Dépression post-partum : en parler, c'est déjà se faire aider

Une fiche d'information pour mieux comprendre et savoir comment demander de l'aide

1. QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **dépression post-partum** peut survenir dans la première année après l'accouchement.
Elle ne se résume pas à un simple "coup de blues" : elle dure, pèse sur le quotidien et mérite une vraie attention.

Le *baby blues* est fréquent, débute dans les premiers jours et disparait en général rapidement (1 à 2 semaines).
La **dépression post-partum** est plus intense, plus durable et nécessite une prise en charge.

2. VOUS N'ÊTES PAS SEULS

1 femme sur 5 est concernée

1 homme sur 10 est concerné

Elle peut toucher la mère, le bébé et l'entourage

Demander de l'aide tôt permet **une meilleure prise en charge**

3. QUELS SIGNES PEUVENT ALERTER ?

- **Tristesse persistante**, pleurs fréquents
- Fatigue extrême, **épuisement**
- Anxiété importante, irritabilité
- Troubles du sommeil
- **Perte d'intérêt ou de plaisir**
- Culpabilité, impression d'être une "mauvaise mère" / "mauvais père"
- Difficultés à créer du lien avec le bébé
- Idées noires ou sentiment de détresse

4. POURQUOI EST-CE PARFOIS DIFFICILE D'EN PARLER ?

- On pense parfois que c'est "normal" après un accouchement
- La peur du jugement ou la culpabilité peuvent freiner la demande d'aide
- Beaucoup de parents disent : "j'ai tout pour être heureux", tout en allant mal
- Pourtant, la souffrance psychique du post-partum est réelle et mérite d'être entendue

5. QUAND CONSULTER ?

Si les symptômes persistent, s'intensifient ou retentissent sur votre quotidien, il est important d'en parler à un professionnel de santé.

- Médecin généraliste
- Sage-femmes
- Protection Maternelle Infantile (PMI)
- Maternité
- Psychologues / Psychiatres
- Pharmaciens d'officine

6. À RETENIR

CE N'EST NI UNE FAIBLESSE, NI UN ÉCHEC

DEMANDER DE L'AIDE, C'EST SE PROTÉGER ET PROTÉGER SON BÉBÉ

UNE PRISE EN CHARGE EXISTE ET PEUT VRAIMENT AIDER

7. QUAND FAUT-IL DEMANDER UNE AIDE URGENTE ?

En cas d'idées suicidaires, de pensées de faire du mal au bébé, de confusion ou de grande détresse :

appelez le 15.

Idées suicidaires ?
Le **3114** est joignable 24h/24.