



La dépression post-partum, un tabou difficile à lever

Par Ségolène Barbé

Publié hier à 06:00, mis à jour hier à 07:18

En France, seule la moitié des femmes en grande détresse psychologique après la naissance d'un enfant trouve à qui s'adresser. [globalmoments/Adobe stock](#).

PSYCHOLOGIE - Jusqu'à 15% des femmes pourraient être victimes de cet effondrement psychique qui accompagne l'arrivée d'un enfant. Une pathologie grave, mais qui peut être traitée... À condition d'oser en parler.

«Trois ans, c'est ce qu'il m'a fallu pour sortir la tête de l'eau après la naissance de mon premier enfant. Même une sage-femme (au sens littéral, «la femme qui sait») pédale, se sent noyée, heureuse, en forme et épuisée après ce tremblement de terre que constitue l'arrivée d'un enfant», raconte la sage-femme Anna Roy dans *La vie rêvée du post-partum* (avec la collaboration de Caroline Michel, Larousse, 2021). Dans l'imaginaire collectif, la période qui suit l'arrivée d'un bébé (le « post-partum ») est censée être un moment de bonheur intense et d'accomplissement. Mais dans la réalité il n'est pas toujours un chemin de roses « *La venue d'un enfant bouleverse profondément. Tous les pans de votre vie sont à réinventer: votre corps, votre quotidien, votre travail, votre couple, votre relation aux autres, votre sexualité, votre famille...* », explique Anna Roy. De quoi chambouler la jeune accouchée au point, parfois, qu'elle risque de s'y noyer.

À découvrir

→ [Covid-19 : la troisième dose vaccinale, mode d'emploi](#)🔗 [LIRE LE DOSSIER : Dossier: nos conseils psychologie au quotidien](#) 🦋

Fatigue, chamboulement hormonal (avec la chute des taux d'œstrogène et de progestérone lors de l'accouchement), instabilité émotionnelle... Après le choc physique et psychologique que constitue une naissance, il est fréquent qu'apparaisse un « baby blues ». Mais il dure rarement plus de dix jours: si cet état se prolonge de manière excessive, on parle alors de « dépression post-partum », une véritable pathologie qui nécessite un traitement. Le taux de dépression maternelle postnatale serait de 10 à 15% dans tous les pays du monde. Mais beaucoup de femmes peinent à trouver de l'aide. «*On peut estimer qu'en France, plus de 100.000 femmes sont en grande détresse lors de l'année qui suit la naissance de leur enfant et seulement la moitié d'entre elles trouve à qui s'adresser*», indique ainsi le rapport de la Commission des 1000 premiers jours, présidé par Boris Cyrulnik et remis au Ministère des Solidarités et de la Santé en septembre 2020.

“ **Pendant neuf mois elles sont au centre de l'attention, et puis tout d'un coup il n'y en a plus que pour le bébé. Certaines se sentent abandonnées, ce qui peut réactiver d'anciens vécus d'abandon**

Joëlle Dyan, psychologue spécialiste de la périnatalité

« *La dépression post-partum se traduit essentiellement par le sentiment de ne pas être à la hauteur, la peur de ne pas réussir à être une bonne mère. C'est aussi une absence d'envie, une grande fatigue, parfois des troubles du sommeil ou une perte d'appétit. À tout cela s'ajoute la culpabilité de ne pas se sentir en joie. C'est la double peine* », résume la psychologue Joëlle Dyan, spécialiste de la périnatalité. À l'heure où la maternité est un choix, la dépression qui suit parfois la délivrance reste largement taboue et difficile à «avouer», à soi-même comme à ses proches ou aux professionnels. La solitude est un facteur aggravant. Dans certaines cultures traditionnelles, les jeunes mamans sont très entourées, très choyées: on leur prépare les repas, on les aide avec le bébé... « *En France, renvoyées rapidement chez elles, elles peuvent se sentir très isolées*, assure Joëlle Dyan. *Pendant neuf mois elles sont au centre de l'attention, et puis tout d'un coup il n'y en a plus que pour le bébé. Certaines se sentent abandonnées, ce qui peut réactiver d'anciens vécus d'abandon...* »

→ [À LIRE AUSSI : Un nouveau traitement contre la dépression du post-partum](#)

Heureusement, la parole se libère. De plus en plus de mamans s'expriment sur les réseaux sociaux (grâce au hashtag #MonPostPartum lancé sur Twitter en 2020), mais aussi dans des livres (*Ceci est notre post-partum*, Illana Weizmann, Marabout, 2021; *Post-partum: paroles de mères, pour en finir avec les tabous*, Rejane Ereau, Leduc, 2021) ou encore des bandes dessinées (*La remplaçante*, Mathou et Sophie Adriansen, First, 2021). Grâce aux récits d'autres mères aussi «imparfaites» qu'elles, beaucoup se sentent déculpabilisées, mieux préparées aussi aux réalités peu glamours du post-accouchement (couches géantes, contractions, fuites urinaires...). Oser parler de son mal-être, c'est déjà un premier pas pour en sortir. «*Une prise en charge rapide est importante car elle permet d'aider la maman à nouer un lien avec son enfant, ce qui est essentiel pour son développement*», rappelle Joëlle Dyan.

Les pères aussi ?

Choc émotionnel, difficulté à trouver sa place dans le lien fusionnel entre la mère et l'enfant, peur de ne pas « assurer », fatigue... Environ 5% des pères souffriraient de dépression post-partum, selon une étude parue dans le *Jama Psychiatry* en mars 2019. Un mal-être encore plus tabou que celui des mères, même si certains osent aujourd'hui en parler. Parmi ceux qui ont brisé le tabou: Sébastien Michel, président de l'APSEF - association d'accompagnement à la parentalité ([apsef.fr](#)) - qui témoigne dans des conférences, ou encore Rodolphe Viémont, auteur d'un documentaire remarqué sur le sujet (*Pour Ernestine*, Filmo, 2019).