



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Dépression post-partum

Avoir un bébé peut susciter de nombreuses émotions, telles que la joie, l'excitation, l'amour et parfois la tristesse ou l'inquiétude. Dans les premiers jours qui suivent la naissance, de nombreux nouveaux parents se sentent fatigués, ont les larmes aux yeux ou se sentent facilement dépassés. Ces sentiments passagers sont souvent appelés « baby blues ».

Si les sentiments de tristesse, d'anxiété, de culpabilité ou de vide durent plus de deux semaines, ou si vous avez du mal à créer des liens avec votre bébé ou à profiter de la vie quotidienne, vous souffrez peut-être de dépression post-partum. Ce n'est pas de votre faute et ce n'est pas un signe de faiblesse. Cela est dû à des changements dans votre corps, votre sommeil, vos hormones et votre routine quotidienne. Avec de l'aide, vous pouvez vous sentir mieux.



Ce qui peut vous aider

- Parlez ouvertement à une personne de confiance (votre partenaire, un membre de votre famille ou un ami).
- Essayez de vous reposer dès que vous le pouvez et acceptez de l'aide pour les tâches quotidiennes.
- Passez du temps à l'extérieur ou pratiquez de petites activités qui vous apaisent.
- Partagez vos sentiments avec votre équipe soignante. Elle peut vous aider à trouver du soutien, par exemple sous forme de thérapie, de groupes de pairs ou, si nécessaire, de médicaments sans danger.

Quand demander de l'aide immédiatement

Si votre tristesse ou votre anxiété devient intense, si vous vous sentez désespérée ou si vous avez des pensées suicidaires ou des envies de faire du mal à votre bébé, demandez immédiatement de l'aide. Rendez-vous au service d'urgence le plus proche, appelez le 911 ou contactez une ligne d'écoute locale. Vous n'êtes pas seule, vous pouvez obtenir de l'aide.



Pour en savoir plus et trouver de l'aide :

- Agence de la santé publique du Canada – [Guide sur la santé post-partum](#)
- Centre de toxicomanie et de santé mentale – [Dépression post-partum](#)