

## Communiqué de presse

# La demande de soutien en cas de problèmes psychologiques après l'accouchement continue d'augmenter

**Cully, le 10 mai 2022 : La pandémie n'est pas encore terminée. Les nouveaux parents continuent d'être confrontés à d'autres incertitudes et craintes. Durant le post-partum, les jeunes parents sont particulièrement vulnérables. 15% des mères et 10% des pères souffrent de dépression post-partum. Selon les premières études, ils sont environ deux fois plus nombreux en période de pandémie. Par ce fait, il n'est pas étonnant que les demandes de personnes concernées dans nos bureaux aient augmenté de 64% en 2021.**

Après une augmentation déjà marquée de 40% des demandes au cours de la première année de la pandémie, les prises de contact avec notre Association ont à nouveau augmenté de 64% en 2021 par rapport à l'année précédente : des études indiquent que la pandémie accroît le stress psychologique des parents et que les cas de dépression post-partum augmentent dans le monde entier (Brigham and Women's Hospital, news release, Dec. 1, 2020).

### **Les offres en ligne ont un grand succès pendant la pandémie**

Les rencontres physiques étant difficiles pendant la pandémie, les offres en ligne nouvellement mises en place ont été très demandées. Même avant la pandémie, participer à un groupe d'entraide était souvent lié à un grand stress pour le parent avec un petit bébé. Les possibilités d'échange en ligne sont donc une forme à bas seuil appropriée pour réunir les personnes concernées et rompre l'isolement. Après le lancement en 2020 du premier groupe de discussion en ligne pour les personnes atteintes de DPP en Suisse alémanique, un groupe a également été mis en place en Suisse romande l'année dernière, ainsi qu'un groupe spécial sur le thème de la psychose post-partum en allemand à la fin de l'année. Puis, une offre qui a connu une grande demande était notre entretien de transition gratuit en ligne avec une psychologue spécialisée en périnatalité. Ceci a été proposé car dans certaines régions les parents doivent attendre longtemps avant de pouvoir être prise en charge.

Par ailleurs, 250 professionnels ont été formés en 2021 sur le thème de la « santé mentale dans la transition vers la parentalité ». La formation pour les professionnels, proposée par l'Association Dépression Postpartale Suisse avec le soutien de Promotion Santé Suisse, était à chaque fois complète en quelques jours. Le besoin de connaissances pratiques et d'offres d'aide concrètes est énorme chez les professionnels de la santé. Ces professionnels formés abordent par la suite plus ouvertement le thème de la dépression post-partum et perdent les inquiétudes d'aborder cette thématique qui existe malheureusement encore. Idéalement, le questionnaire EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) devrait être rempli de manière standardisée par toutes les femmes (et de plus en plus par les hommes). « Un dépistage généralisé de tous les parents après la naissance est malheureusement encore un vœu pieux, mais la voie va dans la bonne direction. Il faut tout simplement que le sujet soit abordé de manière récurrente et par différents professionnels - c'est la seule façon de lutter contre le tabou », déclare Andrea Borzatta, Présidente de l'Association Dépression Postpartale Suisse.

## **Début prometteur pour le premier centre de contact en Suisse romande**

Grâce au soutien de Promotion Santé Suisse, le premier centre de contact pour les parents, les proches et les professionnels sur le thème de la dépression post-partum a pu être mis en place en avril 2021 en Suisse romande. Au début, l'accent a été mis sur la promotion de la nouvelle offre ainsi que sur la mise en place du réseau local. Notre groupe de discussion hebdomadaire en ligne permet un échange pour les mères et les pères francophones. L'année dernière, des nouvelles marraines ont pu être trouvées en Suisse romande pour donner du courage aux parents en crise. Gaëlle, l'une des marraines, est également responsable des médias sociaux : « Je me suis engagée à soutenir et à développer l'Association parce qu'il est important pour moi de dire qu'on s'en sort ! Témoigner auprès des parents qui vivent une période difficile pour leur assurer qu'ils vont s'en sortir est primordial pour moi ». Des professionnels, comme Noémie Faure-Nguyen, témoignent également volontiers de la valeur ajoutée du travail de l'Association : « Pour moi, en tant que psychologue en périnatalité, le travail de l'Association est une ressource précieuse car elle complète le suivi psychologique. Le soutien par les pairs est indispensable dans le travail de réseau, afin d'offrir aux jeunes parents différents types d'aide en fonction des besoins ». Autre nouveauté: l'application gratuite « aide dépression post-partum » a également été traduite en français. Elle permet une évaluation continue de l'état de santé au moyen de l'EPDS et contient par exemple une fonction journal, un rappel des médicaments ou encore un aperçu des offres d'aide ainsi que la possibilité directe de chercher une aide spécialisée.

## **Enfin du soutien au Tessin**

Jusqu'à présent, il n'existait pas de centre de contact pour les personnes concernées au Tessin. Grâce au soutien de Promotion Santé Suisse, un centre de contact sera mis en place cette année au Tessin. Dans un premier temps, le site web a déjà été traduit en italien et les premiers contacts avec des spécialistes ont été établis. Elena Ganzit mettra en place les offres en Suisse italienne et se réjouit de relever le défi.

---

## **À propos de l'Association**

L'Association Dépression Postpartale Suisse a été fondée en 2006 et n'a cessé depuis de développer ses services de soutien. En plus d'un [site web trilingue](#) contenant des informations sur la maladie, des listes de professionnels spécialisés, des lieux d'accueil mère-père-enfant et d'autres possibilités de soutien, nous proposons deux bureaux, depuis 2018 à Thalwil (ZH) et depuis 2021 à Cully (VD), toujours à l'écoute des personnes atteintes, des proches et des professionnels. Actuellement, le premier centre de contact pour la Suisse italienne est en cours de construction.

## **Contact presse**

Si vous avez des questions, **Annika Redlich**, francophone, responsable du bureau de Thalwil se tient à votre disposition ainsi qu'une membre active et notre psychologue spécialisée pour donner des interviews. Vous pouvez nous joindre au 044 720 25 55 ou par mail sous [info@depression-postpartale.ch](mailto:info@depression-postpartale.ch).