naître jamais seule

Quand la maternité fait mal

Comprendre les dépressions périnatales

Un guide pour mettre des mots sur ce que les mères traversent



Introduction



On parle souvent de la grossesse et de l'arrivée d'un bébé comme d'**une période forcément heureuse**.

Mais pour beaucoup de femmes, et parfois de coparents, cette **période** peut aussi être traversée par de l'**angoisse**, de la **tristesse**, un **épuisement** profond ou une **sensation** de ne plus **se reconnaître**.
Et pourtant, ces vécus restent encore trop *souvent* tus :

- ♡ Par peur d'être jugée.
- ♡ Par culpabilité.
- ♡ Parce qu'on pense qu'une "bonne mère devrait gérer".
- ♡ Parce qu'on croit être seule.

La réalité, c'est que les troubles psychiques périnataux sont fréquents.
Et **surtout** : ils ne définissent ni ta valeur, ni ton amour pour ton enfant.

Ce guide a été pensé pour

- comprendre les différents troubles périnataux
- reconnaître certains signes chez toi ou un proche
- déculpabiliser
- et rappeler qu'il existe des solutions et du soutien

Tu n'as pas besoin d'attendre d'aller très mal pour demander du soutien.

Comprendre la santé mentale périnatale

La période périnatale correspond à



la grossesse



l'accouchement



la première année après la naissance

Devenir mère **bouleverse** profondément le corps, les émotions et l'identité. Ces **transformations** peuvent parfois s'accompagner de difficultés psychiques qu'il est essentiel de reconnaître et de nommer.

Environ 1 femme sur 5 présente des troubles psychiques pendant la grossesse ou après l'accouchement.

Aujourd'hui, ces troubles restent encore largement sous-diagnostiqués et sous-traités

À retenir

La souffrance psychique périnatale est fréquente, elle ne fait pas de toi un mauvais parent.

Et surtout : **elle se soigne**.

La dépression prénatale

La **dépression** peut apparaître **pendant la grossesse**.
Elle touche environ 10 à 15 % des femmes enceintes.

On imagine souvent qu'une femme enceinte est forcément heureuse et cette idée peut rendre la souffrance encore plus **difficile à exprimer**.



Certaines femmes ressentent :

- une tristesse persistante
- un sentiment de vide
- une fatigue extrême
- une anxiété permanente
- une perte d'intérêt
- une difficulté à se reconnaître

Facteurs de risque possibles

(communs à toutes les dépressions)

- Parcours PMA
- Antécédents dépréssifs
- Grossesse à risques
- Deuil (périnatal)
- Evénements de vie stressants
- Grossesse non désirée
- Difficultés relationnelles

Le baby blues

Le baby blues est une **réaction émotionnelle** fréquente après l'accouchement.
Il apparaît généralement entre le 2e et le 5e jour après la naissance, au moment des **grands bouleversements hormonaux** et de la fatigue intense des premiers jours.

Le baby blues peut ressembler à :

des pleurs fréquents,
une hypersensibilité,
une irritabilité inhabituelle,
une sensation d'être dépassée,
une anxiété importante,
des émotions très fluctuantes.



Même s'il peut être impressionnant, le baby blues est généralement transitoire.
Il dure quelques heures à quelques jours.

Quand faut-il consulter ?
Si les symptômes deviennent intenses, durent plus de deux semaines, ou empêchent le quotidien.

À retenir
Le baby blues est fréquent.
Il ne signifie pas que tu es faible, ingrate ou incapable d'être mère.

La dépression du post-partum



"Je survivais plus que je ne vivais."

La dépression du post-partum est un trouble dépressif caractérisé qui **peut survenir** à tout moment durant la première année après la naissance, le plus souvent dans les **premières semaines**.

Symptômes caractéristiques

- Tristesse persistante
- Anxiété intense
- Crises de larmes
- Sensation de vide
- Irritabilité importante
- Pensées négatives
- Fatigue extrême
- Difficulté d'attachement
- Perte d'estime de soi
- Sentiment de culpabilité

Baby blues

- Fréquent après l'accouchement
- Dure quelques jours
- S'améliore spontanément

Dépression du post-partum

- Dure plus de 2 semaines
- S'installe en profondeur
- Nécessite une aide adaptée

À retenir

La dépression du post-partum n'est pas un manque d'amour. Avec un accompagnement adapté, la grande majorité des femmes se rétablissent. Les traitements incluent la psychothérapie, parfois des médicaments compatibles avec l'allaitement, et un soutien social renforcé.

La rage du post-partum

"Je ne me reconnaissais plus"



La rage du post-partum correspond à des épisodes de colère intenses et soudains pouvant survenir après la naissance.

Elle n'est **pas forcément liée à une dépression du post-partum**, mais elle est souvent le signe d'un épuisement important, d'une surcharge mentale ou d'une **souffrance émotionnelle.**

Signes caractéristiques

- Colère soudaine
- Irritabilité importante
- Réactions disproportionnées
- Perte de contrôle
- Tensions physiques (cœur qui s'accélère, corps crispé)
- Culpabilité intense
- Déconnexion de soi
- Besoin de s'isoler ou de fuir

Ce que ce n'est pas

- ✕ Un manque d'amour pour son bébé
- ✕ Un défaut de compétence parentale
- ✕ Une preuve d'être une "mauvaise mère"

Ce que cela peut révéler

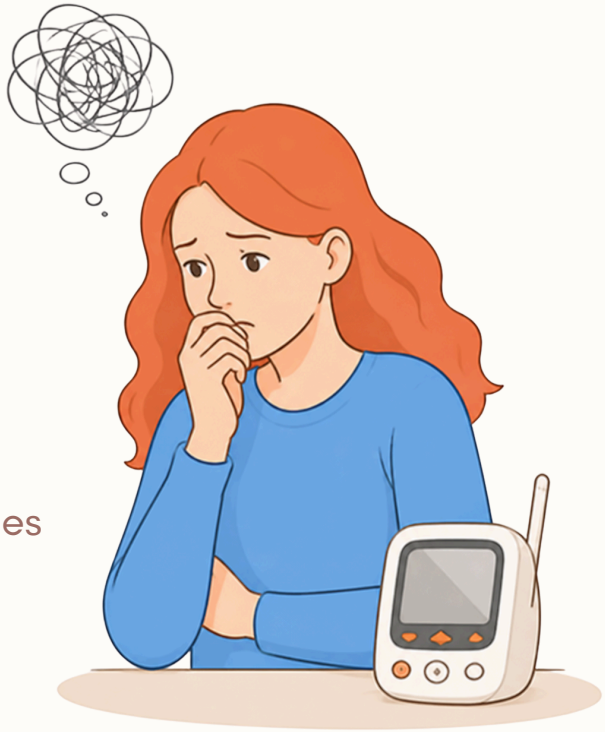
- ✓ Manque de sommeil
- ✓ Charge mentale excessive
- ✓ Manque de relais
- ✓ Anxiété ou dépression
- ✓ Épuisement maternel

À retenir

La rage du post-partum n'est pas un diagnostic médical, mais un signal d'alerte à prendre au sérieux.

Les troubles anxieux périnataux

L'anxiété périnatale accompagne fréquemment la dépression, mais peut aussi exister **de façon isolée**.
Elle touche environ 15 à 20 % des femmes pendant la grossesse ou après l'accouchement.



L'anxiété généralisée

Inquiétudes excessives et incontrôlables
Tension permanente
Anticipation négative constante
Difficultés à se détendre

Les troubles paniques

Crises d'angoisse aiguës
Symptômes physiques intenses (palpitations, sensation d'étouffement)
Peur de mourir ou de "devenir folle"

Les TOC

Pensées intrusives concernant le bébé (peur de lui faire du mal)
Vérifications compulsives
Rituels pour "neutraliser" l'anxiété

À retenir

Le cerveau reste en état d'alerte presque en permanence.
Cela peut devenir extrêmement épuisant.

Les pensées intrusives

Certaines jeunes mères vivent des **pensées intrusives** dans le cadre des TOC.
Ce sont des pensées ou images choquantes qui **surgissent involontairement** :

- peur de faire tomber le bébé
- image violente soudaine
- peur de perdre le contrôle
- scénario catastrophe impossible à arrêter

Ces pensées sont souvent très **culpabilisantes**.
Pourtant, elles sont fréquentes dans les troubles anxieux périnataux.



Une chose essentielle à comprendre

Le fait que ces pensées t'angoissent profondément est justement un signe que tu ne souhaites pas passer à l'acte.

Tu n'es pas seule.
Et tu mérites de pouvoir en parler sans honte.

La psychose puerpérale !!

La psychose puerpérale est le trouble psychique périnatal **le plus grave**, mais aussi le plus rare.

Elle survient **brutalement**, le plus souvent dans les deux à quatre semaines suivant l'accouchement, parfois dès les premiers jours.

Les signes peuvent inclure :

- !! une grande confusion
- !! des propos incohérents
- !! des hallucinations
- !! des idées délirantes
- !! une agitation inhabituelle
- !! une rupture avec la réalité

Important

Il s'agit d'une urgence psychiatrique qui nécessite une hospitalisation immédiate, généralement en unité mère-bébé pour préserver le lien.
Si ces signes apparaissent chez une jeune mère, il faut contacter rapidement les urgences ou un professionnel de santé.

Avec une prise en charge rapide et adaptée, le pronostic est généralement favorable.

Les coparents aussi peuvent souffrir

L'arrivée d'un enfant **bouleverse** toute la famille.
Les pères et coparents peuvent eux aussi traverser une **période de fragilité émotionnelle**, parfois dès la grossesse et souvent après la naissance. Eux aussi ont parfois du mal **à demander de l'aide**.

Ils peuvent ressentir :

- une anxiété importante
- une grande fatigue physique et mentale
- un sentiment d'impuissance
- une pression à devoir "tenir le coup"
- une dépression ou un épuisement psychique



"Il faut tenir pour ta famille."

À retenir
Prendre soin de la santé mentale des coparents, c'est aussi prendre soin du bébé et de toute la famille.

Stop aux injonctions

Ce que l'on entend souvent

- ❌ "Tu devrais être heureuse."
- ❌ "Toutes les mamans passent par là."
- ❌ "Profite, ça passe vite."
- ❌ "Tu exagères un peu."
- ❌ "Pense à ton bébé avant tout."
- ❌ "Reprends-toi !"





Ce que tu peux avoir besoin d'entendre

- ✓ "Ce que tu ressens est réel."
- ✓ "Tu n'es pas seule."
- ✓ "Tu fais de ton mieux."
- ✓ "Tu as le droit d'être aidée."
- ✓ "Prends soin de toi."
- ✓ "Chaque émotion à sa place."

À retenir

La culpabilité est fréquente quand on souffre.
Elle ne reflète ni ta valeur, ni tes compétences de parent.

Prendre soin de toi, pas à pas

Quand on traverse une période difficile, les petites choses comptent souvent plus qu'on ne le pense.

Ce qui peut aider au quotidien :



- Dormir dès que possible
- Accepter l'aide proposée
- Manger régulièrement
- Sortir prendre l'air quelques minutes
- Parler à quelqu'un de confiance
- Diminuer la pression
- Limiter les comparaisons sur les réseaux sociaux
- Demander du relais
- Faire une chose à la fois

Prends un instant pour te demander

- Est-ce que je me sens souvent dépassée ?
- Est-ce que je me sens seule ?
- Est-ce que je dors vraiment ?
- Est-ce que je ressens encore du plaisir ?
- Est-ce que je me sens en sécurité avec mes pensées ?
- Est-ce que je me sens soutenue ?
- Est-ce que je me reconnais encore ?

Il n'y a pas de mauvaises réponses.
Le principal, c'est d'être honnête avec toi-même.

Quand demander de l'aide ?

- ○ Tu ne te reconnais plus
- ○ Tu pleures souvent
- ○ Tu as peur de faire du mal à ton bébé ‼️
- ○ Tu es constamment angoissée
- ○ Tes symptômes durent plus de deux semaines
- ○ Tu as des difficultés à t'occuper de toi ou de ton bébé ‼️
- ○ Tu ressens un détachement émotionnel envers ton bébé
- ○ Tu as peur de rester seule
- ○ Tu as des pensées de mort ou des idées suicidaires ‼️
- ○ Tu n'arrives plus à dormir du tout



Demander de l'aide n'est pas un échec.
C'est souvent le début du retour à l'apaisement.

Les pros pour t'accompagner

- Sage-femme
- Médecin traitant
- Psychologue
- Psychiatre
- PMI
- CMP
- Associations
- Accompagnante périnatale

‼️ *Certaines situations sont de véritables urgences*

Besoin d'aide maintenant ?

Consulte rapidement si :

- tu as des idées suicidaires
- tu ne dors plus du tout
- tu entends des voix
- tu te sens déconnectée de la réalité
- tu crains de passer à l'acte

Ressources et numéros utiles

3114
Numéro national de prévention du suicide
24h/24 - Gratuit

15
SAMU
Urgence Médicale

112
Numéro d'urgence européen

PMI
Soutien parental dans votre secteur

Maternité ou sage-femme référente

CMP/Urgences psychiatriques
En cas de crise

1000 premiers jours
1000-premiers-jours.fr

Maman Blues
maman-blues.fr

Sources de ce guide :
OMS • HAS • Santé publique France • Inserm • Ameli • Les 1000 premiers jours

Besoin d'un espace de soutien ?



J'accompagne les femmes et les familles dans les périodes de fragilité périnatale avec **écoute, douceur et sans jugement**.

En tant qu'accompagnante périnatale, je propose un **espace d'écoute bienveillant** pour :

- ♡ partager tes expériences de manière sécurisante
- ♡ comprendre et accueillir tes émotions
- ♡ gérer l'attente, l'échec ou l'incertitude
- ♡ préserver ton couple et ton équilibre
- ♡ retrouver clarté et sérénité

J'accompagne les personnes en parcours PMA et les parents en post-partum. Mon soutien émotionnel ne remplace pas un suivi médical, **mais complète votre expérience**.

Prendre rendez-vous : calendly.com/naitrejamaisseule

Me suivre sur Instagram : @naitrejamaisseule

Me raconter ton histoire : naitrejamaisseule@gmail.com