



De nombreux parents sont touchés par la dépression post-partum. Voyez pourquoi il est important d'en parler, comment on peut traiter ce problème et quel soutien on peut avoir.

Qu'est-ce que la dépression post-partum ?

Dans les jours qui suivent l'accouchement, plusieurs femmes sont irritables, ont des sautes d'humeur ou se sentent tristes. C'est ce qu'on appelle le *baby blues*.

La dépression post-partum cause des signes qui sont plus graves que le *baby blues* et qui durent plus longtemps. Elle arrive le plus souvent dans les mois qui suivent l'accouchement, mais parfois jusqu'à un an après.

La dépression post-partum atteint environ 1 mère sur 7. Les partenaires aussi peuvent souffrir de dépression après la naissance du bébé. Celle-ci entraîne plusieurs changements pour eux aussi. Environ 1 partenaire sur 10 est touché.

Quels sont les signes ?

Voici les signes les plus courants de dépression post-partum :

- de la difficulté à avoir du plaisir ou de l'intérêt pour les activités que l'on aime en temps normal
- de la tristesse et des pleurs
- des changements d'appétit ou de poids
- des problèmes de sommeil
- du mal à se concentrer
- des idées noires
- l'impression d'être un mauvais parent, se sentir facilement coupable

La dépression post-partum peut venir avec de l'anxiété, des craintes exagérées ou même des crises de panique.

Les signes doivent être présents pendant au moins 2 semaines pour qu'on puisse parler de dépression post-partum.



Quelles sont les causes possibles?

Il n'y a jamais une seule cause à la dépression.

On sait que les facteurs suivants, liés à l'histoire de la mère, augmentent le risque de dépression post-partum :

- avoir fait une dépression durant la grossesse ou dans le passé
- avoir des membres de sa famille qui sont atteints d'un trouble de santé mentale
- manquer de soutien de la part de son entourage
- subir de la violence dans son couple
- avoir déjà vécu un traumatisme ou un grand stress

Des facteurs liés à la naissance de l'enfant et au fait d'être parent augmentent aussi le risque de dépression post-partum :

- un accouchement difficile
- de la difficulté à allaiter
- les changements hormonaux après l'accouchement
- le manque de sommeil
- la différence entre les idéaux de parent et la réalité
- l'impression de devoir montrer une image positive comme parent
- un deuil causé par la perte du bébé

Portez attention aux signes de dépression, surtout si vous vous savez à risque.

Quelles peuvent être les conséquences?

Une dépression post-partum non traitée peut avoir des conséquences importantes pour le parent touché, mais aussi pour l'enfant et la famille.

Pour le parent :

- de la difficulté à s'occuper de son bébé ou à y prendre du plaisir
- de la difficulté à développer un lien d'attachement avec son bébé
- une dépression qui s'aggrave
- des idées suicidaires



Pour l'enfant :

- un risque plus grand d'avoir des difficultés à gérer ses émotions et ses comportements

Pour la famille :

- des conflits dans le couple
- des impacts financiers



Si vous avez des signes de dépression post-partum, il est important de demander de l'aide. Vous n'êtes pas un moins bon parent parce que vous vivez une dépression après la naissance de votre enfant. Avoir des parents en santé aide le bébé à être en santé.

Quels tests vais-je passer?

Le diagnostic se fait par une évaluation du médecin, en clinique. Le médecin vous posera des questions pour savoir comment vous vous sentez. Il n'y aura pas de prise de sang ou de test d'imagerie à faire.

Comment la dépression post-partum est-elle traitée?

Plusieurs traitements sont disponibles et efficaces.

La psychothérapie est recommandée dans tous les cas. Elle aide à mieux comprendre ce que l'on vit et à trouver du soutien et des moyens pour calmer les signes de dépression.

La prise d'un médicament peut être utile dans certains cas de dépression modérée ou grave. En général, le médicament sera un antidépresseur. Divers types d'antidépresseurs peuvent convenir, même pour les femmes qui allaitent.

Les habitudes de vie font partie du traitement. On pense par exemple à l'exercice physique et à un bon sommeil. Voir les conseils plus loin.



Est-ce que cette maladie peut être évitée?

Les mesures suivantes prises durant la grossesse peuvent réduire le risque de dépression après la naissance du bébé.

- Si vous avez déjà fait une dépression dans le passé, dites-le au médecin qui s'occupe de vous durant votre grossesse ou à un autre membre de votre équipe de soins.
- Si vous faites une dépression durant votre grossesse, suivez le traitement qui vous a été prescrit. Le traitement inclut en général une psychothérapie, la prise de bonnes habitudes de vie et, s'il y a lieu, d'un médicament contre la dépression.

Pour plusieurs femmes, les signes commencent durant la grossesse. Lire notre fiche santé [**La dépression et l'anxiété durant la grossesse.**](#)

Qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de moi?

- Donnez la priorité à votre sommeil. C'est essentiel pour garder une bonne santé mentale. Profitez des siestes de votre bébé pour dormir.
- Parlez avec votre partenaire de ce que vous vivez et ressentez.
- Mangez à des heures régulières et de façon équilibrée.
- N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage, pour vous confier et pour être soutenue dans les tâches à faire.
- Sortez à chaque jour de la maison, par exemple pour marcher.
- Essayez d'avoir des moments de plaisir et de détente, même si vous avez moins de temps.
- Participez à des groupes de soutien ou à des activités près de chez vous. Voyez les ressources utiles pour les parents à l'Annexe, page 5.

Ne soyez pas trop exigeante ou exigeant envers vous. Accueillir un enfant amène plusieurs changements et des deuils à faire. Il faut du temps pour s'y adapter.



Quand consulter ?

Si vos signes de dépression durent plus de 2 semaines ou vous inquiètent, parlez-en sans tarder à un professionnel de la santé.

Si vous avez des idées suicidaires ou des idées de faire du mal à votre bébé, rendez-vous à l'urgence d'un hôpital, peu importe l'heure.

À qui poser mes questions ou demander de l'aide ?

Parlez de vos inquiétudes avec votre médecin lors du premier rendez-vous de suivi après l'accouchement. Il pourra vous diriger vers les bonnes ressources, comme un psychologue ou un psychiatre spécialisé en périnatalité.

Si avez besoin d'aide avant ou après ce rendez-vous, appelez la **ligne Santé Patient CHUM**, au **514 890-8086**.



Pour les partenaires qui souffrent de dépression ou d'anxiété après la naissance du bébé, le CLSC est une ressource clé.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM ?

Vous avez des questions sur votre état de santé ? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Voyez la liste de ressources utiles à la page 5 de cette fiche.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Plusieurs ressources existent pour obtenir du soutien et briser l'isolement. En voici quelques-unes que nous vous suggérons.

Lectures

Fiches santé :

[La dépression et l'anxiété durant la grossesse](#)
[Baby blues et bien-être psychologique](#)
[Le deuil périnatal](#)

Le guide *Mieux vivre avec votre enfant de la grossesse à deux ans* :

> inspq.qc.ca/mieux-vivre

Soutien

Info-Social,

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

> 8-1-1, option 2

Trouver le Centre local de services communautaires (CLSC) le plus près de chez vous :

Demander l'infirmière en périnatalité.

> sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/

Ligne Parents

Ligne téléphonique d'écoute et de soutien pour les parents, sans frais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

> 1 800 361-5085



Projet Grande Ourse en santé mentale périnatale

Par le CHU Sainte-Justine

> chusj.org/grossessesantementale

Réseau des Centres de Ressources Périnatales du Québec

> rcrpq.com

Relevailles Québec

Groupe d'entraide post-partum, aide à domicile durant la période postnatale et activités.

> relevaillesquebec.com

La Maison Bleue

Soins médicaux, services psychosociaux, services psychoéducatifs et activités de groupe pour les familles de Montréal.

> maisonbleue.info



La Maison buissonnière

Lieu de socialisation et de jeu libre pour les enfants de moins de 4 ans. Situé à Montréal. Un adulte responsable de l'enfant doit être présent.

> maisonbuissonniere.org

Toi, Moi, Bébé

Un programme destiné aux parents pour favoriser leur bien-être. Des conseils sur la gestion du stress et des émotions durant et après la grossesse.

> toimoibebe.ca

Ça va maman?

Balados, magazine et plusieurs ressources gratuites sur la santé mentale des mères.

> cavamaman.com

Vidéos

Parlons tabous - La santé mentale périnatale

Par le CHU Sainte-Justine

Durée : 7 min

Comprend le témoignage d'une mère.

> chusj.org

Dans la section Soins et services, Cliquer sur Grossesse, Accouchement et postnatal → Santé mentale périnatale → Projet Grande Ourse en santé mentale périnatale (la vidéo se trouve au bas de la page)

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca