



TRAUMAS ET DÉPRESSION POST-PARTUM CHEZ LES COUPLES PARENTAUX

Le rôle protecteur de la présence attentive

La dépression post-partum est le trouble de santé mentale le plus souvent rapporté chez les nouveaux parents.




Durant la période suivant l'accouchement, les parents sont plus à risque de vivre des symptômes dépressifs (p. ex., tristesse, perte d'intérêt).

Notre équipe a réalisé une étude auprès de **843** couples québécois ayant récemment eu un nouvel enfant.



Traumas cumulatifs en enfance



Les différentes formes de traumas interpersonnels (p. ex., violence, négligence, etc.) vécues dans l'enfance peuvent affecter l'expérience d'être parent, surtout lorsque ces traumas sont multiples.



Quel est l'effet des traumas cumulatifs en enfance sur la dépression post-partum?

Trauma



Dépression

Plus un parent rapporte avoir vécu différents types de traumas interpersonnels dans son enfance, plus il a tendance à rapporter des symptômes de dépression post-partum.



Présence attentive

réfère à la capacité à porter attention à son expérience dans le moment présent, sans jugement.



Quel est le rôle de la présence attentive?

Trauma



Dépression

Présence attentive



Les parents ayant vécu des traumatismes cumulatifs sont plus à risque de rapporter des symptômes de dépression post-partum, mais ce risque diminue en fonction de la capacité à porter attention au moment présent.

Comment peut-on expliquer cela?

Les parents qui ont une plus grande capacité à être dans le moment présent sont davantage en contact avec leur monde intérieur (émotions, pensées, etc).

Ce contact permet une meilleure gestion des expériences du quotidien, et limite l'interférence des expériences passées de trauma.



Pour en savoir plus, consultez l'article:

Godbout, N., Paradis, A., Rassart, C. A., Sadikaj, G., Herba, C. M., & Drapeau-Lamothe, M. (2023). Parents' history of childhood interpersonal trauma and postpartum depressive symptoms: The moderating role of mindfulness. *Journal of affective disorders*, 325, 459–469. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.007>



Pour citer cette infographie : Rassart, C. A., Willard Martel, N., Paradis, A., & Godbout, N. (mai 2023). Traumas et dépression post-partum chez les couples parentaux : Le rôle protecteur de la présence attentive. Projet Couples Parentaux, Université du Québec à Montréal