

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.

La dépression post-partum

Félicitations, vous venez de donner naissance « à un petit bout de chou! » Chacun veut croire que le fait d'être enceinte et de donner naissance transforme instantanément la femme en une personne gentille, attentionnée et patiente appelée « maman ». Cependant, pour certaines, la naissance d'un bébé peut représenter une période pénible, chargée d'émotions telles que la tristesse, l'inquiétude et la confusion. Parfois, ces sentiments peuvent être des symptômes d'une dépression post-partum (DPP). La DPP ne signifie pas que vous devenez folle, que vous êtes une mauvaise mère ou que vous êtes à blâmer. Vous n'êtes pas seule : il existe de l'aide et des traitements.

LES SENTIMENTS SUIVANT L'ACCOUCHEMENT

- **Le « baby blues »**

  Le baby blues 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 avez le baby blues, vous pouvez éprouver des sautes d'humeur, être très heureuse puis vous mettre à pleurer la minute suivante. Entre autres, vous pourriez vous sentir légèrement « déprimée », avoir de la difficulté à vous concentrer, perdre l'appétit, vous sentir irritable et manquer de confiance. Cette condition est un trouble mineur considéré normal chez la mère après la naissance de son enfant. Habituellement, le baby blues ne nécessite pas de traitement et disparaîtra de lui-même très rapidement.

- **La dépression post-partum**

  La dépression post-partum (DPP) affecte environ 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 DPP et elle devrait être évaluée par un médecin ou un professionnel formé en santé mentale. La DPP, à la différence du « baby blues », dure plus longtemps, peut devenir accablante et débilitante et peut empêcher la personne de fonctionner au quotidien.

- **La psychose post-partum**

  La psychose post-partum est un trouble rare qui affecte environ une femme sur mille. Elle survient normalement dans les deux premières semaines suivant l'accouchement et se caractérise par des symptômes marqués 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 post-partum est une condition sérieuse qui nécessite une intervention médicale immédiate ou une hospitalisation.

Les symptômes de la dépression post-partum

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

- Insomnie et épuisement
- Changements au niveau de l'appétit et perte de poids

- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- Sentiment d'agitation, d'irritabilité ou d'anxiété (peut ressentir des attaques d'anxiété/de panique)
- Tristesse persistante, pleure de plus en plus ou de façon indépendante de la volonté
- Perte d'intérêt dans les activités agréables (y compris les relations sexuelles)
- Sentiment d'impuissance et de désespoir, impression d'être nulle
- Culpabilité à l'idée d'être une « mauvaise mère »
- Absence d'intérêt pour le bébé
- Sentiment que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue et pensées suicidaires
- Crainte de faire du mal au bébé

Les causes de la dépression post-partum

On ne connaît pas les causes exactes de la dépression post-partum. Des recherches récentes citent plusieurs facteurs pouvant favoriser ou déclencher la DPP.

- **Les changements physiologiques -** Presque immédiatement après l'accouchement, il se produit un changement rapide au niveau des hormones (c'est-à-dire, une diminution des oestrogènes et de la progestérone). Il y a lieu de croire que ces changements hormonaux peuvent entraîner des changements chimiques dans le 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 son aptitude à composer avec la situation et, de ce fait, pourraient contribuer à l'apparition de la DPP.

- **Les facteurs sociologiques -** Être mère peut s'avérer très gratifiant sur le plan émotionnel. Cependant, notre société s'attend fortement à ce que les nouvelles mamans soient des « super femmes ». Elle s'attend à ce qu'elles soient instinctivement d'excellentes mères. Ces attentes peuvent entraîner de la culpabilité, un complexe d'infériorité et l'isolement de la mère. L'impression d'être écrasée sous le poids des nouvelles responsabilités et des attentes peut déclencher une DPP.

D'autres facteurs de risque

Plusieurs facteurs complémentaires peuvent accroître le risque de développer une DPP. Bien que ces facteurs n'entraînent pas nécessairement une DPP, il est important d'en être consciente de sorte que, si vous représentez un cas « à risque », vous puissiez mettre en place, avant la naissance de votre enfant, certains mécanismes de gestion et de soutien qui préviendront la survenance d'une DPP.

- Dépression antérieure ou antécédents familiaux de dépression
- Dépression post-partum antérieure
- Syndrome prémenstruel sévère
- Traumatisme dans la jeunesse ou antécédents d'abus
- Mariage difficile ou conjoint, famille ou amis n'apportant aucun soutien
- Grossesse non planifiée
- Complications obstétricales
- Changements de vie majeurs ou stress durant la grossesse ou après l'accouchement (par exemple, perte d'emploi, déménagement, décès dans la famille)

Le traitement de la dépression post-partum

© 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.

Le traitement de la DPP peut prendre différentes formes et, tout comme les symptômes, sera très personnalisé. Vous devez découvrir ce qui fonctionne pour vous et cette exploration prendra parfois du temps et de nombreuses tentatives. Voici un plan de traitement typique :

1. La création d'un environnement positif pour la nouvelle maman : demandez à votre famille, à vos amis, à vos parents et aux professionnels de la santé à domicile de vous aider à faire la transition à votre nouveau rôle
2. L'autonomie en matière de santé : nourrissez-vous sainement et faites de l'exercice
3. Le counseling : optez pour le soutien que vous pouvez tirer de rencontres avec un professionnel possédant une formation en santé mentale
4. Les groupes d'entraide : joignez-vous à un groupe communautaire qui offre de l'éducation et du soutien émotionnel aux femmes souffrant de DPP
5. La médication : les antidépresseurs peuvent contribuer à soulager les symptômes

Peu importe le traitement choisi, il est important de vous rappeler que vous n'avez pas causé votre dépression post-partum, que ces symptômes sont provisoires et qu'ils peuvent être traités!

Quelques conseils pour composer avec la dépression post-partum

- REPOSEZ-VOUS! Évitez le surmenage ou l'épuisement. Planifiez des périodes de repos pour vous reposer et, si possible, faites la sieste lorsque votre bébé sommeille. Demandez à votre famille ou à une amie de s'occuper du bébé pendant que vous prenez un peu de repos.

- Dites à votre médecin ce que vous ressentez. Il peut vous offrir un soutien émotionnel ou vous prescrire une médication qui vous aidera. Avant de prendre tout remède à base de plantes médicinales ou autre, parlez-en à votre médecin, particulièrement si vous allaitez.

- Réservez-vous chaque jour du temps seulement pour vous, même si ce n'est que 15 minutes. Marchez, prenez un bain, lisez, méditez.

- Gardez une communication ouverte et honnête avec votre conjoint et essayez de partager l'entretien de la maison et les soins au bébé de façon à ce que vous ne soyez pas surchargée.

- Demandez de l'aide. Personne ne s'attend à ce que vous soyez une « super femme ». Réalisez honnêtement ce qu'il vous est possible de faire et laissez connaître vos besoins à votre entourage.

- Nourrissez-vous sainement. Ne sautez pas de repas. Prenez des repas équilibrés et essayez d'éviter les aliments minute riches en sucre et en matières grasses.

- Évitez l'alcool et les drogues à usage récréatif.

- Tenez un journal dans lequel vous exprimerez vos sentiments en toute liberté.

- 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.

- Trouvez un groupe d'entraide de DPP dans votre secteur. Il pourrait s'agir d'une ressource pour obtenir de l'information ou d'un endroit où vous pourrez vous exprimer. Vous vous sentirez moins seule si vous côtoyez des femmes qui vous comprennent et qui partagent votre expérience.

- Établissez un réseau de soutien où vous pourrez inclure des membres de la famille, des amies ou un conseiller avec qui vous pouvez parler de vos sentiments, de vos craintes et de vos préoccupations.

- Souvenez-vous qu'il est correct de vous sentir débordée - pratiquement chaque nouvelle maman passe par là! Cela ne signifie aucunement que vous ayez échoué en tant que mère. Mettre un enfant au monde est un événement majeur qui peut entraîner énormément de stress et d'anxiété. Vous êtes en train d'apprendre et les choses deviendront bientôt plus faciles.