

LA PRÉVENTION DE LA DÉPRESSION CHEZ LES PARENTS VIVANT UN DEUIL PÉRINATAL

Myriam Routhier, inf. et finissante au BAC Sc. Inf., 2019

LA DÉPRESSION DANS UN CONTEXTE DE DEUIL PÉRINATAL

Qu'est-ce que le deuil périnatal ?

Le deuil périnatal inclut toutes les expériences de deuil en lien avec le décès du bébé pendant la grossesse ainsi que ceux des bébés nés vivants et décédant dans les premiers 28 jours de vie (Chan, 2011)

Il est important de savoir que 15 à 20 % des grossesses se terminent par une fausse couche, c'est-à-dire le décès d'un fœtus avant la 20^e semaine de grossesse, pesant moins de 500 g et n'étant pas considéré viable (Chan, 2011).

L'incidence de la dépression en contexte de périnatalité

Il a été démontré qu'environ 10 à 20 % des femmes en post-partum vivent une dépression, et ce, même si la grossesse et l'accouchement se sont bien déroulés (Côté & Tremblay, 2011).

Toujours selon les mêmes auteurs, le fait d'avoir vécu des complications pendant la grossesse ou l'accouchement telles que le décès périnatal, l'interruption volontaire ou médicale de grossesse ainsi que d'autres problématiques seraient des facteurs de risque qui augmenteraient le risque de faire une dépression post-partum.

De plus, un parent sur cinq risque de manifester des troubles de l'adaptation reliés à un vécu plus difficile du deuil périnatal (Chan, 2011).



Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com

Causes de la dépression

Les antécédents personnels et familiaux, le manque ou l'absence de soutien social et les problématiques au niveau familial ou conjugal sont tous des facteurs qui peuvent prédisposer à la dépression, que ce soit en contexte de deuil périnatal ou non (Côté & Tremblay, 2011).

Par la suite, si la grossesse était désirée et planifiée, cela prédispose davantage à faire une dépression en cas de deuil périnatal (Côté & Tremblay, 2011).

Finalement, la banalisation du deuil périnatal par l'entourage et les professionnels de la santé pousse les parents vivant ce type de deuil à s'isoler davantage et à moins s'exprimer sur ce qu'ils ressentent. Cela peut les amener à vivre une dépression, et même des idées suicidaires (Handfield & Cyr, 2015).



Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com

Conséquences de la dépression

Parmi les différentes conséquences de la dépression, il y a une perte d'intérêt pour les activités sociales autrefois appréciées qui conduit à un isolement encore plus grand ainsi qu'une diminution de l'appétit conduisant à une alimentation déficiente qui peut entraîner divers problèmes de santé physique (Côté & Tremblay, 2011).

Parmi les conséquences plus graves de la dépression post-partum, il y a l'apparition d'idées suicidaires et l'augmentation du risque de suicide (Côté & Tremblay, 2011).



Pour ce qui est de l'homme, les conséquences de la dépression sont très différentes. Cela va de l'augmentation des comportements à caractères violents, à l'augmentation de la consommation d'alcool et la hausse du risque de suicide (Côté & Tremblay, 2011).



Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com

RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE

La banalisation du deuil périnatal est un facteur significatif de l'isolement et de la dépression que l'on peut voir apparaître chez cette clientèle. Dans ce contexte, le propos et les comportements à adopter auprès de parents qui vivent un deuil périnatal revêtent un caractère particulier. Regardons de plus près quelques pistes à ce chapitre.

Qu'est-il préférable de dire ou faire ?

- Faire preuve d'authenticité en démontrant et en communiquant ses émotions.
- Utiliser des mots simples et directs
- Porter attention à ce que disent les parents et les laisser verbaliser sur leur enfant et sur leur peine.
- Répondre avec honnêteté aux questions

Voici des exemples de formulations adéquates :

- « Voulez-vous en parler? »
- « Je suis triste pour vous. »
- « Que puis-je faire pour vous aider à traverser cette épreuve? » (Chan, 2011)

Qu'est-il préférable de ne pas dire ou faire ?

- Éviter le jargon médical
- Confronter les parents et argumenter avec eux
- Ne pas répondre aux questions de peur de leur causer encore plus de peine

Voici des exemples de formulations à éviter :

- « C'est juste une fausse couche. »
- « Vous êtes jeunes, vous pouvez en avoir un autre. »
- « Le temps guérit tout. »
- « Arrêtez d'y penser, il faut tourner la page. » (Chan, 2011)

RESSOURCES POUR L'INFIRMIÈRE ET LA CLIENTÈLE

- www.manoncyr.ca
- www.jallumeuneetoile.org
- www.parents-danges.com
- Institut national de santé publique du Québec (www.inspq.qc.ca)
- CLSC de votre région

RÉFÉRENCES

- Chan, A. (2011). Décès et deuil périnatal. Québec, QC : Institut national de santé publique du Québec. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/information-perinatale/deces-et-deuil-perinatal.pdf>
- Côté, É., & Tremblay, P. (2011). Santé mentale. Québec, QC : Institut national de santé publique du Québec. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/information-perinatale/sante-mentale.pdf>
- Handfield, C., & Cyr, M. (2015, 14 septembre). Le deuil périnatal en questions. La Presse. Repéré à <https://www.lapresse.ca/vivre/famille/201509/14/014900289-le-deuil-perinatal-en-questions.php>