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 et surmonter la dépression post-partum



Après l'accouchement, nombre de femmes se sentent angoissées ou déprimées, et elles deviennent émotives ou ont des crises de larmes inexpliquées. En fait, de 45 à 80 pour cent des jeunes mères éprouvent un sentiment de tristesse léger et passager. Il s'agit là d'une réaction normale aux modifications hormonales combinées avec les nouvelles responsabilités et celle-ci s'atténue rapidement.

Cependant, près de 15 pour cent des femmes souffrent de dépression post-partum, une maladie clinique qui fait souvent son apparition de trois à neuf mois après l'accouchement et qui peut s'étendre sur deux ou trois ans si elle n'est pas traitée. Très rarement, la dépression post-partum se transformera en psychose postpartum, qui se caractérise par des impulsions meurtrières ou suicidaires, des hallucinations, du délire et une confusion extrême.

Si vous (ou une femme de votre entourage) souffrez de dépression post-partum, il est important d'obtenir de l'aide immédiatement. La dépression post-partum est une maladie courante qui se soigne facilement. Vous n'êtes pas seule. Où que vous soyez, vous trouverez des services de soutien.

Quand la dépression post-partum se produit

Nombreuses sont les femmes qui ont honte d'admettre qu'elles souffrent d'une grave dépression au moment le plus heureux de leur vie. Cependant, la dépression post-partum est une véritable maladie et non pas une faiblesse. Voici des renseignements et des suggestions pour vous aider à vous rétablir :

- Les symptômes se manifestent le plus souvent de trois à neuf mois après l'accouchement.
- La dépression post-partum peut apparaître brusquement au moment du sevrage.
- Elle peut se manifester après tout type de grossesse, y compris la fausse couche et l'avortement.
- Certaines femmes sont plus vulnérables que d'autres pour des raisons d'ordre génétique.
- Le stress intérieur peut être en cause, y compris des attentes élevées et de piètres stratégies d'adaptation ou conceptions de la vie.

- Le stress extérieur peut aussi jouer un rôle, y compris le manque de soutien familial, un incident traumatisant ou des complications obstétricales.

Les symptômes pourraient comprendre, entre autres :

- Un épuisement ou de l'insomnie constants
- Une alimentation excessive ou une perte d'appétit
- Une profonde tristesse
- De la colère et de l'irascibilité
- Une baisse de la libido
- Un sentiment d'accablement, d'impuissance ou de désespoir
- Des crises d'angoisse ou de panique engendrant des pensées terrifiantes et répétitives concernant votre enfant ou vous-même
- Des cauchemars
- De la difficulté à se concentrer et l'incapacité de se souvenir
- Des pensées suicidaires ou d'agression envers les autres, y compris le bébé
- Une inquiétude extrême concernant la santé et le développement du nouveau-né

Demander de l'aide

La dépression post-partum peut être facilement traitée. Consultez votre médecin dès que possible. Décrivez-lui franchement ce que vous ressentez. Demandez-lui quels sont les choix qui s'offrent à vous. Il pourra vous prescrire des médicaments ou vous diriger vers le counseling. Des groupes d'entraide offrant du soutien aux femmes souffrant de dépression post-partum vous fourniront un appui émotionnel, de concert avec les conseils de professionnels qualifiés. Le counseling individuel est aussi une option.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Vous pourriez devoir faire plusieurs essais avant de découvrir le bon traitement. Si vous ne voyez pas d'amélioration après de quatre à six semaines de traitement, consultez à nouveau votre médecin et demandez-lui de faire une nouvelle évaluation.

Votre cercle habituel de proches et d'amis pourrait ne pas comprendre ce qu'est la dépression post-partum. S'ils affirment qu'il ne s'agit que d'un moment difficile à passer, leurs propos ne sont pas fondés. La dépression post-partum est une maladie et vous devriez consulter des spécialistes dans ce domaine. Surtout, ne vous découragez pas si vous devez faire plusieurs tentatives avant de trouver le soutien qui vous convient.

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.