

## DÉPRESSION MATERNELLE

---

# Synthèse

### Est-ce important?

Les soins attentifs et affectueux d'une mère sont d'une importance cruciale pour le bon développement de l'enfant. Pourtant, 13 % des femmes dans les pays développés (et une proportion plus élevée dans les pays en développement) présentent des symptômes dépressifs pendant la grossesse ou après l'accouchement. La dépression maternelle, aussi connue sous le nom de dépression périnatale, englobe divers troubles de l'humeur qui se manifestent pendant la grossesse et après l'accouchement. La mère dépressive est plus susceptible que celle qui ne l'est pas de se montrer inconstante, permissive et indifférente à l'égard de son enfant. Cette forme dysfonctionnelle de conduites parentales est particulièrement préoccupante pendant les premières années de vie, qui sont celles où l'enfant dépend le plus de sa mère pour être stimulé. Les pratiques parentales de la mère dépressive pourraient prédisposer l'enfant à divers problèmes du développement ou contribuer à les faire surgir. La dépression maternelle est maintenant considérée comme une grande préoccupation sociétale, et il est nécessaire d'intervenir pour prévenir ou diminuer les effets négatifs de cet état mental sur le développement de l'enfant.

### Que savons-nous?

En général, on s'entend pour dire qu'il existe un lien entre la dépression maternelle et les problèmes de développement de l'enfant, y compris les troubles socioaffectifs, cognitifs et comportementaux.

### *Fonctionnement socioaffectif*

Les enfants de mères dépressives sont plus susceptibles : 1) d'exprimer un affect négatif; 2) d'avoir de la difficulté à maîtriser leur colère; 3) d'établir des liens d'attachement non sécurisants; 4) d'avoir de moins bonnes habiletés interpersonnelles; 5) de ressentir un niveau élevé de stress.

### *Fonctionnement cognitif*

En outre, de façon générale, les enfants de mères dépressives : 1) sont moins avancés sur le plan du langage; 2) réussissent moins bien à l'école; 3) ont une moins bonne estime de soi que leurs pairs; 4) manifestent d'autres processus cognitifs qui les rendent plus vulnérables à la dépression ou à d'autres troubles.

### *Fonctionnement comportemental*

Sur le plan comportemental, les enfants de mères dépressives ont tendance : 1) à avoir plus de problèmes de sommeil; 2) à être moins coopératifs; 3) à avoir de la difficulté à contrôler leur agressivité; 4) à être inactifs. Ils courent également un risque plus élevé que les enfants de mères non dépressives de développer des comportements d'intériorisation (p. ex., la dépression) et d'externalisation (p. ex., des comportements agressifs).

Les problèmes du développement susmentionnés se manifestent à des degrés divers d'un enfant à l'autre. Le contexte familial et les influences bidirectionnelles, comme l'état de santé et le tempérament de l'enfant, peuvent diminuer ou empirer l'incidence de la dépression maternelle sur le développement de l'enfant. À titre d'exemple, l'engagement paternel peut réduire l'effet négatif de la dépression maternelle sur les comportements d'intériorisation de l'enfant.

Inversement, les conflits parentaux sont des facteurs qui permettent de prédire des problèmes d'adaptation chez les enfants de mères souffrant de dépression.

### **Que peut-on faire?**

Pour améliorer les conditions de développement des enfants, les mesures de prévention et d'intervention envisagées doivent viser à améliorer les interactions entre la mère et le nourrisson.

À titre de mesure préventive, il faudrait sensibiliser les parents (surtout les nouveaux parents) aux bienfaits d'une grossesse saine. Afin que le père et la mère soient mieux préparés à leur rôle

de parents, il importe de mettre l'accent sur les compétences efficaces, les pratiques à suivre pour bien élever ses enfants et la discipline. Les interventions préventives pourraient s'avérer particulièrement bénéfiques pour les femmes ayant des antécédents de dépression et qui envisagent d'avoir un enfant, car elles pourraient aider à réduire les risques de dépression périnatale.

À l'heure actuelle, les résultats d'études axées sur l'amélioration de la qualité des interactions entre la mère et son nourrisson appuient surtout les interventions qui renforcent la compétence parentales. Les données semblent indiquer que les visites à domicile de travailleurs ou d'infirmières communautaires ont pour effet d'améliorer le lien d'attachement qui unit l'enfant à la mère ainsi que la faculté de celle-ci à percevoir ce qui se passe chez son enfant et à adopter une réponse adéquate. En outre, comme l'implication du père peut réduire les répercussions de la dépression maternelle sur le fonctionnement de l'enfant, les autres membres de la famille devraient aussi soutenir et encourager la mère.

Bien que les méthodes d'intervention aient permis de noter des améliorations en ce qui concerne le développement des enfants, il importe de garder en tête que les effets observés diffèrent beaucoup d'un enfant (touché par la dépression maternelle) à l'autre. Aucune des interventions (p. ex., les visites à domicile ou la thérapie familiale) ne donne les mêmes résultats chez tous les enfants. C'est pourquoi les décideurs politiques devraient reconnaître l'importance de la souplesse en matière de traitement et dans l'élaboration de politiques.