

## COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UNE PROCHE?

La dépression postnatale peut être une expérience difficile pour tous. La plupart des gens s'attendent à ce que l'arrivée d'un enfant soit heureuse et joyeuse, alors que la dépression postnatale n'a rien de cela. Il est important de savoir que la dépression postnatale n'est la faute de personne, mais que vous pouvez faire beaucoup pour contribuer au rétablissement d'une proche.

Voici quelques conseils pour soutenir une proche atteinte de dépression postnatale :

- Assurez-vous que vos propres attentes sur ses expériences et ses capacités quotidiennes sont réalistes.
- Rappelez-vous que tous les parents et tous les enfants sont uniques et qu'il ne sert à rien de comparer deux personnes ou deux familles.
- Comprenez que les personnes atteintes d'une dépression postnatale pourraient vouloir passer beaucoup de temps seules. Cette réalité peut faire blesser, mais n'oubliez pas que cela n'a rien de personnel. Elles essaient simplement de faire face à une maladie.
- Offrez d'aider avec les responsabilités quotidiennes. Même dans les meilleures circonstances, il est déjà difficile de trouver le temps pour effectuer les corvées quotidiennes avec un nouveau-né. Souvent, les gens de l'entourage et du quartier aident beaucoup pendant le premier mois ou les deux premiers mois, mais cette aide est tout aussi nécessaire, voire plus, au cours des mois qui suivent.
- Aidez à prendre soin de l'enfant (y compris l'aide pendant la nuit pour le nourrir) ou aidez à trouver un gardien ou une gardienne. Toute personne qui a la chance de prendre une courte pause ou de reprendre ses activités contribue beaucoup à son mieux-être. Cela peut également créer davantage d'occasions de dormir.
- Gérer une dépression postnatale peut exiger beaucoup d'efforts. Reconnaissez les efforts de votre proche, peu importe le résultat.
- Si vous vous inquiétez, adressez-vous à votre médecin ou à une infirmière de la santé publique, ou accompagnez votre proche à ses rendez-vous.
- Demandez de l'aide pour vous-même, au besoin. Les groupes de soutien pour les proches peuvent être une ressource formidable et une excellente façon d'établir des rapports avec les autres.

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

**Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).**



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce  
au généreux soutien de :



© 2014 56334-05/14

## LA DÉPRESSION POSTNATALE



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

L'arrivée d'un nouveau-né dans la famille peut être un véritable défi dans les meilleures conditions, à la fois sur le plan physique et affectif. Il est naturel pour les nouveaux parents de subir des changements d'humeur, d'être heureux pendant une minute et déprimés la minute suivante. Ces sentiments sont parfois appelés le baby blues et disparaissent souvent peu de temps après la naissance.

Cependant, certains parents vivent une dépression profonde et continue qui dure beaucoup plus longtemps. C'est ce qu'on appelle la dépression postnatale.

## QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION POSTNATALE?

La dépression postnatale est une dépression qui peut commencer pendant la grossesse ou à tout moment jusqu'à un an après la naissance d'un enfant.

La dépression est une maladie mentale qui affecte l'humeur d'une personne, la façon dont elle se sent. L'humeur influence la perception que les personnes ont d'elles-mêmes, leurs relations avec les autres et leur interaction avec le monde environnant. C'est bien plus qu'un « mauvais jour » ou « broyer du noir ». Sans aide, par exemple un traitement, la dépression peut durer longtemps.

Les signes de dépression comprennent des sentiments de tristesse, d'inutilité, de désespoir, de culpabilité ou d'anxiété ressentis presque tout le temps, parfois de l'irritabilité ou de la colère. Les personnes atteintes ne s'intéressent plus à des choses auxquelles elles prenaient plaisir auparavant et peuvent s'isoler. La dépression peut réduire la concentration lors des tâches à réaliser et la mémorisation de l'information. Il peut être difficile de se concentrer, d'apprendre de nouvelles connaissances ou de prendre des décisions. La dépression peut changer les habitudes alimentaires et de sommeil et, chez beaucoup, entraîner des problèmes de santé physique.

Une mère ou un père atteint de dépression postnatale peut ne pas aimer son bébé et souvent penser ne pas être un bon parent. Il peut lui arriver d'avoir des pensées terrifiantes, comme se blesser ou blesser son bébé. Même s'il est rare qu'un parent planifie de donner suite à ces pensées, cette situation est grave et nécessite des soins médicaux de toute urgence. Si vous croyez qu'un proche est en danger, n'hésitez pas à appeler au 9-1-1 ou votre ligne d'écoute téléphonique locale.



### Qui est touché?

La dépression postnatale peut toucher tout le monde. Même si des mères la signalent plus souvent, elle peut toucher tous les nouveaux parents, les mères comme les pères, et les parents adoptifs. La dépression postnatale est probablement causée par de nombreux facteurs différents qui agissent ensemble, y compris les antécédents familiaux, la biologie, la personnalité, les expériences de vie et l'environnement (particulièrement la privation de sommeil).

### QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

La dépression postnatale peut être une expérience très pénible. Il est déjà difficile de devenir parent, et les défis que la dépression vient ajouter peuvent sembler écrasants. Il est important de se rappeler qu'il n'existe pas de grossesse parfaite, de naissance parfaite, de bébé parfait ou de parent parfait. Vous faites de votre mieux. Et avec des soins et de l'aide, vous pouvez vous rétablir et apprécier de passer du temps avec votre famille.

### Le counseling et le soutien

Pour la dépression postnatale, on a souvent recours à un type de counseling appelé thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC). Il peut s'agir du premier traitement à essayer lors de symptômes légers ou modérés. Il vous enseigne comment vos pensées, vos sentiments et vos comportements agissent ensemble. Il vous apprend également des compétences importantes comme la résolution de problèmes, la réflexion réaliste, la gestion du stress et la relaxation. Un autre type de counseling appelé psychothérapie interpersonnelle peut également aider. Il est axé sur les relations et peut aider les gens à s'ajuster aux nouveaux rôles dans leurs relations.

Les groupes de soutien sont également très importants. La dépression postnatale et la nouveauté du rôle parental peuvent tous deux vous isoler, et l'isolement peut renforcer les sentiments de dépression. Les groupes de soutien sont un lieu sûr pour partager vos expériences, apprendre des autres et établir des liens avec d'autres parents qui ont des expériences semblables et comprennent ce que vous vivez.

Il est particulièrement important de vous occuper de votre mieux-être, mais cette tâche peut être difficile pour tout nouveau parent. Il peut être utile de recruter des proches ou de déterminer quels services pourraient vous permettre de prendre le temps de répondre à vos propres besoins. Faire de l'exercice régulièrement peut améliorer votre humeur et vous aider à gérer le stress. Il est également très utile de bien manger et de dormir autant que vous le pouvez. Et il est toujours important de consacrer du temps à des activités qui vous plaisent, de trouver des stratégies de relaxation qui fonctionnent pour vous et de passer du temps avec des personnes qui vous aiment bien.

### La médication

Pour traiter la dépression, on utilise principalement des antidépresseurs. Il existe beaucoup de catégories et de types différents d'antidépresseurs, et chacun fonctionne de manière un peu différente. Même si de nombreuses mères peuvent recourir en toute sécurité à des antidépresseurs pendant l'allaitement au sein, il est important de parler à votre médecin des risques et des avantages possibles. La médication peut diminuer certains symptômes, y compris le temps de sommeil, les niveaux d'appétit et d'énergie. Cependant, la médication ne peut pas éliminer certaines des pensées ou des croyances qui peuvent alimenter la dépression. Si vous prenez des antidépresseurs, il est généralement préférable d'inclure du counseling.