



Association Dépression Postpartale Suisse - Rapport annuel 2021

L'année 2021 a été marquée par cette pandémie dont nous espérons qu'elle prenne bientôt fin. Certaines incertitudes ont diminué mais de nombreuses restrictions ont persisté. Ceci génère un impact négatif sur la santé mentale en général, mais c'est particulièrement vrai chez de nombreux parents se trouvant dans la période vulnérable qui suit la naissance d'un enfant. Le volume des demandes adressées à notre association par les personnes concernées a de nouveau augmenté de plus de 64% en 2021 par rapport à l'année précédente. Notre bureau en Suisse romande a connu des débuts très prometteurs et propose désormais des groupes de discussion en ligne en français. L'application «aide dépression post-partum», très appréciée des professionnels et des personnes concernées, a également été lancée en français. Nous sommes particulièrement fiers de pouvoir désormais proposer l'ensemble du site web et de ses offres en italien. Ainsi, la première étape de notre objectif de longue date d'être un centre de contact national a enfin été concrétisée. Les formations continues en ligne, initiées en collaboration avec Promotion Santé Suisse et poursuivies par nos soins, ont également été très appréciées. Rien qu'en 2021, plus de 250 professionnels de la petite enfance ont ainsi pu être formés en ligne sur la dépression post-partum.

1. Ressort Marketing/Communication

1.1. Événements/présentations/conférences

Du point de vue des événements, l'année a commencé doucement, la plupart des manifestations ayant été annulées ou reportées à cause de la situation sanitaire. Ce n'est qu'à partir du milieu de l'année que la situation a changé, comme par exemple avec une conférence sur nos offres d'aide et nos expériences personnelles dans le cadre des formations de doulas dans le canton de Zurich.

En Suisse romande, nous avons pu présenter notre travail et parler de nos expériences et des offres de l'association à diverses autres organisations. Nous sommes par exemple intervenus à «la conférence sur l'importance des 40 jours postnataux» au Centre Sage-femmes à Vevey.

En été, nous avons pu participer à l'assemblée des membres du Réseau de Santé Psychique Suisse RSP et avons été sollicités par la Haute école spécialisée bernoise pour présenter notre travail et notre point de vue sur la situation des soins en Suisse dans le cadre du module «Maladies psychiques péripartum» destiné aux étudiantes

sages-femmes. Les bases d'une collaboration plus étroite avec l'Institut des sages-femmes de la ZHAW concernant la formation des futures sages-femmes ont également déjà été posées.

La manifestation de réseautage «Familienstart Aargau» et la rencontre de réseautage KAP (programmes d'action cantonaux) ont été d'autres moments forts en Suisse alémanique en 2021. «L'Institut Kinderseele Schweiz» nous a invité à l'inauguration d'un nouveau service de consultation, y compris à une table ronde.

En novembre, Annika Redlich et Felicitas Torri ont en outre pu animer un stand à la journée de formation sur le thème de «la santé psychique» organisée par la Fédération suisse des sages-femmes, section romande à Lausanne.

En novembre également, nous avons pu parler de nos expériences personnelles ainsi que du travail de l'association dans le cadre du symposium de l'Association suisse pour des sciences infirmières. Les présentations ont été suivies d'une table ronde intéressante avec la participation de notre présidente.

1.2. En ligne

Le nombre d'utilisateurs de notre site web ne cesse d'augmenter. En décembre 2021, un record a été battu, jamais depuis le début de la mesure en 2016 il n'y avait eu autant de visiteurs sur notre site en un mois : nous avons compté 8'880 utilisateurs. Sur l'ensemble de l'année 2021, 85'637 utilisateurs ont consulté notre site, toutes langues confondues, soit une augmentation de 39% par rapport à l'année précédente. Le site français a enregistré plus de 3'080 visiteurs en 2021, tous les contenus du site allemand étant désormais traduits et des actualités régionales étant régulièrement mises en ligne. Le site italien a également été mis en ligne en automne et a déjà enregistré 474 visiteurs au cours des trois premiers mois d'existence.

Par ailleurs, une grande partie des utilisateurs accède à notre site via un appareil mobile (72%) et près d'un tiers via un appareil fixe. Trois utilisateurs sur quatre arrivent sur notre site via Google. Les 5 pages les plus consultées sont : un article pour les proches, l'auto-test, les places mère-père-enfant, les témoignages et l'article sur les symptômes d'une dépression post-partum. Près d'un utilisateur sur 10 remplit sur notre site web l'auto-test EPDS ou le télécharge, comme l'année précédente. Il est intéressant de noter que, selon Google Analytics, environ 30% des utilisateurs de notre site sont des hommes, la plus grande partie d'utilisateurs étant âgés de 35 à 45 ans.

Deux grandes newsletters ont à nouveau été envoyées à un total de 1'525 abonnés, avec à chaque fois des contenus ciblés pour les professionnels ainsi que pour les personnes privées, et pour la première fois également en français. Neuf autres mailings ont été envoyés à l'occasion des dates respectives, par exemple sur des formations continues en ligne, des participations à des études, à l'occasion du «Giving Tuesday» ainsi qu'un sondage sur la participation à notre court métrage prévu «La dépression post-partum a de nombreux visages». Notre taux de clics reste largement supérieur à l'indice de référence pour les associations.

Notre [application](#) gratuite «[PPD Krisen-App](#)», lancée il y a près de deux ans, a pu être traduite en français en 2021. Le lancement de l'application française «Aide dépression

post-partum» a eu lieu au cours du deuxième semestre 2021. En 2021, l'application a été téléchargée près de 1'000 fois en allemand et en français.

1.3. Dépliant

L'année dernière, nous avons reçu 165 commandes de flyers pour les trois régions linguistiques, pour un total de 8'434 flyers envoyés. En particulier en français, nous avons enregistré une forte augmentation des commandes avec 1'833 flyers envoyés, soit +248% par rapport à l'année précédente, ce qui est lié à l'ouverture du bureau en Suisse romande et à la croissance de nos activités en Romandie. Nous continuons à proposer les flyers dans les langues nationales ainsi qu'en anglais. Les flyers peuvent également être téléchargés sur le site web. Un code QR qui renvoie vers la page de téléchargement de notre application a été imprimé sur les flyers allemands et français. Sur les flyers italiens et anglais, les personnes intéressées arrivent directement sur notre page de dons. Durant l'été, le contenu des flyers a été légèrement remanié, avec par exemple l'ajout du fait qu'environ 10% des pères peuvent également tomber malades. De nouvelles commandes ont été passées en grandes quantités et à coût optimal puisque le stock a été épuisé. Une révision plus complète avec un nouveau concept et une nouvelle mise en page est à l'étude pour un futur proche.

1.4. Relations publiques/médias/médias sociaux

La pandémie actuelle renforce la sensibilité aux thèmes psychiques. Un aperçu des articles parus dans les médias en 2021 est disponible [ici](#). En mars, nous avons envoyé un [communiqué de presse](#) qui montrait clairement, chiffres à l'appui, que la pandémie augmentait le risque de dépression post-partum et qu'en 2020, notre bureau avait reçu plus de 40% de demandes de soutien supplémentaires et nos offres d'aide par rapport à l'année précédente. Cette nouvelle a été reprise dans divers reportages (TV, radio, en ligne, presse écrite), par exemple dans le journal télévisé romand, le 19h30, de la RTS. D'autres contributions très réjouissantes ont été le rapport d'expérience de notre directrice Annika Redlich, publié par le centre de puériculture de la ville de Zurich dans son nouvel espace en ligne consacré au DPP, ainsi que l'article dans le guide «Dépression» de l'assurance Helsana, qui a été distribué à plus d'un million de personnes. Nous avons également été invités à l'émission en direct inClousiv.ch de la fondation Pro Mente Sana pour présenter le travail de l'association et notre engagement.

Les médias sociaux restent pour nous un canal important pour joindre les personnes concernées, leurs proches et les professionnels de la santé. Notre canal Facebook comptait près de 600 fans à la fin de l'année et Instagram en compte déjà 700. Nos posts (plus de 123 sur le compte Instagram allemand en 2021) et nos stories sont souvent publiés. Dans notre [calendrier de l'Avent vidéo](#), 24 personnes ont parlé de leur expérience personnelle de la dépression post-partum et de la collaboration avec l'association. Ce format a reçu une attention et un soutien particulièrement important. Au total, ce calendrier a été vu par 3'800 personnes. En novembre 2021, nous avons également ouvert un compte Instagram et Facebook francophone pour la Suisse romande. Grâce au soutien de notre membre active Gaëlle du canton de Neuchâtel, nous avons pu acquérir 100 followers et 10 publications sur le compte Instagram en 2021.

2. Ressort Support

Diverses études ont constaté un risque nettement accru de dépression post-partum pendant une pandémie. Les demandes adressées à nos bureaux ont de nouveau augmenté en 2021 par rapport à l'année précédente, et ce de 64%.

2.1. Personnes concernées et proches

En 2021, un total de 89 personnes concernées ont contacté le bureau de Thalwil par téléphone ou par e-mail pour demander de l'aide. En Suisse romande, depuis avril 2021, il y a déjà eu 16 demandes de personnes concernées. Elles apprécient beaucoup le conseil personnalisé d'une ancienne personne concernée, sont reconnaissantes pour les recommandations concrètes de professionnels de la santé dans leur région et les conseils utiles pour surmonter la crise. Outre le soutien professionnel et le contact avec d'autres personnes concernées, les responsables de bureau mettent également en place des offres de décharge et de soutien telles que la garde d'enfants, les aides ménagères ou les soins psychiatriques à domicile. Par ailleurs, 14 entretiens avec des proches ont été menés l'année dernière. Nous continuons à enregistrer un nombre croissant de demandes de pères qui ne se sentent pas bien après la naissance et qui sont à la recherche de spécialistes. Pour ces situations, nous pouvons proposer un échange avec deux autres pères ayant été concernés (parrains) et un contact avec des professionnels de la santé spécialisés sur la paternité.

2.2. Professionnels

En 2021, le bureau de Suisse alémanique a reçu 66 demandes de professionnels de la santé, et 31 autres en Suisse romande. Souvent, ils cherchaient de l'aide pour trouver une place thérapeutique, une marraine adéquate ou du soutien pour la recherche d'une place dans une unité mère-enfant pour les parents. L'année dernière, nous avons ajouté 77 professionnels de la santé de toute la Suisse à notre liste sur notre site web. Notre formation en ligne sur le DPP avec le Dr. Fabienne Forster, développée par Promotion Santé Suisse et la Promotion Santé Suisse du canton de Zurich a pu être organisée 8 fois en 2021. Plus de 250 professionnels de Suisse alémanique ont été formés lors de ces formations. Une extension de l'offre à la Suisse romande est en discussion. Les retours sur les formations ont été très positifs. Plus de 70% ont trouvé la formation très bonne, près de 30% bonne. Après la formation, 94% des participants se sentent plus à l'aise et mieux formés pour aborder le thème de la santé psychique des parents. Nous avons maintenant commencé à demander des dons sur une base volontaire (via notre nouvel outil de don en ligne «Raise Now») pour la participation et nous pourrions demander des contributions fixes dans la nouvelle année, car la demande et l'intérêt de la part des professionnels restent toujours très importants.

2.3. Soutien par les pairs

L'association compte actuellement près de 90 marraines et parrains qui se tiennent à disposition pour soutenir des personnes concernées et nous aident avec beaucoup d'engagement. Parmi eux, 77 habitent en Suisse alémanique, 7 en Suisse romande et nous avons déjà pu trouver 2 marraines au Tessin. Par ailleurs, nous informons régulièrement les professionnels de la santé du bienfait complémentaire à côté de leur

suivi professionnel du soutien par les pairs. En 2021, 41 parrainages ont été conclus, 19 nouvelles marraines et un nouveau parrain ont pu être trouvés.

2.4. Places Mère-père-enfant

En raison du COVID-19, des changements temporaires ont également eu lieu en 2021, comme des interdictions de visite ou des restrictions thérapeutiques dans des unités mère-père-enfant. Certaines places ont même été supprimées. Un contact particulièrement étroit continue d'être entretenu avec l'unité mère-père-enfant à l'hôpital d'Affoltern. Suite aux propres recherches de l'association et à des retours d'informations, quelques nouvelles offres pour des mères et enfin pour des pères ont toutefois pu être ajoutées sur notre site web, comme par exemple de nouvelles places à la clinique liechtensteinoise Clinicum Alpinum, à la communauté de vie Samar ou au centre Inselhof. La clinique de Münsterlingen, entre autres, propose des places père-enfant. Mais en Romandie et au Tessin, il y a encore beaucoup trop peu de places pour les personnes concernées.

2.5. Groupes de parole

En 2021, les groupes de parole en ligne ont également enregistré une forte affluence en raison de la pandémie; désormais, un groupe de discussion en ligne peut également être proposé régulièrement en Suisse romande. De plus, depuis octobre 2021, notre membre du comité de conseil Yvonne Suter (avec le soutien de Christine Eggert, une marraine de l'association) propose le premier groupe de parole pour les personnes concernées par la psychose post-partum. Nous nous réjouissons de cette offre unique en Suisse. Au total, dans toute la Suisse, 105 personnes ont participé à nos groupes de discussion en ligne en 2021.

3. Ressort organisation de l'association

3.1. Admin

Le stockage des données de l'association a été entièrement transféré de Dropbox à Google Drive. Le nouveau système de stockage facilite le travail simultané sur les documents et le partage des informations. Toutes les informations sensibles de nos contacts sont stockées chez nous non pas sous forme électronique, mais physiquement dans une armoire à dossiers fermée à clé.

Comme notre ancien outil de comptabilité «Clubmaker» a expiré cet été, nous avons cherché un nouvel outil adéquat et économique et toute la comptabilité a été convertie en «Clublight» par Nina Bollinger, nouveau membre du comité de conseil, et Annika Redlich en 2021. En raison de ce changement, les factures pour nos membres ont été envoyées l'année dernière plus tard qu'auparavant, mais elles ont été complétées par une lettre de la présidente.

Désormais, une réunion régulière a lieu chaque mois par zoom avec tous les membres du comité, les membres actifs ainsi que les directrices des bureaux. Les sujets d'actualité ainsi que le rapport mensuel que les employés établissent à l'attention du comité sont discutés.

Une société fiduciaire a été chargée d'établir les décomptes de salaires ainsi que les cotisations aux assurances sociales et les déclarations de salaires. Les dépenses à cet effet se sont élevées à 937.90.-- CHF en 2021.

3.2. Gestion des membres

L'année dernière, 30 nouveaux membres (également des premiers en Suisse romande et au Tessin) ont adhéré à notre association. Avec 2 résiliations, nous comptons actuellement 139 adhésions. Parmi eux, 110 sont des membres individuels, 4 sont des membres couples, 8 sont des institutions membres et 17 sont des membres d'honneur.

3.3. Finances/Budget

En 2021, un total de 71'255.-- CHF a pu être encaissé, contre des dépenses d'un montant de 114'247.-- CHF. De plus amples informations sont disponibles dans les comptes annuels 2021, qui seront présentés par Nina Bollinger lors de l'AG 2022.

3.4. Formation continue

Notre comité et nos membres actifs ont également pu participer aux formations continues en ligne qui étaient très appréciées par des professionnels. Durant une partie de la formation continue certains membres ont participé aux jeux de rôles en prenant le rôle d'une personne concernée. Cette transmission d'expériences personnelles et crédibles a été très appréciée par les professionnels.

Le département de gestion du sommeil des services psychiatriques universitaires de Berne, nous a en outre demandé si nous étions intéressés par une formation en ligne sur le thème de l'insomnie dans le contexte des troubles psychiques. Il en est résulté non seulement une formation pour nous en tant que collaboratrices de l'association, mais aussi notre prochaine formation en ligne pour les professionnels, qui sera proposée pour la première fois début 2022.

3.5. Personnel

En raison du grand volume de demandes et grâce au soutien de Promotion Santé Suisse, notre directrice du bureau de Thalwil, Annika Redlich, a augmenté son temps de travail à 70% en 2021. De plus, les membres du comité de conseil ont contribué à permettre une permanence téléphonique durant deux heures chaque mercredi. Nous sommes extrêmement fiers du travail et de tous les succès d'Annika Redlich. En Suisse romande, Felicitas Torri a été officiellement engagée et dirige le bureau de contact depuis avril 2021 avec un taux d'occupation de 20%. Elle a déjà pu construire un réseau impressionnant et fait un travail incroyable pour développer les offres en Romandie.

Lors de l'Assemblée générale de mars 2021, les membres suivants du comité de conseil ont été élus : Nina Bollinger, Yvonne Suter et Claudine Haus. Sophie Waibel nous soutient en tant que responsable des groupes de travail comme membre actif. Maya Latscha et Alex Miron Simianer ont été réélus en tant que membres du comité de conseil et Andrea Borzatta en tant que présidente. Elena Ganzit nous a soutenus pendant 6 mois sous la forme d'un stage et a non seulement traduit l'ensemble du site web en italien mais elle a également commencé à mettre en place un réseau au

Tessin. Elle continuera à soutenir notre association en tant que bénévole pour le Tessin.

Une première réunion stratégique avec la nouvelle équipe a eu lieu sous la direction de Caspar Fröhlich, conseiller en développement organisationnel en avril 2021. Non seulement de nouveaux groupes de travail ont été créés et des objectifs ont été fixés, mais le thème du bien-être et de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée de toute l'équipe a également été établi comme priorité. Un premier événement pour le développement de l'esprit d'équipe a eu lieu en été 2021.

Tous les nouveaux membres actifs, ainsi que les membres du comité de conseil et les employés des bureaux, ont reçu leurs cartes de visite et leurs adresses électroniques. Un grand merci à tous pour leur engagement sans faille !

4. Ressort collecte de fonds

En avril, nous avons reçu une réponse négative à notre demande d'aide financière auprès de l'Office fédéral des assurances sociales car nous ne pouvions pas encore proposer un centre d'accueil à l'échelle nationale. Avec nos nouvelles offres au Tessin, nous pourrions ainsi continuer à déposer des demandes auprès de diverses fondations et autorités en tant que centre d'accueil national en 2022, afin de pouvoir continuer à assurer le financement de notre travail et de nos offres d'aide importantes. La fondation Promotion Santé Suisse nous a contactés suite à nos offres particulièrement importantes pour les parents durant la pandémie. Nous avons fait une demande de soutien financier qui a été heureusement accordée pour couvrir le volume accru de demandes. Ainsi, notre bureau en Suisse alémanique a pu augmenter sa disponibilité et le bureau en Suisse romande a pu être financé pour une année. Nous sommes très reconnaissants à Promotion Santé Suisse pour ce soutien durant cette pandémie. Nous avons également participé au concours d'anniversaire de la société Fielmann en appelant à poster un selfie avec une référence à notre association. Bien que de nombreuses personnes aient répondu à cet appel, nous n'avons malheureusement pas été sélectionnés pour recevoir les 25'000.-- CHF.

Au total, 71'255.-- CHF de soutien financier ont été récoltés en 2021. Rien qu'avec la possibilité de faire des dons en ligne avec «RaiseNow», cela représente 7'830.-- CHF. Notre action de collecte de fonds «Là où il y a de l'ombre, il y a toujours de la lumière» a été très appréciée cette année. En décembre, nous avons envoyé une bougie, du chocolat et une carte avec quelques mots personnels à toutes les personnes concernées dans un service mère-père-enfant en Suisse - pour leur montrer qu'elles ne sont pas seules. Cette action menée dans le cadre du «Giving Tuesday» du 30 novembre 2021 a rapporté plus de 3'340.-- CHF à l'association.

5. Ressort Coopération/Networking

5.1. Conseil scientifique

Une «liste de souhaits» a été établie dans le cadre du groupe de travail «Conseil scientifique» et les premiers (et nouveaux) candidats ont été sollicités, mais un

premier atelier ainsi que la définition de la collaboration ne sont prévus que pour 2022. Un questionnaire portant sur les objectifs et les souhaits a déjà été établi mais n'a pas encore été envoyé. Pour la Suisse romande, un conseil scientifique doit être mis en place prochainement.

5.2. Travaux scientifiques/études

Le soutien de la recherche sur la dépression post-partum est très important pour nous. Dans la section «[Études](#)», nous publions des appels à participation à des études, et le comité de conseil et la direction du bureau ont de nouveau participé en 2021 à quelques entretiens personnels pour des travaux de master ou de diplôme sur la DPP. De même, nous publions régulièrement sur notre site les nouvelles études et articles parus sur le sujet dans la rubrique «Recherche». Le groupe de travail «Étude», dirigé par Sophie Waibel, est en train de lancer, avec Sonali Quantius (EPF Zurich), Anke Berger (Haute école spécialisée bernoise) et Rita Castro (Université de Zurich), une étude nationale portant sur le dépistage ciblé de la santé psychique de toutes les mères et de tous les pères pendant la grossesse, après l'accouchement et dans le post-partum. L'étude doit notamment permettre de déterminer si les futurs et jeunes parents sont prêts à se soumettre à un dépistage systématique, quelle méthode (via une application ou un questionnaire papier), quels professionnels devraient procéder à un dépistage de manière générale et également quelles pourraient être les conséquences positives et négatives d'un dépistage péripartum. L'objectif est d'utiliser les résultats de l'étude pour faire enfin progresser un dépistage généralisé et standardisé en Suisse.

Parallèlement à l'étude, la fondatrice de l'entreprise Haplomind, Sonali Quantius, travaille sur une application de dépistage internationale à commande vocale qui doit permettre à la fois de diagnostiquer une DPP à l'aide d'un test et de proposer une thérapie en ligne entre les professionnels et les personnes concernées, ainsi que des échanges avec d'autres personnes concernées. Nous accompagnons ce projet en tant qu'experts.

En Suisse romande, nous participons également à un appel à étude du CHUV pour trouver des pères afin d'obtenir des informations sur leur bien-être psychique après la naissance.

5.3. Réseau de recherche

En 2021, plus de 30 réunions de réseau ont eu lieu, en grande partie sur zoom. En tant que membre du groupe de pilotage du réseau régional spécialisé «Mutterglück» ?!" du canton de Saint-Gall, nous sommes régulièrement en contact avec les professionnels qui y travaillent dans le domaine du péripartum.

Promotion Santé Suisse a publié cet été une nouvelle brochure sur le thème «Soutenir la santé psychique des futurs parents», à laquelle nous avons pu participer en tant que membre du groupe d'accompagnement. L'association y est mentionnée généreusement avec toutes ses offres.

Un zoom avec la fondation Larsson Rosenquist a permis de discuter sur la manière d'intensifier la collaboration sur le thème du lait maternel et de l'allaitement, et nous avons été invités à l'ouverture de leur café d'allaitement. La fondation élabore

actuellement une stratégie sur 10 ans et y intégrera le thème de la DPP comme aspect important.

Une collaboration avec SOS villages d'enfants (Liechtenstein) a pu être définie à l'automne pour les familles suisses qui, en cas d'hospitalisation d'un des parents, ont des difficultés financières à assumer elles-mêmes les coûts de l'enfant. Cette nouvelle offre d'aide a déjà permis d'aider quelques familles dans leur situation difficile.

Nous avons également été invités à la présentation d'un projet financé par l'UE ([PATH](#)), qui vise à aider les femmes, les familles et les professionnels de la santé à prévenir, diagnostiquer et traiter les problèmes psychologiques périnataux légers à modérés.

Par ailleurs, nous avons également été invités à participer à la réunion du «Swiss Perinatal Research Special Interest Group» sous la direction de Prof. Antje Horsch (CHUV).

En Suisse romande, des premières rencontres personnelles, des vidéoconférences et la nomination sur différents sites web ont eu lieu avec diverses organisations, fondations et associations concernant des coopérations et des collaborations possibles. En outre, des dépliants et des brochures d'information ont été échangés et certaines personnes concernées ont déjà pu profiter du travail en réseau. Dans le canton de Vaud, des contacts ont par exemple été établis avec la fondation Profa, les associations menCare, Re-naissance, Né trop tôt, Jardin des parents, ARC-Echange, bénévolat Vaud et Mam'ac. Dans le canton de Fribourg, la coopération avec les associations Aucoeurdesmamans et supermamans a été initiée. En Valais, nous sommes en contact avec l'association MAM et périnatalité Valais.

D'autres entretiens ont eu lieu avec lafamily.ch, vaudfamille, aide-maternelle, Rivière d'enfance ainsi que Caffè Latte Académie au cours de cette première année d'activité en Suisse romande. Notre association figure désormais également sur la plateforme d'information «santépsy» avec son offre francophone et un zoom-rencontre a eu lieu avec l'association «Mamans blues» qui est basée en France.

Nous nous réjouissons d'une année 2022 passionnante et intense et remercions ceux et celles qui soutiennent notre travail.

Thalwil, en janvier 2022



Andrea Borzatta
Présidente