



5\_Vivre  
**Le blues des nouveaux pères**

689 words  
30 August 2009  
Le Matin  
LEMAT  
41  
French  
Copyright 2009 Edipresse. All Rights Reserved.

L'

arrivée d'un enfant, cet «heureux événement», tourne parfois au cauchemar. Et pas uniquement pour la mère. Si la dépression **post-partum** dont souffrent certaines femmes demeure un tabou, le problème est purement et simplement éludé lorsqu'il touche les nouveaux pères. Pourtant, comme 13% des femmes, 10% des hommes sombrent à l'arrivée d'un bébé, selon l'estimation de Nathalie Nanzer, pédopsychiatre et psychanalyste à Genève\*.

«La dépression **post-partum** est beaucoup plus rarement diagnostiquée chez un homme que chez une femme», constate-t-elle. Car même dans le milieu médical, cette réalité reste peu connue des professionnels et peu documentée, alors que de leur côté, les hommes affichent rarement la douleur qui les mine.

Trois mois à haut risque

Perçu comme l'épaule protectrice qui entoure avec une distance bienveillante la mère et le nouveau-né, le père n'est pas censé craquer aux yeux de la société. C'est pourtant durant les trois mois qui suivent la naissance que le risque de dépression périnatale masculine est le plus élevé. Car devenir parent peut être tout aussi perturbant pour une femme que pour un homme.

«Certains ritualisent ce changement identitaire à travers des symptômes physiques comme la couvade, mais d'autres n'arrivent pas à surmonter les difficultés psychologiques qu'ils rencontrent. D'autant plus qu'ils peuvent se sentir dépossédés face au lien qui unit la mère et l'enfant, ne sachant quel rôle tenir au sein de la famille», analyse Nathalie Nanzer.

Stress, agressivité, sautes d'humeur, sentiment de tristesse, épuisement, isolement, tels sont les principaux symptômes de la dépression **post-partum** masculine. Un désarroi qu'il semble toutefois difficile pour eux d'exprimer. «Les hommes n'ont pas «l'excuse» des suites de l'accouchement ou des changements hormonaux», relève Nathalie Nanzer. Pour la responsable de l'Unité de guidance infantile des Hôpitaux universitaires de Genève, ils extériorisent donc leur mal être différemment que par des mots: «Ils vont rarement dire «je me sens déprimé», mais plutôt recourir à d'autres moyens de défense, comme l'alcool ou le travail. »

Loin d'être prostré, le nouveau père reste généralement plutôt actif, d'où la difficulté d'identifier des signes classiques de dépression. Le psychothérapeute américain Will Courtenay, spécialisé dans ce domaine et auteur d'un site d'informations ([www. SadDaddy. com](http://www.SadDaddy.com)), évoque une impulsivité symptomatique de la dépression **post-partum** qui poussera, au contraire, l'homme vers certains excès (alcool, jeu, aventures extraconjugales).

Impact sur l'enfant

Peu visible et difficile à admettre, la dépression postnatale masculine n'est pas sans conséquences. «Le père est un soutien important pour la maman. Il joue également un rôle important dans le développement de l'enfant. Sa dépression peut donc, comme celle de la maman, se répercuter sur l'enfant et entraîner, par exemple, des difficultés d'apprentissage», confirme Nathalie Nanzer.

C'est souvent la relation de couple qui est au cœur de ce terrible engrenage. Dans 25 à 50% des cas, les hommes qui perdent pied ont une épouse qui a souffert d'une dépression pendant la période pré ou postnatale.

Plus globalement, les situations conflictuelles entre les parents, tout comme le manque de soutien de l'entourage, les difficultés économiques ou un traumatisme récent (décès, etc. ) font également partie de facteurs de risque. Will Courtenay y ajoute le fait que les hommes vivent, eux aussi, des

changements hormonaux. Selon lui, pendant la grossesse de leur compagne et au moment de l'accouchement, leur taux de testostérone baisserait...

Ce qui est sûr c'est que même si les hommes consultent encore rarement de leur plein gré, le soutien thérapeutique existe. «Si la dépression n'est pas en lien avec l'accès à la parentalité ou est antérieure à la grossesse, la personne sera alors plutôt orientée vers un psychiatre d'adultes, note Nathalie Nanzer. Mais dans 80 à 90% des cas, elle se déclare avec l'arrivée de l'enfant. Un pédopsychiatre offre alors une prise en charge des parents focalisée sur les aspects de parentalité. »Y

Geneviève Combygenevieve.comby@edipresse.ch

Article\_principal-055.xml

Document LEMAT00020090830e58u0000r