

# En première ligne pour prévenir la «dépression souriante»



LA CHRONIQUE SEXO  
D'ANNE DEVAUX

La jalousie et  
ses conséquences

**MORGES** L'entretien psychosocial en période postnatale financé par le Canton dans deux régions test, Morges et Lausanne, vise à prévenir la dépression postnatale.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

À partir du 1er septembre et jusqu'au mois de février 2024, la première phase du projet cantonal d'offrir aux parents un entretien psychosocial post-partum permettra d'évaluer les demandes et les besoins des parents. La Fondation PROFA intègre cette nouvelle prestation dans sa consultation du Conseil en périnatalité. Nadia Pasquier, cheffe de service, et Françoise Rulfi, sage-femme conseillère responsable, expliquent la nécessité et les bénéfices que ce suivi apportera aux nouveaux parents. En ligne de mire: dépresser et prévenir.

## «La dépression souriante»

L'injonction de bonheur liée à l'attente et à l'arrivée d'un bébé peut étouffer l'expression d'un désarroi psychique. En effet, cette période met à l'épreuve la résistance physique et mentale des parents, parfois au-delà de ce qu'ils imaginaient.

La dépression post-partum (DPP) est aussi appelée «la dépression souriante car la mère continue à s'occuper de sa famille au risque d'une grande souffrance intérieure qui échappe à l'entourage», précise Françoise Rulfi.

Selon la gravité de la dépression, les conséquences altèrent la qualité émotionnelle des relations entre la maman et son bébé, la santé mentale de la maman et le développement global du bébé: physique, cognitif et psychique. «Nous savons également que la grossesse et la naissance d'un bébé représentent un risque de déstabilisation pour couple et que les premiers signes de vio-

lence au sein d'une famille arriver avec la première grossesse», ajoute la sage-femme.

## Intervenir à temps

Les études montrent deux fenêtres d'augmentation du risque de la DPP: «les périodes entre la quatrième et la sixième semaine du bébé correspondent à des pics plus intenses des pleurs du bébé puis entre le sixième et le huitième mois», explique Nadia Pasquier.



En période de prédépression, il suffit parfois de pas grand-chose pour retourner la situation"

FRANÇOISE RULFI  
SAGE-FEMME

Les femmes enceintes et les parents suivis en prénatal à la consultation du Conseil en périnatalité sont informés du suivi post-partum par une sage-femme indépendante à la sortie de la maternité. Désormais, les parents bénéficieront aussi d'une continuité dans le suivi psychosocial avec la même sage-femme conseillère avant l'accouchement et jusqu'aux 6 mois du bébé.

Ainsi, les fragilités relevées par la sage-femme conseillère pendant la grossesse seront des éléments pris en compte en post-partum pour l'accompagnement, observe Nadia Pasquier. «En période de prédépression, il suffit parfois de pas grand-chose pour retourner la situation», constate Françoise Rulfi.



La dépression post-partum survient chez 10 à 18% des nouvelles mères dans l'année qui suit leur accouchement.

ADOBE STOCK

## L'entretien

Dans le cadre du projet, l'entretien gratuit d'une heure permettra de faire un point sur le vécu de l'accouchement, éventuellement constater un stress post-traumatique et plus largement porter un regard sur les interactions entre les parents et le bébé, savoir où ils en sont dans leur santé physique et mentale», résume Françoise Rulfi.

A l'issue de l'entretien, en fonction des besoins et des ressources à mobiliser, «les sages-femmes conseillères qui connaissent très bien le réseau local autour de la périnatalité,

orienteront les parents vers d'autres professionnels selon les besoins des parents», souligne Nadia Pasquier.

L'assistante sociale en périnatalité de PROFA qui intervient déjà en post-partum sera à disposition pour toutes les questions juridiques, financières et administratives en lien par exemple, avec la reprise du travail, les allocations ou encore la garde de l'enfant.

Ces ressources à disposition avec une information rapide permettront de créer un filet protecteur grâce à la mise en réseau des professionnels de santé qui entourent la famille.

## Élargir l'offre à tous les parents

Dans sa première phase, le projet financé par le Département de la santé et de l'action sociale bénéficiera aux parents déjà suivis en Conseil en périnatalité au centre PROFA de Morges. «Nous avons également un bureau à l'Hôpital de Morges et nous travaillons en collabora-

tion avec l'équipe du service de la maternité, notamment la consultation dédiée à la prise en charge des mamans après un accouchement difficile», précise Nadia Pasquier.

La deuxième phase du projet se déroulera à partir de fin 2024 dans une nouvelle région test.

L'objectif est d'offrir cette prestation à tous les parents dès 2025.

En attendant, Nadia Pasquier et Françoise Rulfi insistent sur l'accueil de tous les parents, en couple ou seuls.

«Les assistantes sociales voient beaucoup de situations à risque en post-partum qui n'ont pas été suivies au niveau psychosocial».

«Notre souhait est de favoriser l'accès à la consultation des sages-femmes conseillères du Conseil en périnatalité pour agir en amont et en aval de la naissance d'un bébé».

www.profa.ch/perinatalite  
Pour prendre RDV: 021 631 01 50

«Dès que la jalousie est découverte, elle est considérée par celle qui en est l'objet comme une défiance qui autorise la tromperie.» Marcel Proust in «La prisonnière», raconte la relation amoureuse entre le narrateur et Albertine Simonet qu'il soupçonne d'inclinations lesbiennes. Proust y dissèque sans égal les tourments de la jalousie, le temps perdu à la nourrir, à prêcher le faux pour faire jaillir une vérité inexistante, à user de stratégies pour contrôler l'incontrôlable.

Au Centre couple et sexologie la Côte, Marie-Laure Del Vecchio, nous donne la version contemporaine: «On a beau fouiller dans les affaires de l'autre, mettre un tracker espion dans son téléphone, le contrôle reste une illusion car personne ne peut empêcher son partenaire d'être infidèle».

Quand aucune preuve de fidélité ne suffit à rassurer, se réfugier derrière mensonges et omissions véniels donne du grain à moudre au moulin de la défiance. Et la farine qui en ressort pourrait bien servir à fabriquer des petites madeleines de Proust aux enfants du couple, s'il en a. Aux premières loges de la représentation de l'amour parental, ils risquent fort d'intégrer le modèle amour et jalousie fusionnés en un tout indissociable empreint d'une inquiétude tyrannique. Autrement dit, un ticket d'entrée pour une psycho-sexo-thérapie à l'âge adulte.

Car malheureusement, les personnes jalouses sortent difficilement toutes seules de l'enfer dans lequel elles enferment leurs relations amoureuses. «La jalousie est liée à l'image de soi et le mal qu'on se fait est souvent le reflet de notre souffrance», observe la sexologue. Le comportement possessif et intrusif est comparable à une addiction. S'en libérer exige un travail conséquent sur soi-même pour découvrir les bienfaits de cultiver son jardin secret, le plaisir de passer du temps seul et l'ivresse du sentiment amoureux libéré de la jalousie toxique.

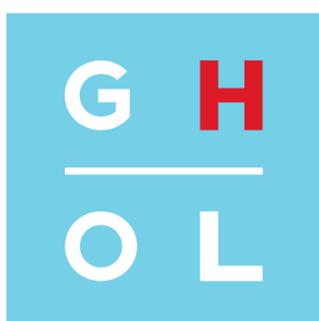
Après 497 pages, Marcel Proust libère Albertine Simonet qui prend la fuite un beau matin, laissant son narrateur si jaloux à la recherche du temps perdu.

## La dépression post-partum en statistiques

Elle survient chez 10 à 18% des nouvelles mères dans l'année qui suit leur accouchement et chez 10,4% des pères avec un risque multiplié par 2,5 lorsque la maman en souffre elle-même. La DPP fait partie des principales causes du suicide maternel, sujet plus que tabou, dont le nombre représente 14% de la mortalité maternelle durant la première

année après la naissance selon la moyenne européenne. «Aucune donnée n'est disponible en Suisse où les suicides sont comptabilisés dans le lot des décès maternels», déplore Françoise Rulfi. Sur le papier, la mise en place d'un suivi psychosocial permettrait de réduire les risques de DPP de 75%.

PUBLICITÉ



## CENTRE DE CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES À L'HÔPITAL DE NYON

Toutes vos consultations hospitalières, traitements et examens en ambulatoire au CCS.

Prise de rendez-vous au +41 (0)22 994 61 24

Accueil du lundi au vendredi, de 8h à 12h et de 13h30 à 17h

La liste complète des consultations: www.ghol.ch