



Femina
1001 Lausanne
021/ 349 48 48
www.femina.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 114'510
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 531.027
N° d'abonnement: 1084202
Page: 34
Surface: 94'508 mm²

Quand l'accouchement ne se passe pas comme prévu

CELA DEVRAIT ÊTRE LA PLUS BELLE EXPÉRIENCE DE LEUR VIE. POURTANT, DE NOMBREUX COUPLES RESSENTENT LA GROSSESSE ET LA VENUE D'UN BÉBÉ COMME UN IMMENSE CHOC. DÉPRESSION POST-PARTUM, STRESS POST-TRAUMATIQUE: ANTJE HORSCH, PSYCHOLOGUE RESPONSABLE DE RECHERCHE AU DÉPARTEMENT FEMME-MÈRE-ENFANT DU CHUV, FAIT LE POINT

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC





Femina
1001 Lausanne
021/ 349 48 48
www.femina.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 114'510
Parution: hebdomadaire



N° de thème: 531.027
N° d'abonnement: 1084202
Page: 34
Surface: 94'508 mm²

Femina Que désigne-t-on précisément par traumatisme périnatal?

Dr Antje Horsch Suivant la définition du traumatisme proposé par le manuel diagnostique officiel, le DSM, cette expression recouvre tout événement qui peut être vécu comme une menace pour la vie – la sienne ou celle d'un autre, notamment le bébé – aussi bien durant la période de la grossesse, que celle de l'accouchement et du post-partum.

F Dans le cas d'accouchement difficile, de fausse couche ou de décès à la naissance?

AH Pas seulement. Il y a en effet des accouchements qui constituent une menace objective sur la vie. Mais il existe aussi des naissances qui se déroulent sans complication, mais que la mère ou le père peuvent ressentir comme une grande menace. Ce type de traumatisme est très peu évoqué, mais il est plus courant qu'on ne le soupçonne.

F Qui est touché?

AH Un tiers des femmes disent avoir vécu un accouchement traumatisant. Cela ne veut pas dire qu'elles développeront un stress post-traumatique ou une dépression post-partum. Mais tout de même, le choc est bien présent. Ensuite, selon de récentes études, 1 à 6% des mères et des pères souffrent de stress post-traumatique à la suite d'un accouchement sans complication. Ce chiffre grimpe à 25% lorsque la venue au monde du bébé est difficile. Si l'on rapporte cela aux 85 000 naissances enregistrées par an en Suisse,

on comprend que ce n'est pas un problème marginal. Surtout, cela nous montre que le ressenti de la personne importe plus que ce qu'elle a objectivement traversé. C'est ce facteur que l'équipe médicale, mais aussi les proches, doivent prendre en considération durant toute la période d'accompagnement de la grossesse.

F Les personnes sujettes à l'anxiété ou à la dépression sont-elles plus concernées?

AH Il est certain que chez une personne qui a connu des épisodes d'anxiété ou de dépression au cours de la grossesse, le risque de connaître des complications pendant l'accouchement est plus élevé, tout comme celui de développer un stress post-traumatique ou une dépression post-partum. Mais personne n'est à l'abri: ce genre de traumatisme peut frapper tout le monde. Le problème est que très souvent, on n'ose pas en parler. Et le sentiment d'isolement accroît les risques, y compris sur le nouveau-né, car les parents ne sont pas les seuls à subir la situation. Du coup, le risque de transmission du trauma à la génération suivante peut être très grand. On sait aujourd'hui combien l'accueil fait à l'enfant joue un rôle capital sur son développement cognitif, émotionnel, social et sur sa capacité de tolérance face au stress.

F Comment savoir si l'on souffre d'un traumatisme ou juste d'un coup de blues?

AH Il est fréquent que les mères ressentent des troubles de l'humeur passagers durant les jours

suivant l'accouchement. Ceux-ci sont liés au changement hormonal et, généralement, ils ne se prolongent pas au-delà de trois à quatre semaines. On parle alors de baby blues. La probabilité d'en souffrir est évidemment plus grande dans le cas d'un accouchement difficile, car le corps et le mental font leur *travail*. Si ces troubles persistent et s'aggravent, qu'on se laisse gagner par des pensées noires, des cauchemars, des flash-back ou encore des images envahissantes – comme le sentiment de revivre les scènes douloureuses – il ne faut pas hésiter à consulter rapidement. Plus la

prise en charge intervient tôt, plus elle est efficace. Mais il faut encore que le diagnostic soit exact: le stress post-traumatique est souvent pris pour une dépression post-partum.

F Quelle est la différence entre les deux?

AH Les points communs sont nombreux: des troubles de l'humeur, du sommeil, de la concentration. Et, dans la moitié des cas, le stress post-traumatique est accompagné de dépression. Mais ce qui fait sa réelle spécificité par rapport à la dépression post-partum, est ce que nous avons décrit auparavant: la présence de souvenirs envahissants, qui reviennent comme des flash-back involontaires, le jour ou la nuit, sous forme de cauchemars.

F Comment soigne-t-on un stress post-traumatique?

AH Une fois que le diagnostic est posé – au plus tôt un mois après l'accouchement – plusieurs types de prises en charge



Femina
1001 Lausanne
021/ 349 48 48
www.femina.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 114'510
Parution: hebdomadaire

BOSS PLANO: 0016

Quand l'écoulement ne se passe plus



N° de thème: 531.027
N° d'abonnement: 1084202
Page: 34
Surface: 94'508 mm²

sont proposés. L'EMDR – soit la désensibilisation et le retraitement des informations à l'aide des mouvements oculaires – ainsi que les thérapies cognitives comportementales spécialisées dans la gestion du traumatisme se révèlent très efficaces. De plus, un travail doit être accompli avec l'enfant, de façon à soutenir et à favoriser l'attachement. Au CHUV, par exemple, les services de psychiatrie ou de pédopsychiatrie de liaison, au sein du Département de psychiatrie, peuvent être consultés. L'autre élément fondamental est de pouvoir compter sur le soutien de l'entourage, d'avoir quelqu'un à qui se confier, de se sentir écouté par l'équipe médicale, les sages-femmes, mais également par les proches, les amis ou par des personnes ayant traversé ce genre de difficultés (*lire l'encadré en page de gauche*). Sortir du silence est fondamental pour que la personne touchée, le couple, mais également le bébé, se sentent mieux. ■

DEUX OCCASIONS

Forum public: Dans le cadre de la Semaine du cerveau et du forum public «Stress, peur et émotions négatives: amis ou ennemis?» organisé en partenariat avec le Musée de la main UNIL-CHUV, la Dr Antje Horsch s'exprimera lors d'une intervention intitulée «Le stress et trauma périnatal: effets psychologiques sur mère et bébé». CHUV, Lausanne, auditoire César-Roux, bâtiment principal, niveau 8, mardi 14 mars de 18 h 30 à 20 h. Entrée libre. semaineducerveau.ch, chuv.ch/dfme (Département femme-mère-enfant du CHUV)

Association (Re) naissances: Fondée par des parents, cette association basée à Lausanne propose de partager les expériences de traumatismes liés à la naissance, de trouver des conseils, de prodiguer un soutien et de sensibiliser professionnels comme public. re-naissances.com

ET ENCORE 3 BRÈVES SANTÉ

PAR FABIENNE ROSSET

MON GYNÉCO ET MOI

A l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, le Département femme-mère-enfant de la Maternité du CHUV organise une rencontre tout public pour parler de santé au féminin. Au programme, la relation patiente-gynécologue, pour comprendre comment se tissent - ou pas - la discussion et le rapport de confiance.



«Relation patiente-gynécologue, parlons-en!» CHUV, Lausanne, auditoire de la Maternité, 8 mars à 17h, entrée libre

JE PASSE À L'ACTE

Nouvelle collection lancée par les maisons d'édition Actes Sud et Kaizen, *Je passe à l'acte* invite les lecteurs soucieux de leur bien-être à se prendre en main.



Education, méditation, écologie: un objectif et des motivations pour agir ici et maintenant.

«Méditer puis agir», de Youki Vattier, Ed. Actes Sud - Kaizen, coll. *Je passe à l'acte*, 64 p.

ZÉRO TRACAS

Pilates, Minceur, Sans gluten: le concept de la série de guides pratiques *Zéro blabla* est de proposer des astuces pour faire le point et adopter des solutions rapides pour simplifier le quotidien.



«Sans gluten, Zéro blabla», Delphine Malachard des Reyssiers, Ed. Marabout, 64 p.