

Soutien et prévention de la dépression post-partum



Plusieurs **Centres de ressources périnatales (CRP)** offrent des **groupes d'entraide mutuelle** en soutien et prévention de la dépression post-partum.



Un peu plus sur l'accompagnement...

Les CRP ont mis en place des groupes d'entraide mutuelle pour les mères qui vivent une difficulté d'adaptation en lien avec leur rôle de mère, qu'elles aient ou non un diagnostic de dépression post-partum.

Des intervenantes animent les échanges entre les participantes et s'assurent que ceux-ci demeurent respectueux. Elles complètent le tout d'informations, d'outils ou d'activités pertinentes.

Plusieurs sujets peuvent être abordés lors des rencontres, par exemple : bien-être en santé mentale, les troubles de l'humeur périnataux, le réseau social, le lien d'attachement, les besoins, les émotions, le rapport au corps, la vie de couple, les médias sociaux, etc.

Les groupes d'entraide permettent aux mères de :

- ▶ Briser l'isolement en côtoyant d'autres mères qui traversent les mêmes difficultés ;
- ▶ Verbaliser, dans une atmosphère exempte de jugement, ce qu'elles ressentent et vivent ;
- ▶ Entendre différentes réalités et normaliser leur situation ;
- ▶ Recueillir, au travers des échanges, des outils pour aller mieux.

Le nombre de rencontres ainsi que leur durée varie selon le territoire.

À propos des CRP

Les CRP sont des organismes communautaires qui proposent, sur un territoire défini, une gamme complète d'activités et services accessible à toutes les familles, de la grossesse jusqu'à la deuxième année de vie de bébé. Ils sont membres du Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec (RCRPQ).

La dépression post-partum touche de **15 à 20 % des nouvelles mères.**

Durant la période de trois à six mois après l'accouchement, environ 40 % des mères vivent des symptômes dépressifs sans souffrir de dépression post-partum.

Près de **10 % des pères** sont touchés par la dépression post-partum.

Pour en savoir plus et trouver un CRP :
www.rcrpq.com

