Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Composer avec la dépression post-partum

À la naissance d'un enfant, la plupart des femmes sont prises dans un tourbillon d'émotions qui pourrait comprendre des sentiments tels que la tristesse, l'inquiétude et la confusion. Chez celles touchées par la dépression post-partum, ces sentiments peuvent être presque constants et les empêcher de fonctionner normalement. Souffrir de dépression post-partum n'est pas un signe de folie et ne veut pas dire non plus que vous êtes une mauvaise mère. Vous n'êtes pas seule; il existe de l'aide et des traitements.



Une suite d'expériences dans la foulée de l'accouchement

La dépression post-partum diffère du syndrome du troisième jour (baby blues) par la profondeur et la durée de l'expérience.

Celui-ci est une réaction normale qui touche environ soixante pour cent des femmes après l'accouchement. Les symptômes se manifestent de trois à quatre jours après la naissance et peuvent durer plusieurs jours, parfois même jusqu'à deux semaines. Les femmes aux prises avec le syndrome du troisième jour sont susceptibles d'avoir des sautes d'humeur et de la difficulté à se concentrer, de perdre l'appétit, de se sentir irritables et de manquer de confiance en elles. Il s'agit là d'un trouble mineur, considéré normal chez la mère après la naissance de son enfant.

La dépression post-partum touche environ dix à vingt pour cent des nouvelles mamans. Elle apparaît parfois des jours, des semaines ou même des mois après l'accouchement. Une dépression grave qui survient dans les mois suivant l'accouchement pourrait être une dépression post-partum; elle devrait être évaluée par un médecin ou un professionnel en santé mentale.

Certaines nouvelles mamans – en gros, une sur mille – souffrent de ce qu'on appelle la psychose post-partum. Il s'agit d'un trouble rare qui se manifeste normalement dans les deux premières semaines suivant l'accouchement et se caractérise par divers symptômes : insomnie, hallucinations, hyperactivité ou manies, élocution rapide, paranoïa, confusion extrême, agitation et dépression. La psychose post-partum est un état grave qui nécessite une intervention médicale immédiate.

Le traitement de la dépression post-partum

Il existe différentes façons de traiter cette forme de dépression. Les éléments suivants font d'habitude partie du traitement :

- **La création d'un environnement centré sur le soutien.** Il s'agit de mettre à contribution la famille, les amis, les parents et d'obtenir, s'il y a lieu, des soins à domicile.

- **L'adoption d'un mode de vie sain.** Un régime alimentaire équilibré et l'exercice physique favoriseront le rétablissement.

- **Le counseling.** Il pourrait être bénéfique de consulter un professionnel en santé mentale.

- **Les groupes d’entraide.** Il existe des groupes d’entraide et des groupes communautaires qui offrent aux femmes souffrant de la dépression post-partum de l’information et un soutien moral.

- **Les médicaments.** Les antidépresseurs peuvent contribuer à soulager les symptômes.

Quelques conseils pour composer avec la dépression post-partum

- REPOSEZ-VOUS! Prévoyez des pauses et, si possible, faites la sieste lorsque votre bébé dort. Demandez à des proches de s’occuper du bébé pendant que vous prenez un peu de repos.

- Dites à votre médecin ce que vous ressentez. Il pourrait vous apporter un soutien émotionnel ou vous prescrire des médicaments. Si vous souhaitez prendre un médicament (traditionnel ou homéopathique), assurez-vous de consulter d’abord votre médecin, surtout si vous allaitez.

- Réservez-vous chaque jour du temps pour vous, que ce soit pour faire une marche, prendre un bain ou lire.

- Maintenir une communication ouverte avec votre conjoint. Afin d’éviter de vous sentir débordée, proposez-lui de partager les corvées ménagères et les soins au bébé.

- Demandez de l’aide. Soyez honnête à l’égard de ce que vous est en mesure de faire et exprimez vos besoins à votre entourage.

- Alimentez-vous sainement. Ne sautez pas de repas. Adoptez un régime équilibré et évitez les aliments minute riches en sucre et en matières grasses.

- Évitez de consommer de l’alcool et des drogues à usage récréatif.

- Tenez un journal pour y exprimer vos sentiments.

- Vivez un jour à la fois. Concentrez-vous sur les buts que vous vous êtes fixés pour la journée. Même si vous n’en réalisez qu’un, c’est déjà un pas dans la bonne direction. Essayez d’être patiente, douce et indulgente à votre égard.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

- Trouvez un groupe local d’entraide pour femmes atteintes de dépression post-partum. Vous vous sentirez moins seule si vous côtoyez des femmes qui vous comprennent et qui sont dans la même situation que vous.

- Demandez du soutien aux membres de votre famille, à vos amis ou à un conseiller professionnel avec qui vous pourriez parler de vos sentiments, de vos craintes et de vos préoccupations.

Bien que les symptômes dont vous souffrez puissent vous sembler tout à fait particuliers, souvenez-vous que vous n’êtes pas seule. Avec le temps, les soins d’un spécialiste de la santé et l’appui de la famille et des amis, vous vous porterez mieux.