

Qu'est-ce que la maman peut faire ?

- prendre du temps et du repos
- accepter qu'elle vit des choses difficiles
- éviter de banaliser ses plaintes
- parler à son entourage de son vécu, ses frustrations, sa colère,...même si c'est compliqué
- en parler à son médecin, son kiné, sa sage-femme ou même consulter une aide psychologique spécialisée

Qu'est-ce que l'entourage de la maman peut faire ?

- écouter et accueillir ses émotions et ses pensées, même quand elles sont difficiles à entendre ou à comprendre
- ne pas banaliser son vécu
- comprendre que les sautes d'humeur, les excès de colère,...ne sont pas dirigés contre les proches
- éviter de la culpabiliser
- lui proposer de l'aide : garder le bébé, faire les courses,...
- la rassurer et, si nécessaire, lui proposer de l'aide professionnelle
- se renseigner auprès du médecin, l'infirmier(e) de l'ONE ou la sage-femme
- en parler à un professionnel de la santé mentale quand les difficultés pèsent sur le couple et/ou la famille

Combien de temps peut durer un TSPT post-partum ?

Si le TSPT post-partum n'est pas diagnostiqué, il peut devenir chronique et avoir un grand impact sur la maman, son bébé, son conjoint et sa famille.

Quels sont les traitements possibles?

Il existe différents traitements tels que la sophrologie, l'acupuncture, l'EMDR ou la désensibilisation par les mouvements bilatéraux des yeux, la Thérapie Cognitivo-Comportementale et l'hypnose. Si nécessaire, un traitement médicamenteux ou un séjour en maternologie peuvent être proposés.

Les papas peuvent également souffrir d'un TSPT postnatal.

La menace de l'intégrité et la peur de la mort peuvent également toucher le papa. Différentes études signalent un risque de TSPT plus élevé en cas d'hémorragie ou de prématurité.

Cathy Verhaeghe

Psychotraumatologie • EMDR

www.cathy-verhaeghe.be - 0477/70.32.72

Consultations en néerlandais, français et anglais

Le Trouble de Stress Post-Traumatique après l'accouchement (TSPT post-partum)



pour les mamans...

En quoi consiste le TSPT post-partum?

Donner naissance est un événement majeur et parfois extrêmement stressant dans la vie d'une femme. L'impact de l'événement dépendra de l'intensité des émotions vécues. Plusieurs études confirment que l'accouchement peut même mener à un **Trouble de Stress Post-Traumatique**. On note souvent une différence entre le vécu de l'accouchement du point de vue de la maman et celui du professionnel. De plus, la nouvelle maman peut se sentir très isolée quand elle essaie d'exprimer ses émotions et cognitions négatives par rapport à l'accouchement à un entourage qui ne cesse de lui rappeler que c'est un événement heureux.

Quels sont les facteurs de risque d'un TSPT post-partum?

- L'**état psychologique** avant et pendant l'accouchement: trauma, dépression, anxiété,...
- Le **déroulement** médical de la grossesse et de l'accouchement: césarienne d'urgence,...
- Le **vécu** de l'accouchement par la maman: perte de contrôle, douleur extrême, durée de l'accouchement, dissociation,...

Quels sont les signes d'un TSPT post-partum?

Une maman en Trouble de Stress Post-Traumatique postnatal peut souffrir de:

- **flashbacks** de l'accouchement
- **réactions physiologiques** ou **sentiment de détresse** quand une personne, un événement, un objet évoque l'accouchement (ex: augmentation de la fréquence cardiaque, sueur,...)
- **cauchemars** par rapport à l'accouchement, **insomnie**
- **souvenirs pénibles** récurrents, involontaires et envahissants de l'accouchement

Elle peut :

- **éviter** des souvenirs, des pensées ou des sentiments relatifs à l'accouchement
- **éviter** des personnes, endroits, conversations, activités, objets ou des situations qui évoquent l'accouchement (ex: la visite chez le gynécologue, les relations sexuelles,...)
- avoir **oublié** des éléments importants de son accouchement
- avoir du mal à **s'attacher** à son bébé, ne pas arriver à **donner le sein**

- avoir une **image très négative de soi ou du monde**, par ex.: « je suis une mauvaise maman », « on ne peut faire confiance à personne ».
- être inondée par des **émotions négatives** persistantes comme l'horreur, l'irritabilité, la colère, la culpabilité ou la honte
- avoir l'impression d'être tout le temps sur le qui-vive, en **hypervigilance**
- avoir l'impression que le monde autour d'elle n'est **pas réel** et se sentir comme **anesthésiée**
- se sentir **seule** et peu soutenue, détachée des autres
- se sentir **incapable** d'être heureuse ou satisfaite
- avoir **peur** de retomber enceinte
- avoir du mal à se **concentrer**
- avoir des **sautes d'humeur**
- avoir **moins envie** de faire des activités

On parle de TSPT post-partum quand ces symptômes durent depuis plus d'un mois après l'accouchement et influencent les relations personnelles et professionnelles.

Pour en savoir plus:

www.info-trauma.org

www.memoiretraumatique.org