

# DES SIGNES QUI PEUVENT ALERTER SUR LA PRÉSENCE D'UNE DÉPRESSION POST PARTUM

A l'heure actuelle, il n'existe pas de critères sociaux (revenus, classe sociale, âge de la mère...), médicaux (type d'accouchement, maladie chronique...) ou psychologiques (antécédents psychiatriques) pouvant être généralisés annonciateurs de la dépression post partum. Celle-ci peut survenir après plusieurs maternités sereines.



## Angoisses diffuses et forte anxiété

concernant la bonne santé du bébé ou des difficultés à s'occuper de lui.



## Manifestations obsessionnelles ou phobiques

qui peuvent se matérialiser par la mise en place de rituels contraignants.



## Étrangeté, voire indifférence vis-à-vis du bébé

avec une impossibilité à communiquer avec l'entourage (avec une incompréhension mutuelle au sein du couple).



## Pensées négatives récurrentes

Du type : "Si je meurs, mon enfant sera mieux avec une autre maman que moi", "Ce bébé est difficile et usant".



## Impossibilité à ressentir de la joie, sentiment d'aliénation

L'impression que la maternité est une difficulté insurmontable, une contrainte permanente ou une frustration.



## Inquiétude face aux responsabilités, impression d'être débordée

La mère a l'impression d'un décalage entre ce qu'elle s'attendait à ressentir et la réalité. Elle a le sentiment de ne pas en faire assez.



## Des pulsions de mort (mère et/ou bébé)

La mère en vient à éprouver des envies suicidaires, d'abandon du bébé.



## Envie de pleurer presque permanente (souvent en cachette)

accompagné d'un manque d'énergie qui peut ralentir les gestes.



## Troubles du sommeil et de l'appétit

Autres symptômes physiques (douleur dans la poitrine par exemple). Difficulté à se concentrer et à mémoriser. Épuisement.



## Dévalorisation, culpabilité

Le discours de la jeune mère est envahi de tristesse avec une dévalorisation d'elle-même et de la culpabilité.

Il y a de grandes variations dans le registre de la normalité et le silence qui enfonce dans la dépression profonde.