

Oser parler de la dépression postnatale

Une mère sur huit et un père sur dix vivent difficilement l'arrivée d'un enfant. Il est important de sensibiliser les médecins au dépistage.

La dépression postnatale: sortir du silence, de la Dre Nathalie Nanzer, est une exception: c'est la première synthèse en français de la littérature mondiale sur ce sujet encore tabou. Exhaustif, érudit, mais écrit dans un langage accessible au grand public, cet ouvrage s'adresse à la fois aux futurs parents et aux professionnels de la santé.

«L'arrivée d'un enfant s'accompagne parfois d'une grande souffrance pour les parents», affirme d'emblée la psychanalyste. Et les statistiques lui donnent raison: la dépression post-partum touche 13% des femmes et 10 à 11% des hommes. En clair, une jeune maman sur huit et un jeune papa sur dix se sentent incapables d'assumer leur rôle de parents. Ils se dévalorisent. Ils culpabilisent de ne pas éprouver le bonheur tant attendu d'une naissance.

Répercussions sur les familles

«J'ai constaté dans ma pratique un cruel manque d'information

sur cette forme de dépression. Cette lacune est surprenante; et d'autant plus inquiétante que les répercussions sur les familles sont aujourd'hui bien connues», estime la Dre Nanzer.

La dépression périnatale peut apparaître durant la grossesse ou dans l'année qui suit l'accouchement. C'est une vraie maladie. Elle ne doit pas être confondue avec le «baby-blues», un état d'instabilité émotionnelle qui suit l'accouchement et ne dure pas plus de quelques jours.

Facteurs de risques

Les spécialistes ont mis en évidence plusieurs facteurs de risques: les antécédents dépressifs ou une perception négative de la relation passée avec ses propres parents. L'absence de soutien émotionnel par les proches, l'absence de partenaire ou être mère à l'adolescence peuvent également jouer un rôle. Il faut savoir que la naissance d'un enfant est toujours le théâtre de



La Dre Nathalie Nanzer s'adresse aux futurs parents et aux professionnels.

remous psychiques. Ces derniers reflètent les changements auxquels est confrontée la femme qui doit s'approprier son nouveau rôle de mère. Cette fragilisation peut provoquer une dépression. «C'est le signe d'un blocage dans le processus d'accès à la parentalité», explique la Dre Nanzer.

Traiter au plus vite

Pour surmonter ce blocage, la psychologue s'efforce de comprendre ce que signifie pour ses patientes le fait de devenir parent, en relation avec leur propre vécu infantile. «Nous travaillons sur des traumatismes objectifs. Mais aussi sur un vécu subjectif émotionnel. Cette thérapie est possible avant

même la naissance de l'enfant», précise la psychanalyste.

Informé est un moyen de lutter contre la dépression post-partum. Il en existe un autre: sensibiliser les médecins au dépistage. «Si le diagnostic est précoce, la maladie se soigne souvent vite, bien et sans médicament», indique la Dre Nanzer.

André Koller

LIRE +

La dépression postnatale: sortir du silence, Nathalie Nanzer, Editions Favre, 2009

Publicité

Rabais permanent de 10 % sur les articles et de 20 % le 10 de chaque mois

pour le personnel des HUG, les professionnels de la santé ainsi que notre clientèle inscrite, sauf les médicaments sur ordonnance remboursés par les caisses maladie.

Pharmacie rue Lombard

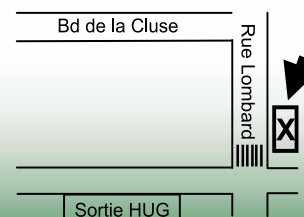
15 rue Lombard, 1205 Genève

J. Farajollahy, pharm. resp.

Tel: 022 7890300 Fax: 022 7890301

Lun-ven 7h45-19h00 non stop

Samedi jusqu'à 17h00



Une équipe accueillante et compétente vous attend.