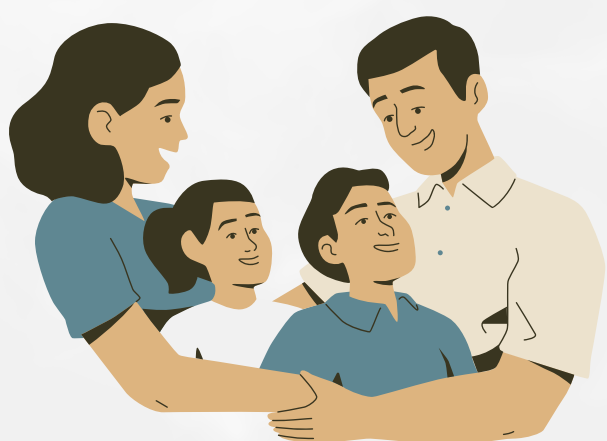


TRAUMAS ET DÉPRESSION POST-PARTUM CHEZ LES COUPLES PARENTAUX

Le rôle protecteur de la présence attentive

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

Les **parents** ayant vécu **plusieurs traumas** en enfance sont à risque de rapporter des **symptômes de dépression post-partum**, mais ce risque est moins grand pour ceux qui ont une **plus grande capacité à être dans le moment présent (présence attentive)**.



Les parents plus attentifs à leurs **pensées et émotions** auraient une meilleure gestion des expériences du quotidien, et cela **limiterait l'interférence de leurs traumas passés** (ex. abus ou négligence).

La présence attentive consiste à

- 1) observer et
- 2) décrire son expérience interne,
- 3) agir avec conscience face à celle-ci,
- 4) sans y réagir et
- 5) sans la juger

Nos résultats mettent en lumière le rôle de deux dimensions : observer et agir avec conscience

Chez les **mères**, l'**observation** serait protectrice

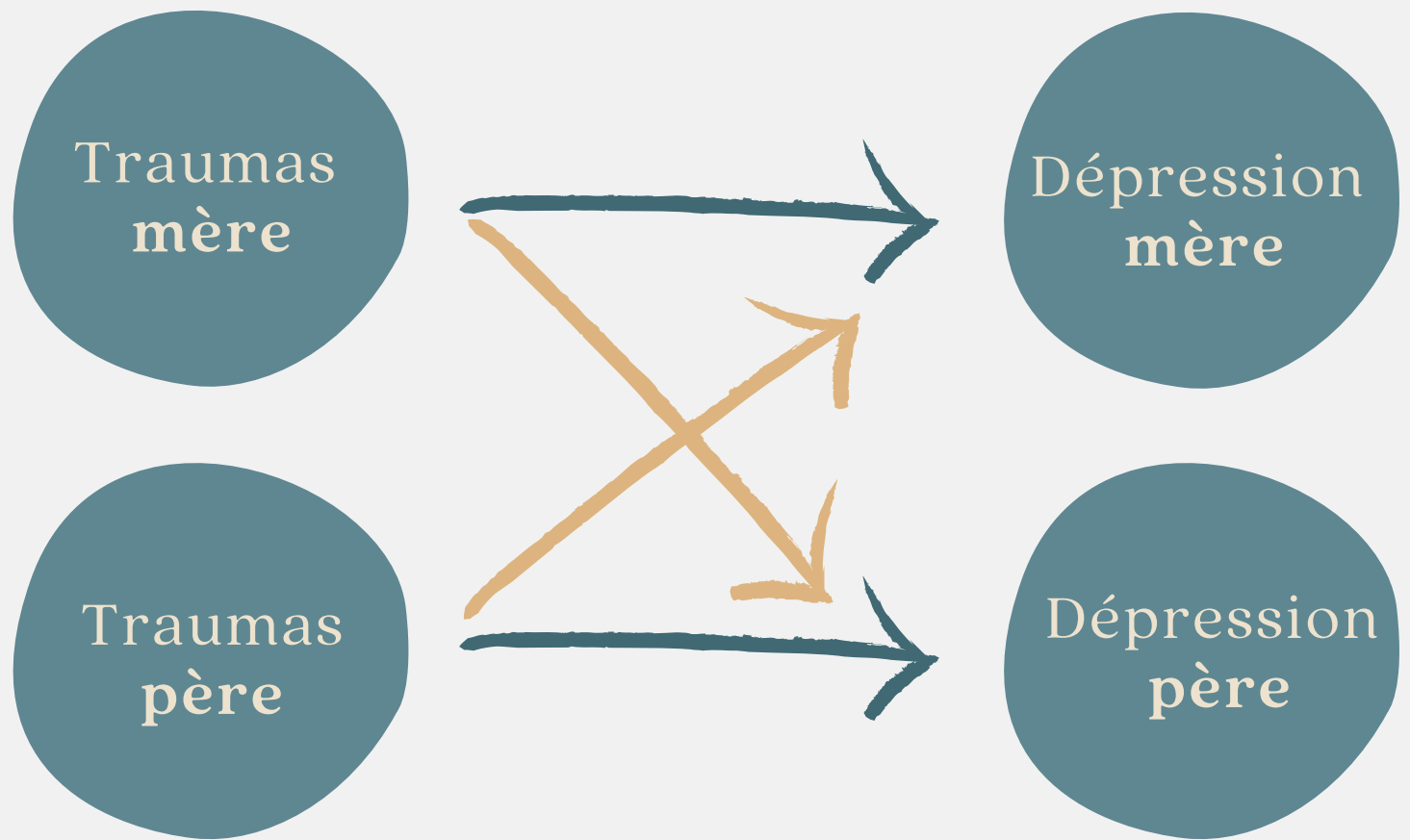
En observant leurs pensées et émotions, les mères survivantes resteraient plus facilement en contact avec elles-mêmes et les besoins de leur enfant.

Tandis que chez les **pères**, **agir avec conscience** serait protecteur

En se concentrant sur le moment présent, les pères survivants se laisseraient l'espace pour ressentir leurs besoins, et seraient plus en mesure de poser les gestes appropriés pour y répondre

Et la relation de couple?

Les traumatismes d'un parent peuvent affecter ses **propres symptômes** de dépression post-partum, mais aussi les **symptômes de son co-parent**.



Plus un parent a vécu différents types de traumatismes en enfance, plus les symptômes de dépression post-partum de son co-parent sont élevés.

Effet protecteur de la présence attentive du partenaire

La capacité de prêter attention au moment présent d'un parent diminue les symptômes de dépression post-partum chez son co-parent.

En observant les situations et en s'arrêtant avant d'y réagir, les parents qui ont une présence attentive plus élevée seraient plus aptes à **gérer les défis du quotidien**. En retour, cela serait lié à **moins de symptômes** de dépression post-partum chez leur **partenaire**.



Des pistes pour pratiquer la présence attentive

- Écoutez attentivement le point de vue de l'autre, sans jugement.
- Observez les émotions qui émergent (p.ex., colère, tristesse, joie) avec une attitude de curiosité.
- Prenez une pause avant de réagir. Prêtez attention à votre corps et votre respiration.
- Une fois calme, vous pourrez réagir selon votre décision et non pas parce que vous sentez dépassé.e.s.
- Vous pouvez aussi nommer à l'autre les émotions et sensations que vous avez remarquées chez vous.

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>

