



Association Dépression Postnatale Suisse

Rapport annuel 2019

2019 a été une autre année passionnante pour le club. Le bureau du centre de pratique Arcus est bien établi et est régulièrement utilisé par les patients et les professionnels. La nouvelle directrice du bureau a pris ses fonctions et fait avancer le travail de l'association à grands pas. L'association est reconnue comme le seul point de contact central en Suisse et est régulièrement représentée lors d'événements de haut niveau avec ses propres présentations. Le réseau des marraines se développe et la mise en réseau avec des spécialistes dans toute la Suisse bat son plein. En Suisse romande, l'offre de services s'élargit et l'association se constitue en agence de placement professionnel. Le rapport annuel est désormais structuré en fonction des départements dans lesquels les différents membres du conseil d'administration travaillent en équipe.

1. Département Marketing/Communication

1.1. Événements/présentations/conférences

L'année dernière, le comité exécutif de l'association a été représenté lors de sept événements majeurs, par exemple en janvier lors de la manifestation des membres du Réseau Santé Mentale ou en mai lors de la Conférence Marcé à Soleure avec une présentation, une table ronde et son propre stand. Les participants ont montré un grand intérêt en août à la conférence du réseau de l'Université de Zurich lors du symposium des pères de l'association. Ici, avec Marco Schraner de la Haute école spécialisée de Lucerne, nous avons présenté les résultats de l'étude littéraire "Le rôle des pères dans la dépression postnatale" à plus de 50 experts et avons demandé au thérapeute des pères Egon Garstick de faire un rapport sur ses expériences pratiques avec les pères concernés ([pour présentation en allemand](#)). En novembre, l'association a participé pour la première fois à une manifestation en Suisse romande ("Journée des Associations et Fondations proches du Département Femme-Mère-Enfant du CHUV") afin d'établir de nouveaux contacts en Suisse romande.

1.2. Merchandising

Cinq cents autres stylos de marque ont été commandés pour être utilisés lors d'événements.

1.3. Marque

Nous recevons de plus en plus souvent des commentaires et des conseils d'experts selon lesquels le terme de dépression postnatale est médicalement

incorrect. L'association est consciente de ce sujet depuis le début et, lors de sa création, elle a délibérément choisi la version familière du "postnatal". Ces deux dernières années, un changement s'est opéré, de sorte qu'aujourd'hui, le public parle aussi de plus en plus de "post-partum". Une adaptation du nom de l'association est donc en cours de discussion, et tous les membres du conseil d'administration se sont prononcés en faveur d'une adaptation correspondante.

1.4. En ligne

L'année dernière, plus de 45 000 personnes ont visité notre site web pour en savoir plus sur le PPD ou pour bénéficier de notre aide. 67% accèdent à notre site avec un appareil mobile tel qu'un smartphone ou une tablette. Presque $\frac{3}{4}$ des utilisateurs viennent sur notre site via un moteur de recherche, $\frac{1}{4}$ connaissent notre adresse, par exemple grâce à notre dépliant ou à notre réseau, et nous visitent directement.

La section la plus fréquemment consultée est la section d'auto-test, où le système EPDS peut être téléchargé dans 14 langues différentes ou passé en ligne en allemand (5 400 tests en ligne/an). La deuxième zone la plus fréquemment consultée est celle des symptômes de la maladie, la troisième zone la plus fréquemment consultée est celle des causes de la maladie, suivie par la différence entre les rapports postnatals et post-partum et les rapports d'expérience personnelle comme étant les zones les plus fréquemment lues du site.

Depuis décembre 2020, la nouvelle section consacrée aux [dons](#) a été ajoutée à notre site web. L'association offre désormais la possibilité de faire un don directement en utilisant les moyens de paiement en ligne habituels.

Deux [lettres d'information en allemand](#) ont été envoyées au printemps et à l'automne à un total de près de 1'000 destinataires. Nous envoyons désormais une lettre d'information aux particuliers et une autre aux spécialistes, chacune avec un contenu spécifique.

Le principal canal pour les informations d'actualité et les contributions thématiques reste le compte Facebook, qui bénéficie d'une interaction vivante et d'un nombre croissant d'opinions. L'année dernière, nous avons été actifs chaque semaine. Nous avons créé 85 postes, qui ensemble ont atteint une portée de plus de 17'600 utilisateurs sur FB. 2'000 fois nos liens partagés sur la dépression postnatale ont été cliqués, plus de 820 réactions nous sont parvenues sous forme de commentaires ou une partie de la contribution. Le leader du top 3 des contributions, mesuré par le nombre de clics, est la contribution très personnelle et émotionnelle de nos présidents de club avant Noël, dans laquelle elle revient sur sa crise et annonce le podcast avec elle sur anyworkingmom.com. Un courrier personnel est également arrivé en deuxième position. Notre nouvelle directrice de succursale nous fait part de son histoire sous la forme d'un rapport de terrain



début mai et reçoit également de nombreuses réactions positives. Le troisième poste le plus important était une photo du conseil d'administration après la dernière assemblée générale.

En 2019, la mise en place du contenu français déjà existant a été avancée, qui sera publié au printemps 2020. Grâce à l'important soutien bénévole d'un nouveau membre de la région lausannoise, nous avons maintenant la possibilité d'offrir des informations en français sur la dépression post-partum et nos services de soutien en Suisse romande.

En automne, nous avons commencé le développement de notre première application, qui est un questionnaire de crise pour les personnes touchées par le PPD. Les résultats de l'autotest de l'EPDS ainsi que les entrées de l'agenda personnel peuvent être enregistrés localement avec l'application, un rappel de médicaments peut être créé sur le calendrier ou rechercher des spécialistes, des lieux mère-enfant ou une marraine.

Depuis peu, l'auto-test pour les personnes concernées (EPDS) est également disponible en 7 langues supplémentaires (arabe, chinois, punjabi, farsi/persan, philippin/tagalog, macédonien, somali) sur notre site pour téléchargement. Nous citons ici les publications validées ou non validées du ministère de la santé, gouvernement de l'Australie occidentale. (2006).

1.5. Hors ligne

En juillet, nous avons envoyé un mailing à plus de 90 maternités et centres de naissance de Suisse alémanique, une lettre de présentation avec des informations sur l'association et un formulaire de commande de dépliants. Cela a donné lieu à un nombre de commandes agréablement élevé, de sorte que nous avons dû réimprimer notre brochure d'association allemande dès décembre 2019. Nous testons actuellement un nouveau code QR sur le dépliant, qui amènera les parties intéressées directement à la nouvelle section sur les dons.

En 2019, un total de 4 649 dépliants ont été envoyés, plus d'autres distribués lors d'événements. La plupart des tracts nous ont été commandés en allemand (3'187 tracts au total).

1.6. Relations publiques/médias

Le PPD intéresse toujours les rédactions suisses. Les blogs de mères, les magazines familiaux et de mode de vie ainsi que les quotidiens abordent le sujet. L'année dernière, nous avons rassemblé et [publié 13 articles](#) en allemand. Nous avons reçu de nombreuses réactions et inscriptions reconnaissantes pour notre programme de marraines, par exemple pour l'interview en podcast de la présidente de notre association, Andrea Borzatta, fin décembre 2019, qu'elle a donnée au blog [anyworkingmom.com](#). Fin 2019, nous avons également été

autorisés à donner des conseils sur la manière de traiter les personnes déprimées au magazine des grands-parents (publication en mars 2020) et à créer un reportage gratuit dans le magazine de la peur et de la panique (publication en 2020).

2. Département de soutien

2.1. Personnes concernées

Depuis janvier 2019, nous enregistrons toutes les demandes de renseignements dans notre bureau comme des cas. Nous avons ainsi pu aider 26 personnes touchées et leurs familles, qui nous ont contactés par téléphone. Quarante et un autres messages contenant des demandes d'assistance ont été reçus par voie électronique. Le nombre de cas est donc d'environ 70 pour l'année écoulée. Mais souvent, il suffit aux personnes concernées de s'adresser au chef de bureau et de lui signaler les différentes offres d'aide que nous proposons (par exemple, un autotest ou la liste des experts). C'est le moyen le plus courant de prendre contact avec des spécialistes ou des marraines. La plupart des personnes concernées sont heureuses de pouvoir enfin parler de leur situation, de faire l'expérience de la compréhension et décident généralement de contacter un spécialiste pendant la conversation.

2.2. Parents

De plus en plus de pères s'adressent directement à nous pour trouver de l'aide pour eux-mêmes ou leur partenaire. Cela a également donné l'impulsion à l'association pour offrir davantage à ce groupe cible. En collaboration avec des thérapeutes pour pères et des organisations renommées en Suisse, diverses offres sont en cours d'élaboration.

En 2019, les grands-pères et les grands-mères ou les beaux-parents nous ont également appelés parce qu'ils voulaient aider les personnes touchées dans leur famille. Nous envisageons donc de créer un groupe de pairs pour les proches, car eux aussi sont souvent dépassés par la situation et ont besoin d'aide.

2.3. Experts

46 nouveaux professionnels, dont 30 psychiatres, psychologues ou thérapeutes, ont été recrutés pour travailler avec notre association et pour être ajoutés à notre liste. Nous sommes particulièrement heureux d'accueillir un spécialiste dans le canton du Valais et un autre à Winterthur. Lors de notre symposium des pères à la conférence du réseau de l'Université de Zurich, du réseau Santé mentale et de männer.ch, de nombreux nouveaux spécialistes nous ont contactés, ont souhaité être ajoutés à la liste des experts, ont commandé notre étude de la littérature et notre présentation.

2.4. Pairs

Au cours de l'année dernière, 12 nouvelles marraines se sont inscrites à notre pool. Ils soutiennent les personnes gravement touchées dans leur situation en leur donnant des conseils précieux tirés de leur propre expérience. Comme les marraines de notre association sont toujours là pour les personnes concernées, nous les avons remerciées personnellement par un message vidéo en septembre 2019. Notre psychologue spécialisée, Stefanie Mayer, leur a donné des conseils d'experts sur la manière de s'occuper des personnes touchées, mais aussi sur la manière de protéger leurs propres limites et ressources.

2.5. Lieux de Mère-enfant

Un complément et un élargissement de l'information sur les places offertes par le MuKi sont prévus pour le début de l'année 2020.

2.6. Groupes de discussion

Une enquête menée en septembre 2019 auprès de toutes les marraines de l'association a permis d'identifier quatre femmes intéressées qui pourraient s'imaginer diriger leur propre groupe d'entraide. Cela a donné naissance au nouveau groupe de discussion "Dépression postnatale" dans la ville natale de Saint-Gall, ce dont nous sommes très heureux. Il est dirigé par Yvonne Meisterhüsli, que nous remercions vivement. D'autres sont en préparation.

3. Organisation de l'Association

3.1. Admin

L'association est désormais enregistrée comme employeur auprès de la SVA de Zurich et paie les cotisations correspondantes. De même, toutes les assurances correspondantes ont été souscrites pour la première femme salariée de l'association (accident, indemnité journalière de maladie, caisse de retraite).

3.2. Administration des membres

Nous avons 13 nouvelles adhésions de célibataires, 2 nouvelles adhésions de couples et 3 adhésions institutionnelles. Dans le même temps, 5 membres individuels ont quitté en 2019. L'association compte actuellement un total de 80 membres individuels, 7 membres jumelés et 7 membres institutionnels.

3.3. Finances/Budget

L'association dispose actuellement d'un patrimoine considérable grâce à divers dons et contributions de particuliers et d'institutions pour un montant total de 143 424,30 CHF. Certains donateurs souhaitent rester anonymes.

3.4. Formation continue

L'atelier prévu avec les marraines a été enregistré sous forme de message vidéo en septembre 2019 et envoyé à toutes les marraines. L'association est impliquée dans une coopération plus poussée en matière de formation externe sur le sujet, voir Coopérations/Réseautage.

3.5. Personnel

En 2019, Andrea Borzatta a été président de l'association. Marion Benz, Susanne Röthlisberger, Sandra Fehr, Maya Latscha, Alexandra Miron Simianer, Stefanie Mayer et Annika Redlich étaient membres du conseil d'administration. À la grande joie et au soulagement de l'ensemble du conseil d'administration, nous avons pu employer notre membre du conseil d'administration, Annika Redlich, pour une période limitée de 6 mois à partir de septembre 2019, afin de gérer notre bureau avec une charge de travail de 60 %. Le contrat doit être poursuivi après son expiration en 2020. Afin d'éviter d'éventuels conflits d'intérêts, elle ne sera plus un membre actif du conseil d'administration à partir de mai 2020, mais continuera à assister aux réunions. Nous sommes heureux que grâce à son engagement, l'association ait déjà pu accomplir tant de choses.

3.6. Protection des données

Un destructeur est utilisé au bureau de l'association pour détruire immédiatement les documents contenant des données personnelles. En outre, les documents contenant des informations sensibles sur les personnes concernées (peer pool et enquêtes) ne sont plus stockés électroniquement, mais uniquement physiquement dans un meuble fermé à clé au bureau.

4. Département Collecte de fonds

Après une formation continue à la collecte de fonds à la ZHAW par notre chef de bureau, des demandes ont été soumises pour la première fois l'année dernière à des fondations suisses afin d'assurer le développement et le financement à moyen terme de notre bureau. Ce n'est pas une tâche facile pour une petite association, et il y a donc eu quelques annulations. Nous sommes particulièrement reconnaissants à la Fondation Jacobs pour son soutien sous la forme d'un versement unique de 20 000 CHF. En même temps, nous avons rejoint [la coalition READY](#), une initiative suisse qui travaille à renforcer le développement de la petite enfance et qui est soutenue par la Fondation Jacobs, entre autres.

Fin 2019, nous avons également posé notre candidature à Promotion Santé Suisse avec deux projets dans le domaine de la prévention en promotion de la santé. D'une part, nous aimerions faire plus pour les pères concernés et orienter notre association ou nos offres d'aide vers eux à l'avenir. D'autre part, il y a un besoin

urgent d'un réseau de spécialistes et d'un point de contact central pour les personnes touchées par la DPP en Suisse romande. Ces projets seraient possibles avec un financement fédéral de plusieurs années. Fin avril 2020, nous saurons si nous progressons dans la procédure de candidature en plusieurs étapes.

Le maintien d'une association en vie est principalement dû à l'engagement personnel et aux grands efforts du conseil d'administration. L'association Zwillings-family a malheureusement dû être fermée en raison du manque de membres du conseil d'administration. Après une procédure de demande de capital de l'association, le conseil d'administration nous a informés en décembre 2019 qu'il avait décidé de soutenir notre travail avec 30'000 CHF. Le montant sera crédité en 2020.

5. Coopération/Réseautage

De nouveaux contacts et des coopérations passionnantes ont été établis au cours de l'année écoulée.

Nous avons maintenu une coopération plus étroite avec l'organisation faitière de l'organisation suisse des hommes et des pères männer.ch. Le premier événement a été l'atelier très réussi lors de la conférence de l'Université de Zurich en août 2019, mais l'association a également reçu un grand soutien de l'organisation dans la préparation de la demande de projet pour la promotion de la santé. D'autres coopérations sont prévues pour l'année à venir.

Dans le cadre de Promotion Santé Suisse, nous faisons partie du groupe de soutien pour le programme de formation PPD pour les professionnels du canton de Zurich (accent sur les consultants et sages-femmes de la MüVä). Nous avons pu influencer de manière significative le contenu du point de vue des personnes concernées et nous serons recommandés comme point de contact pour les personnes concernées dans tous les futurs cours de formation.

5.1. Conseil consultatif technique

Le Conseil consultatif technique est continuellement informé des activités et des projets en cours. Il y a une coopération plus étroite avec les membres individuels, comme avec le Dr Thorsten Mikoteit, qui est également responsable de la Société Marcé en Suisse et qui a organisé la première conférence Marcé en Suisse en mai 2019, avec une représentation importante de la Société. Depuis 2019, l'association est membre de la Société Marcé, la Société pour les troubles mentaux péripartum en tant que section germanophone de la "Société internationale Marcé pour les troubles psychiatriques de la grossesse".

5.2. Travaux/études scientifiques

À la Haute école spécialisée bernoise, des recherches sont menées sous la direction du Dr Anke Berger sur le thème de la dépression post-partum. En 2019, l'intéressante étude sur le thème "Maladies mentales périnatales" sur la situation actuelle en Suisse a été publiée ([à l'étude en allemand](#)). Le président de l'association fait partie du groupe de discussion sur le thème "Soins de santé pour les maladies mentales pendant la grossesse et après la naissance" et a rencontré divers représentants de haut niveau pour une discussion de groupe en novembre 2019. D'autres contacts avec les universités et leurs études actuelles sont maintenus et nous soutenons activement la recherche de participants aux études.

Thalwil, avril 2020



Andrea Borzatta
Présidente

NB: La traduction de ce rapport annuel a été préparée à l'aide de l'outil de traduction en ligne "DeepL".