

# La santé mentale périnatale reste un enjeu de santé publique

**Bienne** Les équipes pluridisciplinaires du Réseau de l'Arc tiennent trois journées d'information destinées à sensibiliser professionnels et futurs parents à cette problématique encore trop peu visible ou parfois même banalisée.

Sébastien Goetschmann

Les troubles psychiques périnataux restent encore trop souvent méconnus, sous-diagnostiqués ou minimisés. Pourtant, ils peuvent avoir un impact significatif sur la santé des parents, le développement de l'enfant et l'équilibre familial de manière générale. Les équipes pluridisciplinaires du Réseau de l'Arc organisent trois journées de sensibilisation à cette problématique pour renforcer la prévention et le repérage précoce. La première a eu lieu ce lundi, au Medicentre de Bienne.

”

**Un futur papa est condamné à être dans l'intellectuel.**

**Cherifa Zemzami**

Pédopsychiatre et médecin-chef au Réseau de l'Arc



Cherifa Zemzami, médecin-chef au Réseau de l'Arc, Mathieu Rollet, psychomotricien, et Berta Blanch Rubio, médecin-chef adjointe au Pôle santé mentale (de g. à d.), sensibilisent la population aux risques liés à la périnatalité.

Sébastien Goetschmann

La période entourant la grossesse, la naissance et le post-partum est une étape intense, marquée par de nombreux changements, et peut parfois être source de fragilités psychiques. Aujourd'hui, on estime qu'entre 10 à 20% des femmes présentent une dépression après la naissance, et les troubles anxieux sont également très répandus. Les partenaires peuvent, eux aussi, souffrir de troubles anxieux, dépressifs ou d'un sentiment d'incompétence.

«Ils sont 5 à 10%, mais les chiffres pourraient être plus importants, car les hommes ne s'autorisent pas forcément à admettre qu'ils sont en souffrance et à en parler avec un spécialiste», constate Berta Blanch Rubio, médecin-chef adjointe au Pôle santé mentale, qui est à l'origine de ces journées.

## Une grossesse différente

Pour tenter de comprendre comment peuvent se développer ces troubles chez un futur père, il convient de revenir sur la façon dont il expérimente cette période périnatale. Mathieu Rollet, psychomotricien, relève le manque de concrétisation sensorielle. «Comme il ne vit pas la grossesse sur ce plan, il lui est parfois difficile de se projeter dans ce nouveau rôle»,

souligne-t-il. Afin d'aider le partenaire à créer du lien avec son enfant, l'haptonomie, une approche qui utilise le toucher affectif, peut être pratiquée dès le 4e mois de la grossesse.

Toutefois, dans le contexte d'une grossesse désirée dans un couple stable, l'homme doit apprendre à lâcher prise, car le processus se déroule dans le corps de la mère et non le sien, même si certains font appel à leur partie féminine et développent ce que l'on nomme le syndrome de la couvade. «Un papa est condamné à être dans l'intellectuel», relate la pédopsychiatre et médecin-chef Cherifa Zemzami, soulignant une forme de passivité. Les changements hormonaux et cérébraux qui interviennent durant cette phase peuvent amener à revisiter sa propre enfance. «Quel père j'ai et quel père je veux devenir?» font partie des questionnements accompagnant le processus.

## Adaptation périlleuse

Cette sorte de crise identitaire accompagne chaque naissance, bien qu'elle soit généralement davantage marquée lors de la première. «Ce n'est pas forcément pathologique, car il est nécessaire de s'adapter»,

tempère Berta Blanch Rubio. Mais elle risque aussi d'engendrer stress et vulnérabilité. Dépression, dépression masquée, sentiment d'être dépassé, augmentation de la consommation de substances comme l'alcool, impuissance ou irritabilité sont autant de troubles qui peuvent alors apparaître. «La colère, voire des comportements violents, sont aussi parfois observés», complète Cherif Zemzami.

Les réactions peuvent être variées. Dans certains cas, le partenaire surinvestit dans le travail, pour assurer le rôle de celui qui subvient aux besoins de la famille. Cette apparente fugue peut déboucher sur

## Impact sur l'enfant

Le développement de troubles psychiques chez les jeunes parents, tels que l'anxiété ou la dépression, durant la grossesse et la première année post-partum, peuvent avoir un impact sur le développement du bébé et la dynamique familiale. «C'est par les interactions précoces que se construisent les modèles d'attachement», relève le psychomotricien Mathieu Rollet. Un enfant

un risque de disparition de la structure familiale. A l'inverse, un père qui cherche à s'impliquer dans l'éducation de l'enfant peut subir des pressions sociales, venant parfois d'autres papas qui n'ont pas eu l'opportunité d'endosser ce rôle. «Il arrive encore qu'un père investi soit victime de mobbing au travail», assure Mathieu Rollet, soulignant le besoin d'une prise de conscience sociétale.

## Espace d'échange

En tous les cas, les spécialistes signalent qu'il ne faut pas laisser s'installer un trouble en pensant qu'il va passer. Ils encouragent les personnes sujettes à ces sentiments d'anxiété, de so-

litude ou de pensées de mort, entre autres, à oser aller chercher de l'aide. «Par ailleurs, les médecins traitants sont en première ligne. Il est indispensable de ne pas négliger les signes, d'ouvrir un espace d'échange dans le non jugement à même de légitimer le patient dans son vécu», poursuit Cherifa Zemzami.

La médecin-chef souhaite aussi que des groupes de pairs, impliquant, par exemple, aussi des hommes sages-femmes et des gynécologues, se développent pour permettre le partage d'expériences et d'informations. «Cela aiderait à rassurer les papas, qui ne sont pas des mamans bis. Le paternage et le maternage ne sont pas la même chose, mais sont complémentaires», prolonge-t-elle.

## Travail en réseau

La doctoresse Berta Blanch Rubio ajoute encore que la périnatalité est tout autant une période de vulnérabilité qu'une fenêtre essentielle de prévention et d'intervention précoce. «Il est parfois possible de stopper des schémas de troubles transgénérationnels. En accompagnant une jeune fille, j'ai, par exemple, vu la guérison remonter jusqu'à l'arrière-grand-mère», témoigne Cherifa Zemzami.

Pour que la détection soit efficace, Berta Blanch Rubio insiste sur l'indispensable travail en réseau. «Notre approche se veut pluridisciplinaire et intégrative, en réunissant les équipes de pédopsychiatrie, de psychiatrie adulte, les psychomotriciens, les sages-femmes, les conseillères en allaitement, les pédiatres et d'autres professionnels impliqués dans le parcours périnatal», appuie-t-elle. Une collaboration étroite visant à favoriser la détection précoce des situations à risque et une prise en charge globale et coordonnée, en tenant compte à la fois des dimensions médicales, psychiques, relationnelles et sociales.

«Mieux informer et mieux coordonner les acteurs permet d'accompagner plus efficacement les familles», conclut la médecin-chef adjointe. Dans ce cadre, les journées de sensibilisation sont aussi mises en place pour conscientiser les professionnels et le grand public, ainsi que lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques en périnatalité.

**Info+** Les équipes pluridisciplinaires du Réseau de l'Arc tiennent un stand à l'hôpital de Moutier, ce mardi 20 janvier de 9h à 15h, puis à l'hôpital de Saint-Imier, mercredi de 9h à 15h.