

Communiqué de presse

La pandémie augmente le risque de dépression postpartale: Les parents ont besoin de plus de soutien

Thalwil, le 23 mars 2021 : **Le volume de renseignements au bureau de l'Association Dépression Postpartale Suisse a augmenté de 40 % en 2020 par rapport à l'année précédente. Pour diminuer la charge mentale, Promotion Santé Suisse a sélectionné différents projets et organisations qui soutiennent des jeunes parents pendant la pandémie du Covid-19. Désormais, notre Association peut proposer un bureau de contact en Romandie et nous avons une accessibilité plus étendue en Suisse alémanique. En outre, diverses offres complémentaires sont disponibles en ligne car les parents ne doivent pas rester seuls pendant cette période.**

Les femmes qui accouchent en période de pandémie sont confrontées à des craintes et à des incertitudes supplémentaires, ainsi qu'à un sentiment accru de solitude. Mais le niveau de stress augmente également pour les pères et les soucis financiers ou l'insécurité sollicitent de nombreuses familles. Avant la pandémie, 17 % des femmes en Suisse souffraient de dépression post-partum ([Berger, 2019](#)), sans compter le nombre de cas non signalés. De nombreuses femmes touchées n'osent toujours pas parler de leurs sentiments, elles souffrent en silence, la pression de la société pour être heureuse après le joyeux événement, la naissance, est trop forte. Mais les pères souffrent aussi de dépression dans les trois à six mois qui suivent la naissance et plus qu'on ne le pense. 8 à 10 % ([Cameron et al., 2016](#)) de pères sont touchés et le tabou autour de leur maladie est encore très élevé.

Selon une étude canadienne ([Davenport et al., 2020](#)), le risque de développer une dépression a nettement augmenté à la suite de la pandémie. Tant qu'avant la pandémie, l'incidence de la dépression post-partum au Canada était de 15 %, en juin 2020, elle est passée à 40 %. Le nombre de troubles anxieux était de 79 % pendant la pandémie et de 29 % avant, donc ici les cas ont plus que doublé.

40 % de demandes en plus

Notre travail dans le bureau de l'Association Dépression Postpartale Suisse à Thalwil confirme cette évolution. Le nombre de demandes de renseignements par rapport à l'année précédente a augmenté de 40 %. L'isolement, le manque de soutien de l'entourage, par exemple par des grands-parents, et les incertitudes quant à l'avenir sont un fardeau pour de nombreuses personnes concernées qui nous contactent. Au cours des premières semaines durant le confinement en 2020, les demandes de renseignements ont d'abord diminué, mais avec le recul, nous avons constaté que le fait que de nombreux pères étaient plus souvent à la maison a eu un impact positif à court terme sur la situation de jeunes parents. Ils ont eu plus de temps pour s'installer en tant que famille, ont été moins perturbés par des visites et des obligations dans le processus. À partir de l'été dernier, la situation a changé. Les personnes ont réalisé que la situation pouvait durer, ce qui a provoqué de l'anxiété, le stress des pères a également augmenté, tout comme le potentiel de conflit à la maison et nous avons donc

remarqué non seulement des demandes de renseignements plus anxieuses au bureau, mais aussi une demande accrue pour des services en ligne.

Depuis, l'Association Dépression Postpartale Suisse propose un groupe de parole hebdomadaire en ligne pour permettre aux concernées d'échanger avec d'autres et de rompre un peu l'isolement. Notre application gratuite pour [les crises de DPP](#) a également été lancée l'année dernière. Il offre la possibilité de faire régulièrement un autotest sur la probabilité d'une dépression, de tenir un journal ou de contacter des professionnels (actuellement disponible uniquement en allemand). Afin d'également mieux soutenir les professionnels qui s'occupent des familles dans la période après la naissance, nous proposons depuis octobre 2020, en collaboration avec Promotion Santé Suisse, une formation en ligne pour les professionnels. La demande pour ces cours était si importante que tous les cours ont été complets après 24 heures. A l'avenir, nous envisageons de proposer ces formations également aux professionnels de la Suisse romande.

Des services élargis

Grâce au soutien de [Promotion Santé Suisse](#), qui ne veut pas laisser les parents stressés seuls durant la pandémie, l'Association est non seulement en mesure d'augmenter l'accessibilité du bureau en Suisse alémanique. Désormais, nous pouvons également proposer un bureau de contact en Suisse romande. Le bureau est joignable par téléphone (021 525 77 51) ou par e-mail (info@depression-postpartale.ch). Dans tous les cas, les personnes concernées peuvent s'attendre à un retour d'information dans les 24 heures au plus tard, car en tant qu'anciennes victimes, nous savons combien il est important d'obtenir de l'aide rapidement. A partir du 1er avril 2021, un groupe de parole aura également lieu en français sur zoom tous les mercredis de 10 à 11h. Le site est déjà disponible en français depuis l'année dernière. Au total, 52'349 utilisateurs ont visité le site en allemand et en français l'année dernière, soit une augmentation de 14 % par rapport à l'année précédente.

À propos de l'Association

L'Association Dépression Postpartale Suisse a été fondée en 2006 et n'a pas cessé depuis de développer ses services de soutien. En plus d'un site web bilingue contenant des informations sur la maladie, des listes de professionnels spécialisés, des lieux d'accueil mère-enfant et d'autres possibilités de soutien, nous proposons deux bureaux, à Thalwil (ZH) et à Cully (VD), toujours à l'écoute des personnes atteintes, des proches et des professionnels. Si nécessaire, nous organisons également la présence d'un parrain ou d'une marraine, ce que l'on appelle des "pairs" ou des personnes avec l'expérience, qui ont vaincu la crise. Ils accompagnent aujourd'hui les personnes touchées par la crise, soulignent l'importance d'une aide professionnelle et peuvent donner des encouragements crédibles.

Contact presse

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter **Annika Redlich**, responsable du bureau de Thalwil, et **Andrea Borzatta**, présidente de l'Association, au 044 720 25 55 ou par e-mail à info@postpartale-depression.ch.