



## Dépression Postpartale Suisse – rapport annuel 2022

L'année 2022 a été marquée par le thème « croissance et extension des offres ». Alors qu'il existait déjà des centres d'accueil en Suisse alémanique et en Suisse romande, dont les offres ont été étendues, nous sommes également présentes en Suisse italophone depuis avril 2022, avec une ligne téléphonique et une personne de référence. Ainsi, l'objectif à long terme de devenir une organisation active dans toute la Suisse a pu être atteint. Pour la première fois, Dépression Postpartale Suisse est officiellement représentée dans les trois régions linguistiques et est accessible aux personnes concernées, aux professionnel.le.s et aux proches par différentes offres dans toute la Suisse. Le plus grand défi reste le financement de toutes les activités, qui sont de plus en plus demandées et qui sont devenues une offre importante dans le domaine de la santé mentale et de la parentalité. C'est pourquoi le poste de « responsable de la collecte de fonds » a été mis au concours en 2022 et pourvu avec succès au 1er janvier 2023. Nous dépendons du financement de nos activités par des dons de donateurs et de fondations. En parallèle, nous avons aussi été actives en 2022 pour trouver d'autres sources de financement. Nous avons ainsi considérablement élargi notre base de membres et proposé un grand nombre de formations payantes pour les professionnel.le.s de la santé. Les premiers entretiens avec des entreprises pour des offres internes de sensibilisation et de soutien aux parents qui travaillent ont également eu lieu.

### 1. Ressort marketing/communication

#### 1.1. Évènements/présentations/conférences

Au total, nous avons participé à 25 évènements en 2022, qui ont enfin pu être organisés après la levée de la plupart des mesures sanitaires. Nous listons dans ce paragraphe quelques évènements phares par région.

#### Suisse alémanique :

En janvier, nous avons pu organiser activement la journée de formation continue du centre de puériculture du canton des Grisons sur le thème de la dépression post-partum et la mettre en œuvre sur mandat de l'office de la santé des Grisons. Fabienne Forster, intervenante spécialisée du canton de Zurich et conférencière principale de nos cours de base et de suivi, a organisé la matinée scientifique et théorique. Durant l'après-midi, Maya Latscha, membre du comité de conseil, a parlé

de son post-partum et a présenté son travail « soutien par les pairs » à la clinique Beverin (GR). Annika Redlich, directrice du bureau de Suisse alémanique, a clôturé la journée par un aperçu du travail de Dépression Postpartale Suisse.

En avril, notre présidente Andrea Borzatta et Annika Redlich ont été invitées par la Haute école spécialisée bernoise à présenter un exposé dans le cadre du module « Santé psychique périnatale ». Nous avons informé une vingtaine d'étudiantes de nos expériences, du thème des pères, de notre point de vue sur la situation des soins en Suisse ainsi que de nos offres d'aide. Cette collaboration sera poursuivie en 2023.

En mai 2022, Annika Redlich a pu faire une présentation sur les offres d'aide pour les personnes concernées et leurs proches ainsi que sur les offres pour les professionnel.le.s lors de la rencontre du réseau de la petite enfance du canton de Nidwald. De nouveaux contacts importants ont été noués avec des professionnel.le.s de la région.

Un moment particulier fut l'action impressionnante menée en coopération avec l'iks (Institut Kinderseele Schweiz) en juin 2022 lors de la Mad Pride à Berne. Plus de 1000 ballons avec les logos des deux organisations ont marqué l'image du cortège à travers Berne. L'objectif et le slogan « ensemble pour des familles fortes » visaient ainsi à attirer l'attention sur la stigmatisation des familles souffrant de troubles psychiques. Les ballons étaient bien visibles dans tous les comptes rendus de l'événement.

En août, nous avons tenu un stand au congrès de la SSPP (la Société suisse de psychiatrie et de psychothérapie). Dans le cadre de cette conférence de trois jours, nous avons pu créer divers nouveaux contacts avec des spécialistes de Suisse romande et de Suisse alémanique.

En octobre et novembre, nous avons participé à l'organisation des journées d'action sur la santé psychique des cantons de Soleure et de Nidwald sur le thème de la dépression post-partum. Les témoignages de notre directrice de bureau de Thalwil, Annika Redlich, ainsi que des membres ou des marraines actives ont reçu beaucoup d'encouragements et d'attention.

En 2022, 4 formations ont en outre été organisées pour les doulas en formation. Pour la deuxième année, l'École professionnelle Doula Suisse et la Formation Doula Suisse ont engagé la directrice de notre bureau pour un exposé d'environ deux heures sur la dépression post-partum, les expériences personnelles et les offres de notre bureau pour les personnes concernées, les proches et les professionnel.le.s.

#### Suisse romande :

En Suisse romande, nous avons été invités en avril par CAPSAF, un centre pluridisciplinaire à La Sarraz, à présenter nos offres d'aide. Il s'en est suivi un échange intéressant avec plusieurs professionnel.le.s de la petite enfance.

Le thème des pères reste également un domaine d'intérêt important et nous avons pu tenir un stand lors de la manifestation « Les opportunités et les défis de la paternité et

de la coparentalité au 21e siècle » à Lausanne, organisée par Mencare et le Bureau de l'égalité des chances ainsi que le Département mère-enfant du CHUV. Une quarantaine de participants ont assisté à l'événement.

En novembre, nous étions présentes avec un atelier francophone à Zurich sur l'avenir des groupes d'entraide et le développement des consultations 1:1 par les pairs lors de la conférence bilingue sur le sujet « Jeunes Entraide » d'Entraide Suisse. Plus de 60 personnes ont participé à cette rencontre.

#### Suisse italophone :

En avril, le premier événement était un atelier gratuit sur la dépression post-partum (« L'autre visage de la maternité »), organisé en collaboration avec 2 expertes du Centro Psicoterapia EMDR, au cours duquel nous nous sommes penchés sur la question des troubles et les solutions possibles en cas de difficultés autour de l'accouchement.

En septembre, la première journée de formation que nous avons développée a été organisée en italien à Locarno sur les « troubles psychiques périnataux » pour les doulas en formation.

En octobre, nous avons organisé un atelier avec Mara Foppoli sur la dépression post-partum chez les pères (« Que se passe-t-il avec les pères ? »), en mettant l'accent sur les difficultés paternelles et les stratégies de résolution qui y sont liées.

Dans le même mois, nous avons tenu un stand lors du congrès du réseau de promotion de la santé de la petite enfance, qui a réuni au total 165 participants à Bellinzone. L'événement était organisé par le Département de la santé et des affaires sociales du canton du Tessin.

### 1.2. En ligne

Cette année encore, un nouveau record d'utilisateurs sur notre site web a pu être enregistré : en novembre, 11'371 personnes ont consulté notre site pour s'informer sur la dépression post-partum ou chercher des possibilités d'aide. En 2022, toutes langues confondues, plus de 60'178 personnes ont consulté notre site web, ce qui représente une augmentation de 20% par rapport à l'année précédente. En termes de pages consultées, cela signifie selon Google Analytics, que 335'364 visites ont été effectuées. En sachant qu'un utilisateur peut consulter plusieurs pages, mais n'est comptabilisé qu'une seule fois. Le site en français a été visité par deux fois plus d'utilisateurs l'année dernière qu'en 2021 (6'314 utilisateurs). Le site italien arrive déjà à près de 2'000 utilisateurs l'année dernière, alors qu'il a été mis en ligne en octobre 2021 seulement.

La répartition des appareils accédant à notre site reste constante, toujours une grande partie des utilisateurs utilisent notre site via un appareil mobile (74%) et un quart via le bureau de leur PC ou Mac (25%). Les contenus du domaine [www.depression-postpartale.ch](http://www.depression-postpartale.ch) continuent d'être bien trouvés par les moteurs de

recherche. Comme l'année précédente, 3 utilisateurs sur 4 arrivent ainsi sur notre site via Google. Toutefois, 17% entrent directement l'adresse dans leur navigateur en raison de sa notoriété ou de sa recommandation. 12% de nos utilisateurs reviennent sur le site.

Le top 5 des articles les plus lus sur notre site a accueilli un nouveau venu, notre « liste des spécialistes », classée par canton et par région, se trouve désormais à la 4e place (6e place l'année précédente), devant les témoignages d'anciennes personnes concernées, et échange ainsi sa place avec l'article « Symptômes de la dépression post-partum ». Les trois premières places reviennent, comme l'année précédente, aux articles « Comment parler à une personne dépressive ? » (12% des pages consultées), « Auto-test » (9%) et « Places mère-père-enfant » (2,3%). Près de 10% d'utilisateurs supplémentaires ont cherché sur notre site une aide spécialisée auprès d'un(e) psychothérapeute, d'un(e) psychiatre ou d'un(e) autre spécialiste. Cela s'explique d'une part par le développement de notre notoriété auprès des personnes concernées en Suisse alémanique, romande et italienne, et d'autre part par l'intérêt croissant des professionnel.le.s indépendants qui, suite au changement du modèle de prescription en Suisse, se lancent dans l'ouverture de leur propre cabinet et se spécialisent dans la santé mentale périnatale. Nous avons ainsi pu faire la connaissance de plus de 74 nouveaux spécialistes l'année dernière et les intégrer à notre réseau. Plus les capacités des professionnel.le.s spécialisé.e.s sont importantes, plus la chance est grande que les personnes concernées trouvent rapidement l'aide adéquate chez nous. Avec chaque nouveau spécialiste qui apparaît sur notre site, nous effectuons un appel téléphonique ou un zoom pour faire connaissance, afin d'entendre leur motivation et leur expérience pour le travail avec les mères et les pères concernés, mais aussi pour présenter nos propres offres aux personnes concernées, aux proches et aux spécialistes. Par rapport à l'année précédente, plus du double de personnes ont fait un auto-test EPDS sur notre site. Plus de 10 000 utilisateurs ont rempli notre formulaire avec les 10 questions sur la situation psychique des 7 derniers jours. Nous attribuons cette forte augmentation à la promotion active de l'EPDS en tant qu'outil approprié et évalué dans le cadre de nos formations continues auprès des professionnel.le.s de la petite enfance.

L'année dernière, nous avons à nouveau envoyé notre newsletter. A l'heure actuelle, nous l'avons envoyée en trois langues à 1'856 destinataires, avec des nouvelles sur nous et sur notre réseau. D'autres mailings ont été envoyés concernant nos offres de formation continue, notre Assemblée Générale, la Mad Pride, le Giving Tuesday (plus d'informations à ce sujet dans la catégorie « Ressort Finances ») et un atelier d'entraide pour nos parrains et marraines et l'équipe (plus d'informations à ce sujet sous « Personnes concernées et pairs »).

Notre application « aide dépression post-partum » proposée gratuitement en allemand et en français depuis deux ans, rencontre également une grande popularité. Plus de 1'100 téléchargements ont été effectués en 2022 sur des appareils équipés des systèmes d'exploitation iOS ou Android.

### 1.3. Dépliants

En 2022, nous avons reçu 154 commandes de flyers, soit un peu moins qu'en 2021. 10'786 flyers ont toutefois été envoyés au total, soit environ 28% de plus que l'année précédente. En Suisse romande, nous envoyons presque autant de flyers qu'en Suisse alémanique. Pour les commandes importantes, à partir de 200 exemplaires, nous demandons aux professionnel.le.s et aux institutions de participer aux frais d'impression à hauteur de 0,20 CHF/unité. A partir de 2023, cette limite a été abaissée à 100 exemplaires en raison de l'augmentation des prix de l'énergie et du papier.

Nous recevons toujours des retours positifs concernant le dépliant, que ce soit pour sa présentation attrayante ou pour la possibilité qu'il offre aux personnes concernées de prendre contact avec nous de manière peu contraignante. Même si la numérisation apporte des avantages dans de nombreuses situations, notre dépliant est toujours un outil apprécié et très utilisé. Dans certaines maternités et maisons de naissance, il est désormais remis de manière standardisé à chaque femme après l'accouchement dans le post-partum ou distribué par la sage-femme qui suit la maman.

### 1.4. Relations presse/médias/réseaux sociaux

Notre aperçu des articles sur la dépression post-partum dans les médias en allemand en 2022 peut être consulté [ici](#). L'année dernière, nous avons ajouté 35 articles dans les trois langues, contenant des résultats pertinents ou des expériences personnelles concernant les troubles psychiques postnataux chez les mères et les pères. En mai, nous avons également publié le communiqué de presse en allemand et en français [« La demande de soutien en cas de problèmes psychologiques après l'accouchement continue d'augmenter »](#). Celui-ci complète le communiqué envoyé en 2021 sur l'augmentation des demandes qui nous sont adressées en raison de la pandémie. Les demandes de personnes concernées auprès de nos bureaux ont continué à augmenter en 2021, 64% de plus de personnes concernées, de proches et de professionnel.le.s nous ont contactés qu'en 2020. Les futurs et nouveaux parents ont donc continué à être confrontés à des incertitudes et des craintes supplémentaires dues aux mesures de protection. En Suisse romande, 6 reportages en ont résulté, dont certains dans des médias à forte audience comme la RTS qui a abordé le sujet avec notre psychologue spécialisée Noémie Faure-Nguyen en direct dans le journal télévisé [« 12h45 »](#). La hausse a également été évoquée dans un reportage de la [chaîne de radio RSI](#), dans lequel notre directrice du bureau de la Suisse italophone, Elena Ganzit, a pu répondre à des questions d'interview. Un article a également été publié sur [ticiononline.ch](#). 16 demandes des médias nous ont été adressées en 2022, dont 16 coupures de presse mentionnant explicitement notre nom Dépression Postpartale Suisse. Il s'agit notamment du reportage radio de la SRF [« Quand les mères atteignent leurs limites »](#), qui donne la parole à Annika Redlich, et de l'article de [tio.ch](#) intitulé [« Quand le père souffre de dépression post-partum »](#), dans lequel Elena Ganzit souligne l'importance de prendre également en compte la dépression post-partum chez les pères. Nos membres du comité de conseil, Claudine Haus, notre psychologue spécialisée et Yvonne Suter, ancienne personne concernée de psychose

post-partum, racontent leurs expériences personnelles et professionnelles dans le [podcast de l'assureur CSS](#). En septembre, nous avons mis en contact un père concerné pour un [podcast radio de la RTS](#) et notre psychologue spécialisée Noémie Faure-Nguyen a également parlé de la dépression post-partum chez les pères. En mai 2022, deux événements spéciaux en ligne ont eu lieu en Suisse romande dans le cadre de la Journée mondiale de la santé mentale. Dans un [Instagram Live](#), notre psychologue spécialisée Noémie Faure-Nguyen s'est entretenue avec Natanaëlle Perrion de Caffè Latte Académie sur la période vulnérable qui suit une naissance. Un échange de zoom personnel dans un espace sécurisé a également eu lieu entre Gaëlle, notre membre active en Suisse romande, et d'anciennes personnes concernées. Un [Instagram Live](#) avec la psychologue Linda Rasumowsky de mentalwell.mom a également eu lieu en Suisse alémanique. Notre communauté a pu soumettre des questions au préalable, auxquelles Linda a répondu en détail. Le live a déjà été visionné plus de 300 fois sur notre compte Instagram.

Nous publions régulièrement des contenus sur nos réseaux sociaux afin d'entrer en contact avec nos groupes cibles et d'attirer leur attention sur notre travail et nos offres d'aide. Notre compte Facebook allemand a actuellement plus de 630 followers, et nous atteindrons en 2023 la barre des 1'000 followers sur notre Instagram allemand. Comme l'année dernière, nous avons créé en 2022 [un calendrier de l'Avent](#) qui, cette fois-ci, thématise nos offres variées pour les personnes concernées, leurs proches et les professionnel.le.s dans des courts-métrages animés. Les histoires et les publications quotidiennes ont atteint plus de 3 100 comptes en décembre. Depuis un an, nous disposons également d'un compte Facebook et Instagram francophones. Ceux-ci ont connu une forte croissance grâce au soutien engagé de notre membre active Gaëlle. Les deux comptes sont déjà suivis par plus de 600 personnes chacun.

## **2. Ressort Support**

En 2022 également, les demandes de personnes concernées, de proches, de professionnel.le.s de la santé et d'autres personnes intéressées ont augmenté. Au total, 127 mères, 25 pères, 22 proches et plus de 98 professionnel.le.s nous ont contacté dans nos trois bureaux. En outre, nous avons traité 66 demandes générales. Ainsi, nous avons répondu au total à plus de 330 demandes qui nous ont été adressées par e-mail ou par téléphone.

### **2.1. Personnes concernées et soutien par les pairs**

En 2022, 99 personnes concernées se sont adressées au bureau de Thalwil et ont échangé avec notre directrice sur leurs expériences personnelles, mais aussi sur les possibilités de soutien professionnel. Dans tous les cas, nous mettons en contact les personnes concernées avec des spécialistes, nous organisons un premier rendez-vous pour les personnes se trouvant déjà dans une situation difficile ou nous les aidons à prendre la décision d'un séjour en institution. En Suisse romande, 47 demandes ont été enregistrées l'année dernière, soit plus du double du nombre de personnes concernées en 2021. 6 mères concernées ont également trouvé de l'aide dans notre centre d'accueil italophone. L'augmentation des demandes liées à une psychose

post-partum est particulièrement frappante. Même si la forme la plus grave d'une maladie psychique post-partum n'apparaît que très rarement, les personnes concernées nous trouvent et grâce à notre groupe de discussion unique en son genre, créé par notre membre du comité de conseil, Yvonne Suter, elles peuvent échanger sur leurs expériences avec d'autres personnes concernées dans un cadre protégé. La recherche d'une place ambulatoire se déroule de manière très différente selon les régions. Avant les vacances scolaires et pendant la haute saison des maladies dépressives (saisons froides et grises), de nombreux professionnel.le.s n'ont pas de disponibilités, ont de longs délais d'attente ou ne peuvent plus accepter de patients. Dans ce cas, nous pouvons proposer un entretien de transition gratuit (une séance psychothérapeutique) avec l'une des psychologues spécialisées de notre équipe. 8 personnes concernées ont ainsi pu bénéficier d'un entretien avec une professionnelle spécialisée dans un délai très court l'année dernière, afin de combler le temps nécessaire pour trouver une aide régionale adaptée.

Dépression Postpartale Suisse dispose actuellement de 120 marraines et parrains (soutien par les pairs) dans toute la Suisse, qui s'engagent bénévolement et soutiennent les personnes concernées dans cette période difficile. Nous sommes toujours très reconnaissants de leur précieux soutien et souhaitons leur réitérer nos remerciements dans ce rapport annuel. Afin de soutenir au mieux les personnes anciennement touchées dans leur travail avec des personnes en grande difficultés, nous avons invité nos pairs germanophones à un atelier zoom en septembre, dont le but était de découvrir des méthodes utiles dans l'entraide avec des personnes souffrant de troubles psychiques. L'atelier a été animé par Stephan Scherrer, psychothérapeute et superviseur, spécialisé dans le domaine de la résilience et de la prévention du burnout au travail. Toute l'équipe de notre organisation a également participé à l'atelier et a profité des conseils tangibles, compréhensibles et pratiques de l'expert. De plus, nous avons pu rencontrer 28 nouvelles femmes ayant vécu une dépression post-partum ou une psychose au cours de l'année écoulée. Nous avons donc pu les intégrer à notre programme de marraines. Toutes les marraines nous ont contactés activement et ont manifesté leur grand intérêt à venir en aide aux autres. Nous sommes très heureux de cet engagement. Au total, nous avons ainsi pu transmettre 69 parrainages à des personnes concernées en 2022. Nous sommes très fiers qu'entre-temps, deux membres de notre équipe, Maya Latscha (en 2021) ainsi qu'Alex Simon Mirianer (en 2022) aient pu terminer avec succès leur formation « accompagnatrice de rétablissement » et qu'ils apportent leurs connaissances spécialisées à l'organisation en plus de leurs professions.

Maya Latscha a ainsi pu, en plus de son activité dans le service mère-enfant de Cazis (GR) en tant qu'« accompagnatrice de rétablissement » l'année dernière, apporter son soutien au bureau de Suisse alémanique. Ceci, tous les mercredis, dans divers cas où des personnes concernées se sont adressées à nous, grâce à ses connaissances et à son expérience.

Une autre possibilité d'échange précieuse et importante pour les personnes concernées est la discussion en groupe. Nos propres groupes de discussion en ligne ont également connu un grand succès l'année dernière. Au total, plus de 48 personnes ont participé à nos quatre groupes en ligne dans toute la Suisse, un grand nombre

durant une longue période. Nous avons pu ajouter trois autres groupes sur notre liste. Dès maintenant, les personnes concernées peuvent également se rencontrer régulièrement à Bâle en collaboration avec le Centre d'entraide de Bâle. Le groupe est dirigé par notre membre active Tamara. En plus, depuis l'automne 2022, Agatha propose activement et bénévolement un groupe en anglais sur zoom. Il s'adresse aux personnes concernées qui ne parlent aucune des langues nationales ou qui sont nouvellement arrivées en Suisse. Originaire de Pologne, Agatha a elle-même été malade ici en Suisse. Depuis l'année dernière, nous avons intégré les migrants dans notre agenda en tant que groupe à risque supplémentaire et avons créé les premières offres d'aide à leur intention. Notre article approfondi [« La dépression post-partum chez les personnes immigrées »](#) a été rédigé en allemand et en anglais, puis traduit en français et en italien. Si des professionnel.le.s de la santé exercent d'autres langues thérapeutiques, celles-ci seront listées sur notre site. Une formation continue spéciale pour les professionnel.le.s dans ce domaine est prévue pour 2023. A Rapperswil, notre membre active Yvonne propose, en outre, et une fois par mois un groupe de discussion dans le cabinet de sages-femmes de Rapperswil. Nous remercions chaleureusement toutes ces personnes pour leur engagement bénévole, qui peut être très précieux sur le chemin de la guérison.

Notre liste de spécialistes comprend (début janvier 2023) 254 adresses de personnes travaillant dans le domaine de la psychothérapie, de la psychiatrie ou de la psychologie ainsi que d'importants soutiens en Suisse alémanique. En Suisse romande, nous avons établi le contact avec 72 professionnel.le.s de la santé et en Suisse italienne avec déjà 30 spécialistes. Ainsi, nous disposons actuellement d'un réseau solide de plus de 350 experts spécialisés pour les personnes concernées par une dépression autour de la naissance.

L'année dernière, nous avons pu trouver deux nouvelles offres stationnaires pour les personnes concernées avec leur bébé. Le projet [« \(H\)AUSZEIT »](#) accueille 5 parents et leurs enfants qui ont un besoin de faire rapidement une pause afin de les préserver d'un burnout parental. Le projet pilote [« Bindungshaus Basel »](#) est né de la volonté de proposer aux familles avec bébés un encadrement spécialisé dans un cadre ambulatoire, en plus des offres existantes. Les personnes concernées francophones peuvent heureusement y être accueillies. Actuellement, environ 120 places sont disponibles en Suisse pour les mères et leur bébé. Seules quelques unités accueillent également les pères avec leur bébé.

## 2.2. Proches

Une dépression post-partum concerne toujours toute la famille, et tout l'entourage. Ainsi, l'année dernière, 22 entretiens avec des proches ont eu lieu dans les trois régions. Ceci est possible car nous avons une liste de parrains et de marraines qui ont vécu une dépression post-partum ou une psychose post-partum en tant que proches. Par ailleurs, nous renvoyons volontiers à l'association [«Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie»](#) qui s'engage entre autres pour la professionnalisation du travail avec les proches dans les soins psychiatriques et informe sur les offres actuelles pour les proches de personnes souffrant d'une maladie psychique.

### 2.3. Professionnel.le.s de la santé

98 demandes de professionnel.le.s nous sont parvenues en 2022 dans les trois bureaux de Dépression Postpartale Suisse. Le plus souvent, ils cherchaient un soutien spécialisé pour leurs patients ou clients sous forme de places en thérapie, de possibilités d'échange avec d'anciennes personnes concernées ou avaient besoin d'informations ciblées en rapport avec les maladies psychiques pendant la grossesse ou après l'accouchement.

L'année dernière, un aspect de travail s'est concentré sur le développement de nos [offres de formation continue](#) pour les professionnel.le.s en Suisse alémanique ainsi que sur la mise en place de [notre cours de base](#) en Suisse romande. Depuis l'été 2022, nous ne proposons plus nos formations continues sur la base de dons volontaires, ce qui n'a heureusement pas entraîné de baisse du grand intérêt pour nos cours. Au total, 10 cours ont pu être organisés. En Suisse alémanique, notre cours de base déjà bien établi « Postpartale Depressionen - Zur psychischen Gesundheit im Übergang zur Elternschaft » avec la Dre. Fabienne Forster, qui a été développé avec notre aide par Promotion Santé Suisse et Gesundheitsprävention Kanton Zürich, a eu lieu 4 fois. 65 personnes ont pu être formées à la prise en charge d'une éventuelle dépression post-partum et au dépistage systématique avec l'EPDS. Pour la première fois, Mme Forster a également organisé le cours de suivi « Suspicion de dépression - que faire ? Limites et soins personnels en tant que professionnel.le » a été organisé à deux reprises. Au cours de cette formation, les professionnel.le.s se penchent sur leurs propres limites, réfléchissent à leur domaine de compétence et se penchent sur la difficulté de demander de l'aide des personnes concernées. Les deux cours ont été suivis par 41 professionnels. Pour la première fois le cours en ligne « Peur de baigner mon bébé ou d'être seul avec lui - Pensées obsessionnelles après la naissance » , destiné aux professionnel.le.s de la petite enfance, a réuni 21 participants. Au moins 17% des mères et des pères souffrent de pensées envahissantes et récurrentes de faire du mal à eux-mêmes ou à leur enfant. Nous avons pu assurer le cours du [Dre. Angela Häne](#), psychothérapeute spécialisée dans le domaine des troubles obsessionnels compulsifs. Cette dernière dispose d'une vaste expérience tant en milieu hospitalier qu'en ambulatoire et qui a par ailleurs déjà dirigé de nombreuses formations continues. Comme le thème des pensées obsessionnelles lui tient à cœur, tout comme à nous, en raison de nos propres expériences, nous avons également élaboré avec elle un cours d'une journée spécialement destiné aux professionnels de la psychothérapie, de la psychiatrie ou de la psychologie, qui s'est déroulé en septembre à Zurich avec 20 participants. Le cours transmet aussi bien des connaissances sur les troubles obsessionnels compulsifs que des approches thérapeutiques et des possibilités de traitement. 86% des participants ont trouvé la formation très bonne, 91% ont évalué les connaissances spécialisées de l'intervenante comme très bonnes, 100% pensent pouvoir appliquer les connaissances transmises dans la pratique et recommandent le cours. En Suisse romande également deux premières formations continues en ligne ont réuni une vingtaine de professionnel.le.s par séance désireux d'en savoir plus sur le dépistage de la dépression post-partum. Les cours ont été dirigés par [Marion Forel](#), formatrice d'adultes (BFFA) et conseillère dans le domaine de

la santé publique et du soutien aux parents. 73% ont attribué une très bonne note à la formation, 100% ont estimé que l'intervenante avait de très bonnes connaissances sur le sujet et se sont sentis mieux préparés pour faire face à des situations futures avec des parents souffrant de troubles psychiques. L'année prochaine, nous proposerons également d'autres formations, notamment sur le thème passionnant et actuel de la santé mentale des pères.

### **3. Ressort organisation de l'Association**

#### 3.1. Administration

#### 3.2. Gestion des membres

Dépression Postpartale Suisse se compose actuellement de 190 membres, et rien que l'année dernière, 65 nouvelles adhésions ont été enregistrées. La majeure partie d'entre elles ont été créées grâce à la participation gratuite à une formation continue en ligne par an pour nos membres. Nous nous réjouissons du soutien apporté à notre travail par de nombreux nouveaux professionnels. Les adhésions se répartissent en 22 membres d'honneur, 146 adhésions individuelles, 8 adhésions de couples et 14 adhésions d'institutions ou d'organisations. Cependant, 7 démissions de membres de longue date nous sont également parvenues.

#### 3.3. Ressources humaines

Depuis avril 2022, grâce au soutien de Promotion Santé Suisse, nous avons pu engager Elena Ganzit, qui avait auparavant effectué un stage chez nous à 20%. L'objectif de son rôle de « Responsable Svizzera Italiana » est de développer les activités en Suisse italienne qu'elle avait déjà commencées en tant que bénévole. En peu de temps, elle a déjà pu mettre en place un réseau de professionnel.le.s de la santé, de marraines, de membres et d'organisations partenaires importants qui l'aideront à l'avenir dans l'encadrement des mères et des pères concernés. Le bureau en Suisse alémanique est toujours dirigé par Annika Redlich à 70% et notre bureau de contact en Suisse romande par Felicitas Torri à 30%. Toutes les trois sont soutenues activement dans leurs tâches par des membres actifs ainsi que par le comité de conseil. A partir de janvier 2023, Francisca Decurtins nous soutient en tant que « responsable des partenariats de projets » pour assurer la sécurité financière de notre travail.

En 2022, le comité de conseil était composé des membres suivants : Claudine Haus, Nina Bollinger, Maya Latscha, Yvonne Suter ainsi qu'Andrea Borzatta (présidente). En tant que membres actifs, Sophie Waibel, Alex Simon Mirianer, Tamara Bracher, Agatha Siluszyk, Yvonne Lischer, Anja Fleischmann, Christine Eggert, Gaëlle Le Briquer ainsi que Noémie Faure-Nguyen nous soutiennent avec un grand engagement.

En été 2022, nous avons organisé un atelier sur le thème de la collecte de fonds, animé par Felizitas Dunekamp, qui travaille depuis 20 ans dans le domaine de la collecte de fonds. Elle a travaillé une longue période à la Ligue contre le cancer et à la

Recherche suisse contre le cancer, et qui s'est maintenant spécialisée dans la collecte de fonds pour les ONG. Elle nous a présenté le marché des dons en Suisse et les instruments de collecte de fonds les plus courants, y compris son expérience en la matière. La stratégie de collecte de fonds appliquée jusqu'à présent ainsi que notre présentation actuelle ont été discutées et des champs d'action concrets ont finalement été définis, dans lesquels Dépression Postpartale Suisse évoluera afin de pouvoir continuer à proposer ses offres à long terme. La première mesure définie lors de l'atelier a été la création d'un nouveau poste pour le domaine de la collecte de fonds, qui a été pourvu avec succès en novembre par Francisca Decurtins, qui dispose de 15 ans d'expérience dans le domaine de la collecte de fonds. Elle a commencé son travail à 50% en janvier 2023 en tant que « responsable des partenariats de projets ». Le poste est assuré pour deux ans grâce à un don privé comme financement de départ. Cette étape est importante dans la perspective de la poursuite de la croissance de l'organisation et de l'augmentation des coûts salariaux, qui doivent être couverts à long terme.

En septembre, une deuxième formation continue a été organisée pour l'équipe. Comme il est important pour nos responsables de bureaux, en raison de leurs propres expériences, d'avoir une attitude attentionnée envers elles-mêmes et que leur travail peut les amener à se heurter régulièrement à leurs propres limites, elles ont aussi participé à l'atelier sur le thème du soin de soi (plus d'informations à ce sujet dans la partie « Personnes concernées et soutien par des pairs »).

#### 3.4. Comité scientifique

Le projet d'extension et de réorientation du comité scientifique n'a pas pu être poursuivi l'année dernière par manque de ressources et a été reporté à l'année prochaine. Une nouvelle date ainsi qu'une liste de participants potentiels sont déjà disponibles. Des membres adéquats sont également recherchés pour le Tessin et la Suisse romande.

### 4. Ressort Finances

#### 4.1. Comptabilité

En 2022, un total de CHF 153'322.72.-- a pu être encaissé, contre des dépenses d'un montant de CHF 161'832.05.--. De plus amples informations sont disponibles dans les comptes annuels 2022, qui seront présentés lors de l'Assemblée Générale 2023.

#### 4.2. Collecte de fonds

Promotion Santé Suisse nous avait choisi pendant la pandémie comme une offre particulièrement importante pour les parents et nous avait donc soutenus dans l'extension de nos offres en Suisse. Nous avons également pu compter sur son soutien en 2022. Elle a financé pendant un an un poste à 20% pour la Suisse italophone. Nous espérons poursuivre cette collaboration positive et sommes très reconnaissants de son soutien.

Lors de la manifestation de mise en réseau organisée par le canton de Nidwald, nous avons en outre pu rencontrer la conseillère d'État Michelle Blöchli lors d'un entretien personnel. Elle était encore directrice de la santé et des affaires sociales du canton à ce moment-là et, après la manifestation, elle a soutenu notre travail rapidement et de manière non bureaucratique avec une contribution de 3'000 CHF.

Une autre bonne collaboration a lieu depuis de nombreuses années avec la fondation Larsson Rosenquist, qui nous soutient chaque année par un don.

Nous sommes également particulièrement reconnaissantes pour le soutien généreux apporté depuis de nombreuses années par diverses associations féminines, qui nous montrent régulièrement, par un don, l'importance de notre travail. En 2022, l'association féminine d'utilité publique de Bülach nous a versé un montant de 2'000 CHF, l'association féminine d'Uetikon am See 750 CHF.

En 2022, nous avons pu enregistrer ainsi des dons d'un montant total de CHF 108'939.32.--. Il s'agit non seulement de nombreux petits dons, qui ont été reçus de plus en plus souvent par le biais de la possibilité de don en ligne RaiseNow (CHF 13'631.-- au total), mais aussi de quelques dons plus importants de donateurs et de soutiens privés ainsi que d'organisations. En particulier, la nouvelle action de dons [« Là où il y a de l'ombre, il y a toujours de la lumière »](#) dans le cadre du Giving Tuesday en novembre a été un grand succès. Cette action a permis de récolter plus de 7'000 CHF.

Le « Health and Europe Centre » dispose d'une longue expérience dans la coopération européenne, la mise en place de partenariats et de projets transfrontaliers. L'année prochaine, le projet « PILLAR - PerInatal mental health And Resilient environments », qui nous concerne, est prévu avec plus de 10 autres partenaires européens. Männer.ch, actif en Suisse, est également l'un de partenaires avec nous dans ce projet qui vise à promouvoir la santé mentale péri-partum et un environnement favorisant la résilience pour les jeunes parents. « PILLAR » vise à poursuivre le travail déjà réalisé dans le cadre du projet « PATH », qui a permis aux femmes, aux familles et aux professionnel.le.s de la santé de prévenir, de diagnostiquer et de traiter avec succès les problèmes psychologiques périnataux légers et modérés. Ce projet s'est achevé fin 2022. Dépression Postpartale Suisse souhaite intégrer dans le projet de suivi ses offres d'aide et ses possibilités de soutien existantes pour les personnes concernées, leurs proches et les professionnel.le.s. Cette dernière souhaite également mettre en œuvre en Suisse de nouvelles mesures issues du projet et profiter de la collaboration internationale. Une demande correspondante pour le projet de 4 ans sera déposée début 2023.

## **5. Ressort Recherche**

### 5.1. Interviews

En 2022, le comité de conseil et les responsables de nos trois bureaux ont participé à 14 entretiens qualitatifs pour des travaux de bachelor, de master ou de diplôme.

### 5.2. Etude

Notre membre active Sophie Waibel s'engage avec Sonali Quantius (EPF Zurich), Dre. Anke Berger (Haute école spécialisée bernoise) et Dre. phil. Rita Castro (Université de Zurich) à l'élaboration d'une étude nationale sur la situation des soins des mères et des pères concernés dans les différents cantons. La publication de l'étude est prévue pour 2023.

De plus, 3 appels à participant/e/s ont pu être publiés sur notre site dans la catégorie recherche.

## **6. Ressort Réseau**

En 2022, nous avons à nouveau établi un réseau avec de nombreux nouveaux professionnel.le.s de la santé, organisations et autres points de contact importants pour nous. 88 réunions de réseau ont eu lieu au sein de notre réseau interdisciplinaire dans les trois régions linguistiques, dont 74 avec de nouveaux professionnel.le.s de la santé. Le contact et la collaboration avec la fondation Pro Mente Sana ont par exemple été renoués. En juillet, Annika Redlich a pu présenter à l'équipe de conseil les offres d'aide pour les personnes concernées. Par ailleurs, nous sommes actifs au sein du réseau péripartum Mutterglück du canton de Saint-Gall et participons aux réunions d'échange trimestrielles. L'année dernière, le dépliant commun a été remanié et le logo de Dépression Postpartale Suisse ainsi que nos coordonnées y ont été intégrés. Lors du colloque du Groupe Pivot, Annika Redlich a partagé son histoire qui faisait ensuite partie d'une discussion de cas interdisciplinaire et internationale. De plus, elle a assisté avec Gaëlle à la manifestation annuelle des membres du réseau de santé mentale.

En outre, nous faisons partie de la nouvelle campagne de prévention de la dépression post-partum des cantons de Bâle-Ville et Bâle-Campagne. En 2023, nous serons impliqués dans la communication avec nos histoires personnelles et proposerons deux sessions de formation continue pour les professionnel.le.s des deux cantons.

C'est avec satisfaction que nous jetons un regard sur une année 2022 couronnée de succès, tout en sachant qu'il y aura encore beaucoup à faire l'année prochaine. Pleins d'élan et avec une équipe engagée, nous nous réjouissons des défis à venir.

Thalwil, en février 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'A' followed by 'Borzatta' in a cursive script.

Andrea Borzatta  
Présidente