leur vie, en relation étroite avec la grossesse ou pendant la grossesse, ont été déprimées, ont également un risque plus élevé de se sentir plus mal après l'accouchement.

Quels sont les signes d'une dépression post-partum ? Les signes les plus fréquents sont les suivants :

- Dépression, tristesse
- Fatigue, indifférence
- Inquiétude, anxiété
- Irritation, difficultés de concentration
- Absence de sentiments chaleureux (pour le partenaire, les enfants et/ou les frères et sœurs)
- Sentiments de culpabilité
- Perte d'appétit, troubles du sommeil.



QUE FAIRE EN CAS DE DÉPRESSION POST-PARTUM ?

Vous pouvez prendre un bon repos en veillant à dormir suffisamment. Faites-vous aider par votre partenaire et/ou votre entourage. Essayez de manger correctement. Une alimentation adaptée, des promenades et des activités relaxantes peuvent vous aider.

Il peut être difficile de parler à quelqu'un de vos sentiments ou de ceux de votre partenaire, précisément parce que beaucoup d'entre nous n'ont pas l'habitude de montrer aux autres qu'ils traversent une période difficile. Cela peut être particulièrement difficile lorsque nous venons d'avoir un bébé. Nous « devrions » alors être fous de joie ! Mais souvent, c'est justement ce qui nous sort de la situation : en parler à quelqu'un. Et plus vite vous obtiendrez de l'aide, plus vite vous commencerez à vous sentir mieux.

Si vous vous sentez déprimée ou inquiète, parlez-en à votre sage-femme, à l'infirmière de la BVC ou à d'autres professionnel de santé qui pourront vous apporter leur soutien. À BVC, nous sommes conscients du fait que de nombreux nouveaux parents se sentent déprimés et nous sommes à l'écoute de ce qu'ils ressentent. Afin de repérer plus facilement les parents déprimés, nous avons mis au point un formulaire spécial que les nouvelles mères peuvent remplir, le formulaire EPDS. Les pères/non-parents sont également invités à une visite personnelle au BVC, au cours de laquelle on leur pose des questions sur leur bien-être et sur la manière dont ils vivent la transition vers la parentalité. L'infirmière du BVC peut vous aider, si nécessaire, vous mettre en contact avec un conseiller, un psychologue et/ou un médecin du service de soins maternels et infantiles ou du centre de santé.