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.

Comprendre la dépression postpartum

Chacun veut croire que le fait d'être enceinte et de donner naissance transforme instantanément la femme en une personne gentille, attentionnée et patiente connue sous le nom de « maman ». Cependant, pour certaines, la naissance d'un bébé peut représenter une période pénible, chargée d'émotions telles que la tristesse, l'anxiété et la confusion. Parfois, ces sentiments peuvent être des symptômes d'une dépression postpartum. La dépression postpartum ne signifie pas que vous devenez folle ou que vous êtes une mauvaise mère. Vous n'êtes pas la seule dans cette situation : il existe de l'aide et des traitements.



Les types de dépression pouvant se manifester après l’accouchement

Le syndrome du troisième jour. Le syndrome du troisième jour est une réaction normale qui touche environ soixante pour cent des femmes après l'accouchement. Les symptômes commencent à faire leur apparition de trois à quatre jours après l'accouchement et durent plusieurs jours ou parfois même jusqu'à deux semaines. Si vous souffrez du syndrome du troisième jour, vous pourriez éprouver des sautes d'humeur – être très heureuse, puis vous mettre à pleurer la minute suivante. Vous pourriez aussi vous sentir légèrement déprimée, avoir de la difficulté à vous concentrer, perdre l'appétit, vous sentir irritable et manquer de confiance. Il s’agit d’un trouble mineur considéré normal chez la femme qui vient de donner naissance. Habituellement, le syndrome du troisième jour n’exige pas de traitement et il disparaîtra très rapidement.

La dépression postpartum. La dépression postpartum touche de dix à vingt pour cent des nouvelles mamans. Elle peut survenir des jours, des semaines ou parfois même des mois après l'accouchement. La dépression qui survient dans les six premiers mois suivant l'accouchement pourrait être une dépression postpartum et elle devrait être évaluée par un médecin ou un professionnel en santé mentale. À la différence du syndrome du troisième jour, la dépression postpartum dure plus longtemps; elle pourrait devenir accablante, débilitante et nuire au fonctionnement quotidien.

La psychose postpartum. La psychose postpartum est un trouble rare qui ne touche qu’une femme sur mille. Elle survient normalement dans les deux premières semaines suivant l'accouchement et elle se caractérise par des symptômes tels que de l'insomnie, des hallucinations, de l'hyperactivité et-ou des manies, un discours rapide, de la paranoïa, une confusion extrême, de l'agitation et une dépression. La psychose postpartum est un problème de santé sérieux qui exige une intervention médicale immédiate.

Les symptômes de la dépression postpartum

Bien que chaque femme puisse éprouver des symptômes différents, la plupart d'entre elles éprouveront plusieurs des symptômes suivants dont l’intensité sera légère à sévère :

- de l’insomnie et de l’épuisement
- des changements au plan de l'appétit et une perte de poids
- de la difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- de l'agitation, de l'irritabilité ou de l'anxiété (pourrait souffrir d’anxiété ou de crises de panique)
- une tristesse persistante et des crises de plus nombreuses ou incontrôlables
- une perte d'intérêt à l’égard d’activités autrefois agréables

- des sentiments d'impuissance, d’inutilité et de désespoir
- de la culpabilité à l'idée d'être une mauvaise mère
- une absence d'intérêt à l’égard du bébé
- l’impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue et des pensées suicidaires
- la crainte de faire du mal au bébé

Les causes de la dépression postpartum

Les causes exactes de la dépression postpartum sont inconnues. Cependant, des recherches récentes citent plusieurs facteurs pouvant favoriser ou déclencher la dépression postpartum.

Les changements physiologiques. Presque immédiatement après l'accouchement, il se produit des changements hormonaux rapides. Il y a lieu de croire que ceux-ci pourraient modifier la chimie du cerveau et jouer un rôle dans la dépression.

L'épuisement physique. L'épuisement causé par l'accouchement et le manque de sommeil qui va de pair avec un nouveau-né peuvent avoir un impact important sur l'humeur de la mère et sur son aptitude à composer avec la situation et, de ce fait, pourraient contribuer à l'apparition de la dépression postpartum.

Les facteurs sociologiques. Être mère peut se révéler très gratifiant sur le plan émotionnel. Cependant, notre société s'attend fortement à ce que les nouvelles mamans deviennent instinctivement d'excellentes mères. Parfois, ces attentes entraînent chez la mère de la culpabilité, un complexe d'infériorité et elles l'incitent à s’isoler. L'impression d'être écrasée sous le poids des responsabilités et des attentes pourrait être un élément déclencheur de la dépression postpartum.

D'autres facteurs de risque

- une dépression antérieure ou des antécédents familiaux de dépression
- une dépression postpartum antérieure
- un syndrome prémenstruel sévère
- un traumatisme ou des antécédents de violence au cours de la jeunesse
- un mariage difficile ou l’absence de soutien de la part du conjoint, de la famille ou des amis
- une grossesse non planifiée
- des complications obstétricales
- un changement de vie majeur ou des situations de stress durant la grossesse ou après l'accouchement (par exemple, une perte d'emploi, un déménagement, un décès dans la famille)

Souvenez-vous que vous avez le droit de vous sentir débordée; pratiquement chaque nouvelle maman passe par là. Mettre un enfant au monde constitue un événement majeur pouvant causer énormément de stress et d'anxiété. La maternité est un processus d’apprentissage; les choses seront bientôt plus faciles. Si vous croyez avoir besoin d’aide, n’hésitez pas à communiquer un professionnel.

© 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.