

# OSONS EN PARLER!

## ● Pourquoi une information systématique sur les difficultés psychiques pendant la grossesse et le post partum ?

Donner naissance à un enfant n'est jamais simple. La dépression périnatale est devenue la première complication de la grossesse et de l'accouchement. Elle touche une femme sur 10, elle n'épargne pas le coparent, mais reste taboue.

*« Si j'avais su, j'aurais mis moins de temps à prévenir... mais la honte de ne pas y arriver empêche d'en parler... »*  
**Clotilde 32 ans, mère de Gaspard**

## ● La dépression périnatale, qu'est-ce que c'est ?



Une fatigue intense et durable, un manque d'appétit, des troubles importants du sommeil, une perte de confiance en soi, une culpabilité excessive et injustifiée, le besoin de s'isoler ou la dépendance excessive vis-à-vis des autres, l'hyper-vigilance, le sentiment de ne plus avoir envie de s'occuper de son bébé... parfois le mal-être s'installe pendant la grossesse et perdure après la naissance. Un événement peut être déclencheur. Il s'agit d'un processus qui mène à la souffrance.

**Attention ! souvent confondu avec le baby blues (orage émotionnel, chez plus de 50% des femmes, qui survient dans les trois jours qui suivent l'accouchement et peut durer de quelques jours à 2 semaines).**

## ● Quelles en sont les causes ?

Les bouleversements sociaux, affectifs, hormonaux et corporels



## ● Comment savoir où j'en suis ? A qui m'adresser ?

Les connaissances sur les mouvements émotionnels ont progressé. L'écoute des parents se fait meilleure : les professionnels (sages-femmes, médecins généralistes, puéricultrices, obstétriciens, pédiatres, psychologues ...) sont attentifs. Souvent la dépression s'améliore spontanément, sauf dans les cas sévères. **Le dialogue demeure essentiel en prévention et au centre du processus de guérison.**

## ● Ne restez pas seule face à vos difficultés, osez en parler !

Cherchez de l'aide auprès de vos proches et du personnel soignant, pour vous aider à trouver une écoute bienveillante. **N'hésitez pas à recontacter votre maternité et ce même plusieurs mois après l'accouchement.**



**RPPR**

Réseau de Périnatalité  
Psychique du Rhône



Réseau périnatal  
**Aurore**

**CPONR** (Collectif psy en obstétrique et néonatalogie du Rhône)