DÉPRESSION DU POST PARTUM CHEZ LES CO-PARENTS

La dépression du post-partum est un épisode dépressif qui survient après l'accouchement, et qui affecte environ une femme sur cinq. Les co-parents peuvent également être affectés, environ 10 % d'entre eux développent une dépression après la naissance de leur enfant.

- ## COMPRENDRE – Le post-partum et la période périnatale en 5 points clés

1. La période périnatale (grossesse, accouchement, première année de vie de l'enfant) : Un temps de transition. En tant que co-parent, vous ne portez pas physiquement l'enfant, ce qui peut rendre ce processus moins concret pour vous par rapport à votre partenaire. Ce "manque de connexion physique" peut parfois créer un sentiment d'éloignement ou d'impuissance. Il est normal de ressentir cela, car vous vivez cette transition de manière différente.

2. Le rôle parental en construction. Devenir parent représente un bouleversement émotionnel, personnel et relationnel (sentiment d'être mis de côté, pression sociale ou professionnelle). Il est souvent attendu du co-parent qu'il soit un soutien constant, sentiment de devoir être « fort » en toutes circonstances.

3. Le post-partum : période de nombreux changements, où votre rôle devient plus concret. Vous ressentirez probablement une gamme d'émotions, allant de la joie d'accueillir votre bébé à la fatigue, au découragement, voire à l'inquiétude. Ces sentiments ambivalents sont normaux.

4. Les ajustements nécessaires. Prendre soin d'un nouveau-né exige une disponibilité mentale et physique constante. Cela peut accentuer le risque de stress et de dépression pour vous et votre partenaire, surtout si vous vous sentez dépassé par ces nouvelles responsabilités.

5. Vigilance et soutien. Il est essentiel de rester attentif à votre propre santé mentale. En tant que co-parent, il peut être plus difficile d'exprimer vos émotions, surtout lorsque l'on attend de vous que vous soyez un pilier constant.

- ## DÉTECTER – la dépression du co-parent, comment la reconnaître ?

Les signes peuvent être plus discrets et apparaître progressivement, mais il est important de rester vigilant face à :

- Une irritabilité accrue ou des tensions au sein du couple ;
- Des plaintes physiques récurrentes (maux de tête, troubles du sommeil, changements d'appétit) ;
- Une perte de confiance en soi et en ses capacités parentales ;
- Un manque d'intérêt pour s'occuper de l'enfant ou des tâches familiales ;
- Une envie fréquente de s'absenter du domicile, parfois accompagnée d'une augmentation de la consommation d'alcool ou de tabac ;
- Une crainte d'être jugé ou d'admettre sa détresse.

Les symptômes plus classiques de la dépression, tels qu'une tristesse persistante, une perte d'intérêt pour des activités autrefois plaisantes, et un sentiment de fatigue et de manque d'énergie, peuvent également se manifester.

• PRÉVENIR – stratégies de protection et vigilance face aux risques

Comportements « protecteurs »

- Congé de paternité et d'accueil de l'enfant : permet au co-parent de mieux s'adapter à l'arrivée de l'enfant et d'accompagner son partenaire.
- S'impliquer dans le suivi médical : participez aux rendez-vous médicaux pré- et postnataux pour être davantage impliqué dans le suivi de la grossesse.
- Préparation à la naissance et parentalité : assister aux séances de préparation à la naissance aide à comprendre les changements apportés par l'arrivée du bébé et les défis qui accompagnent la parentalité.
- Communication dans le couple : parlez ouvertement de vos attentes et préoccupations.
- Soutien social : identifiez les membres de la famille ou les amis proches qui peuvent offrir de l'aide ou du soutien émotionnel.
- Santé mentale et physique : veillez à votre bien-être. Essayez de vous reposer dès que possible, organisez des tours de garde avec votre partenaire pour éviter l'épuisement, et adoptez des habitudes saines : alimentation équilibrée, promenades, exercices de relaxation ou de respiration.
- Être informé et vigilant : connaissez les signes de la dépression du post-partum afin de les repérer dès qu'ils se manifestent. Si vous identifiez des symptômes précoces, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Vigilance accrue en cas de situations « à risque »

Facteurs de risque du co-parent :

- Avoir des antécédents de dépression ou de troubles anxieux chez le co-parent ;
- Problèmes relationnels ou conjugaux avec votre partenaire durant la grossesse ;

- Complications durant grossesse ou à l'accouchement : accouchement difficile, grossesse inattendue, antécédents de fausses couches, enfant né prématuré ;
- Manque de sommeil, qui peut accentuer la fatigue et la détresse ;
- Manque de soutien social, qui peut aggraver le sentiment de solitude ;
- Stress lié à la parentalité et aux responsabilités qui en découlent ;
- Sentiment d'être exclu ou négligé par rapport à la relation mère-bébé.

• PRENDRE EN CHARGE

- Mise en place d'un suivi et de soins. Sans prise en charge adaptée, cette dépression peut devenir sévère et avoir des conséquences non seulement pour la personne touchée, mais aussi pour le couple parental, l'enfant, et même les autres enfants de la famille.
- Ne pas rester isolé face à ces difficultés. Exprimer vos doutes ou préoccupations auprès de votre entourage et des professionnels de santé. Vous pouvez vous tourner vers plusieurs interlocuteurs de confiance : votre médecin généraliste, le pédiatre, ou encore les équipes de la maternité ou de la PMI, qui sauront vous orienter vers des services spécialisés en périnatalité.
- La prise en charge vise à vous soutenir mais aussi la mère de l'enfant et ce dernier. Il s'agit de rompre l'isolement souvent ressenti dans ces moments difficiles.

Les options de traitement incluent généralement :

- Thérapie : individuelle, de couple ou familiale, selon la situation.
- Médicaments : en cas de symptômes plus sévères, un traitement médicamenteux peut être recommandé.
- Renforcement du soutien social : par le biais de groupes de parents ou en resserrant les liens avec des amis et la famille.
- Sensibilisation et information : comprendre que la dépression post-partum est une condition médicale et non un signe de faiblesse est crucial pour combattre la stigmatisation et la culpabilité.

L'identification et la prise en charge précoce de la dépression post-partum chez le co-parent sont fondamentales pour minimiser les effets délétères de la dépression. Dès que les premiers signes apparaissent, il est impératif de chercher de l'aide.

Pour aller plus loin :

- Article réalisé sur la base de l'article Clépsy : https://www.clepsy.fr/depression-du-post-partum-chez-les-co-parents/