



## **Association Dépression Postnatale Suisse - Rapport annuel 2020**

2020 a été une année particulière. La pandémie nous a tous touchés et présente pour chacun des défis. Surtout les femmes qui ont accouché pendant cette période ont été confrontées à des craintes et des incertitudes supplémentaires ainsi qu'à un sentiment accru de solitude. Mais le niveau de stress a également augmenté pour les pères, et les soucis financiers ou l'insécurité mettent également à rude épreuve de nombreuses familles. Le volume des demandes de renseignements au bureau a augmenté d'environ 40 % en 2020 par rapport à l'année précédente. Tous les services d'aide en ligne gratuits ont également été plus demandés et nous les avons donc développés. Nous proposons désormais non seulement des groupes de discussion en ligne, mais aussi l'application "PPD Crisis App" pour les téléphones mobiles et des formations en ligne pour les professionnels. Notre présence en Suisse romande (y compris un site web et le soutien d'un membre actif à titre honorifique) a constitué une étape importante sur la voie de notre objectif de devenir un point de contact et de médiation largement soutenu dans toute la Suisse.

### **1. Marketing/Communication**

#### **1.1 Événements/Présentations/conférences**

L'année a commencé par l'événement passionnant du "Réseau de santé mentale (NPG)". D'autres ont suivi sous la forme d'une présentation à la Promotion de l'Allaitement maternel Suisse et d'une présence au salon SMVB. Une réunion importante a également eu lieu avec l'équipe du service MuKi de l'hôpital d'Affoltern, où une coopération approfondie a été discutée.

Par la suite, malheureusement, en raison de la pandémie, de nombreux événements ont été soit annulés, soit, comme dans le cas de la demande d'une conférence à l'Université de Zurich, organisés ou enregistrés électroniquement. Nous avons co-animé la première en ligne du documentaire "Birth of a Father" et avons également pu répondre aux questions des auditeurs lors d'un chat d'experts. Dans le cadre de la journée d'action et de la campagne sur le congé de paternité, l'association a été partenaire de la campagne et a fait campagne pour l'adoption de l'initiative par ses canaux.

#### **1.2. Marque**

Le terme "dépression postpartale" est depuis longtemps plus courant que celui de "dépression postnatale". C'est pourquoi, lors de sa fondation il y a 14 ans, l'Association a opté pour ce terme, plus couramment utilisé et également mieux connu

par des malades. Postnatal signifie "après la naissance" (concernant l'enfant), postpartale signifie "après l'accouchement" (concernant la mère). Le terme médicalement correct est donc "dépression postpartale". Comme ces dernières années, les médias et le grand public ont de plus en plus parlé de "dépression post-partum" et que l'Association est devenue un point de contact et de médiation important pour les spécialistes, le moment était venu d'adapter notre nom. Cette décision a été prise à l'unanimité par le conseil d'administration et nos membres lors de notre dernière Assemblée Générale en mai 2020. Le passage au nouveau nom a commencé par étapes en juin. Nous continuerons à utiliser les deux termes dans notre communication et vous pouvez toujours nous joindre via l'ancienne URL.

### 1.3. En ligne

Depuis mars 2020, le site français est en ligne. Grâce au soutien actif d'un membre actif en Suisse romande en collaboration avec le bureau, le site a été lancé et les premiers contacts ont été établis dans le réseau romand. Dans le cadre de ce lancement, l'Association a pu présenter son travail aux spécialistes du CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois), établir des contacts importants et envoyer des flyers à toutes les maternités de Suisse romande. Au total, nous avons enregistré 52 349 utilisateurs sur le site web en 2020 (source : Google Analytics). Cela représente une augmentation de 14% par rapport à l'année précédente. En outre, une majorité d'utilisateurs accède à notre site web via un appareil mobile (67 %) et environ un tiers via un appareil de bureau. 3 utilisateurs sur 4 viennent sur notre site via Google. Les 5 premières pages sont : Auto-test, symptômes, différence entre le post-partum et le postnatal, témoignages et causes. Un utilisateur sur dix du site passe ou télécharge l'autotest du système.

Nous avons envoyé nos deux grandes lettres d'information en juin et novembre aux professionnels (psychiatres, psychologues, thérapeutes, sympathisants) et aux personnes privées (personnes concernées, parents, marraines, personnes intéressées). En outre, nous avons écrit directement à nos contacts dans 6 mailings sur des sujets variés, ce qui était nouveau pour la communication de l'Association sous cette forme.

L'application gratuite "PPD Crisis App" a été développée à partir de notre expérience d'anciens malades pour des malades aigus. Il est destiné à servir de compagnon et de guide pendant la dépression post-partum actuelle. Outre la possibilité d'effectuer régulièrement l'auto-test du SDPE, y compris le suivi des progrès, l'application offre également des fonctions telles qu'une fonction d'agenda, un rappel de médicaments ainsi que des options de contact avec tous les spécialistes et des offres d'auto-assistance. Le lancement a eu lieu en juillet et a fait l'objet d'une promotion en automne sur Facebook et Google.

### 1.4. Hors ligne

En 2020, un total de 6 541 prospectus ont été envoyés. La plupart des prospectus ont été commandés en allemand (5'045), soit une augmentation de +158% par rapport à l'année précédente. En français, 527 dépliants ont été commandés, soit une augmentation de 164% par rapport à l'année précédente, ce qui est lié au lancement

de notre travail en Suisse romande. Nous continuons à proposer les dépliants en 6 langues. Toutes les langues sont également disponibles en téléchargement sur le site web. En outre, un code QR a été imprimé sur les dépliants allemands pour faciliter les dons. Depuis la fin de l'année 2020, les prospectus sont envoyés directement par le bureau. Les 3 000 dépliants restants portant l'ancien logo et l'ancien nom sont actuellement épuisés, après quoi un nouveau dépliant sera élaboré.

### 1.5. RP/Médias

Le sujet de la dépression post-partum est important, d'autant plus que la pandémie actuelle a augmenté le fardeau psychologique de nombreuses familles. À maintes reprises, l'Association a pu rendre compte du sujet dans les médias suisses grâce à son expertise et à ses expériences issues de sa propre implication, par exemple avec un dossier complet sur le sujet dans le magazine "Wir Grosseltern", un rapport complet dans le "Keine Panik ! de l'Angst- und Panikhilfe Schweiz, de la "Bauernzeitung" ainsi que dans le podcast "Gott und d'Welt" de la radio suisse FM1. La NZZ a écrit sur la situation sanitaire dans le service mère-enfant de l'hôpital d'Affoltern et nous a interrogés sur la situation actuelle. De plus, l'histoire d'un membre de l'Association a servi de modèle à un film sur le thème de la dépression post-partum réalisé par l'iks (Institut Kinderseele Schweiz), qui a ensuite été publié sous forme de collaboration. L'été dernier, l'Association a été invitée à participer à l'émission de reportage "Les enfants vous rendent-ils heureux ? et dans une interview avec Mona Vetsch et Egon Garstick sur le thème "Regretter la maternité et la dépression post-partum". En collaboration avec le SRF, une recherche fructueuse a également été menée pour trouver des protagonistes appropriés pour le programme. Pour le lancement de l'application "PPD Crisis App", nous avons envoyé un communiqué de presse, qui a été repris par différents médias et a ainsi attiré l'attention sur le nouveau service gratuit de l'Association.

Les médias sociaux de l'Association ont encore été très actifs l'année dernière, 113 messages ont été publiés sur Facebook et nous pourrions bientôt célébrer le 500e fan de la page. En outre, nous avons repris nos activités de communication sur Instagram. En très peu de temps, le nombre d'adeptes est passé à 189. Notre "calendrier de l'avent PPD", dans lequel nous laissons chaque jour avant Noël une personne touchée par la PPD, un spécialiste ou une personne issue de la recherche sur la PPD s'exprimer avec une déclaration personnelle ou un fait scientifique, a reçu un niveau d'attention particulièrement élevé.

## 2. Département de soutien

La situation sanitaire actuelle exacerbe les innombrables difficultés liées à la naissance d'un nouveau-né pour de nombreux jeunes parents. Non seulement les grands-parents ne sont plus là pour les soutenir, mais l'isolement accru est également un problème pour beaucoup. Diverses études ont déjà identifié un risque nettement accru de dépression post-partum lors d'une pandémie. En 2020, le volume des demandes de renseignements au bureau a augmenté d'environ 40 % par rapport à l'année précédente, notamment pour la raison susmentionnée.

### 2.1. Personnes concernées et parents

En 2020, 59 personnes au total ont contacté le bureau par téléphone ou par e-mail et ont demandé de l'aide. Ils apprécient beaucoup les conseils personnels d'une personne anciennement touchée, et sont reconnaissants des recommandations concrètes faites aux spécialistes et des conseils utiles pour faire face à la crise. En général, ils terminent la conversation avec une plus grande confiance dans la possibilité de sortir de la crise. Cependant, les parents ne cessent d'appeler pour leur belle-fille, leur petite-fille ou des collègues inquiets. 15 conversations avec des proches ont eu lieu l'année dernière. Nous continuons à recevoir un nombre croissant de demandes de la part de pères qui ne se sentent pas bien après la naissance et qui demandent l'aide de spécialistes.

### 2.2. Spécialistes

Les demandes des professionnels sont désormais également comptabilisées. Plus de 63 demandes de renseignements ont été reçues par le bureau. En tant que professionnels, ils cherchent souvent à aider leurs patients ou clients par l'intermédiaire du bureau. Que ce soit pour une place dans un service du MuKi, une marraine appropriée ou une place en thérapie. L'année dernière, nous avons ajouté à notre liste 55 nouveaux professionnels de Suisse alémanique et romande. Nous sommes particulièrement heureux d'avoir pu proposer à plus de 60 d'entre eux (sages-femmes, conseillers maternels-paternels, coachs) une formation spéciale en ligne sur la DPP en novembre 2020, en coopération et avec le soutien de Prévention et promotion de la santé du canton de Zurich et de Promotion Santé Suisse. Plus d'informations à ce sujet au point 5.0, Coopération et mise en réseau.

### 2.3. Pairs

L'Association compte actuellement plus de 80 marraines et parrains qui se tiennent aux côtés des personnes concernées. Nous informons aussi régulièrement les professionnels sur le complément passionnant de leur thérapie par le biais du travail entre pairs de notre Association. En 2020, 41 parrainages ont été organisés. Au total, 9 nouvelles marraines et un parrain ont été recrutés.

### 2.4. Lieux de MuKi

En raison de la crise de Corona, des changements temporaires ont été ou sont en cours dans certaines salles, comme l'interdiction de visites ou des restrictions thérapeutiques. Une enquête menée auprès de toutes les circonscriptions de MuKi en Suisse alémanique a permis d'avoir une vue d'ensemble au début du blocage en mars 2020, afin que les personnes concernées et les spécialistes puissent être informés de manière compétente. Un contact particulièrement étroit continue d'être maintenu avec le service MuKi de l'hôpital d'Affoltern, qui dispose de 14 places depuis août 2020. Suite aux recherches et aux réactions de l'Association, plusieurs nouvelles places de MuKi et enfin de VaKi ont été ajoutées au site, comme la Mutterkind-Haus à Wasen (canton de Berne), la clinique privée de Meiringen, qui traite non seulement les mères mais aussi les pères et leurs enfants ensemble dans son service "3 Alpes", le KieEL Bethanien, où les mères et les pères avec enfants peuvent aussi trouver une place, et le KiMama à Ins (canton de Berne). En Suisse occidentale aussi, nous connaissons

maintenant un établissement hospitalier pour les mères avec enfants. Néanmoins, il y a généralement encore trop peu de places et les listes d'attente sont généralement longues.

### 2.5. Groupes de discussion

Comme les réunions physiques en 2020 sont devenues difficiles en raison des restrictions de contact, le nouveau groupe de discussion en ligne, qui était dirigé par Annika Redlich, responsable du bureau, avec Stefanie Mayer, membre du conseil d'administration et psychologue, était très populaire et se tenait chaque semaine via l'application zoom s'il y avait suffisamment d'inscriptions. Grâce au groupe de discussion en ligne, nous avons pu donner à certaines des personnes concernées l'occasion d'entendre nos expériences au sein du conseil et de la part d'autres personnes concernées. Par exemple, une Tessinoise s'est rendue à l'hôpital chaque semaine pendant un certain temps et n'a cessé de souligner à quel point elle était heureuse de pouvoir enfin parler à quelqu'un. Une autre patiente était hospitalisée et les séances de groupe ont été annulées à cause du Covid, alors elle s'est jointe au groupe via Internet depuis l'hôpital.

Malgré la situation actuelle, nous poursuivons également la création de nouveaux groupes de discussion physiques. Nous avons soutenu Self-Help Switzerland dans son appel à de nouveaux participants. Notre membre active Yvonne Rüegg propose un groupe à la maison des naissances de Saint-Gall depuis 2020.

## **3. Département Organisation de l'association**

### 3.1. Admin

À la demande de l'office, le stockage des données sera à long terme transféré sur Google Drive. Le passage à l'euro sera achevé en 2021.

### 3.2. Administration des adhésions

Au cours de l'année dernière, nous avons pu gagner 10 nouveaux membres pour notre Association, avec 2 annulations, ce qui porte notre nombre actuel de membres à 90 exactement.

### 3.3. Finances/Budget

En 2020, un total de 63'781.85.-- CHF pourrait être reçu, d'autre part il y a des dépenses d'un montant de 78'501.34.-- CHF. Vous trouverez de plus amples informations dans la fiche financière annuelle 2020, qui sera présentée par Marion Benz lors de l'AGM 2021.

### 3.4. Formation continue

Afin de maintenir l'expertise du bureau à jour et d'entrer en contact avec d'importants professionnels de la recherche et de la pratique sur le thème de la DPP, nous avons participé cette année au congrès en ligne de trois jours de la Société allemande de psychiatrie et de psychothérapie, de psychosomatique et de neurologie (DGPPN).

### 3.5. Personnel

En tant qu'employée de l'Association, Annika Redlich a dirigé le bureau en 2020. Marion Benz, Susanne Röthlisberger, Sandra Fehr, Maya Latscha-Fankhauser, Alex Miron-Simianer, Stefanie Mayer et Andrea Borzatta (présidente) ont été membres honoraires du conseil d'administration. Susanne Röthlisberger, en tant que membre fondateur, a décidé de se retirer du conseil d'administration à la fin de l'année 2020. De même, Sandra Fehr et Marion Benz ne se représenteront pas à l'Assemblée Générale annuelle de mars 2021. Stefanie Mayer se retirera temporairement de ses activités au sein du conseil d'administration en raison de son troisième enfant attendu. Des discussions avec les nouveaux membres du conseil d'administration intéressés ont déjà eu lieu.

À l'automne, nous avons reçu une candidature d'une diplômée de maîtrise en psychologie. Elle souhaite apprendre davantage sur la dépression postpartale et son traitement et se joindra à nous pour un stage non rémunéré de 6 mois à l'été 2021. Nous sommes très heureux de bénéficier de ce soutien.

Avec l'ouverture du bureau et l'emploi d'un directeur pour celui-ci, l'Association a changé ces dernières années. Les exigences relatives à la structure organisationnelle doivent être redéfinies. Un conseil d'administration qui s'occupait des questions opérationnelles et stratégiques à titre honorifique, comme par le passé, n'était plus efficace. Une séparation claire entre les activités opérationnelles du bureau ainsi que la définition d'objectifs stratégiques par le conseil d'administration ont été discutées lors d'un atelier avec l'ensemble du conseil en septembre 2020. L'atelier s'est déroulé sous la direction professionnelle de Caspar Fröhlich et a défini, à titre d'ébauche, la nouvelle forme d'organisation ainsi que les prochaines étapes sur la voie d'une nouvelle forme de coopération. À l'avenir, des groupes de travail ayant des missions liées à des projets fonctionnent donc aux côtés du conseil d'administration et de la Direction. Le conseil d'administration continuera à être responsable de la supervision du bureau et des groupes de travail.

## 4. Collecte de fonds (Fundraising)

L'Association continue à compter sur le soutien financier de tiers. Un don important a été fait en 2020 par l'Association de jumeaux en raison de sa dissolution. L'ensemble des actifs de l'Association, d'un montant de 30'000.-- CHF, nous a été transféré après une procédure de demande. À l'avenir, nous aimerions donc nous concentrer plus sur le lien entre les parents de multiples et le risque de souffrir de dépression post-partum. Un groupe de sportifs enthousiastes nous a soutenu avec 5'000.-- CHF, la Fondation Larsson-Rosenquist a transféré un total de 9'000.-- CHF à l'Association pour son travail. Il y a également eu de nombreux petits dons pour nos prospectus, ce dont nous sommes très reconnaissants.

Afin de pouvoir poursuivre nos activités dans les années à venir, nous avons demandé un financement au gouvernement fédéral en 2020. En janvier, nous avons posé notre candidature avec 2 projets à Promotion Santé Suisse, qui soutient depuis plusieurs années des projets de prévention en matière de santé mentale. Malheureusement, en

raison du nombre élevé de candidatures, les deux projets n'ont pas été retenus pour le deuxième tour. Néanmoins, nous avons pris contact avec le bureau compétent et nous présenterons une nouvelle candidature en 2021, en tenant compte des réactions aux premières candidatures. Promotion Santé Suisse nous a également fait connaître la possibilité de financement des organisations familiales par l'intermédiaire de l'Office fédéral des assurances sociales, qui cofinance les organisations pour une durée de 4 ans. Nous présenterons une demande pour ce financement en janvier 2021.

## **5. Département Coopération/Réseautage**

### 5.1. Conseil consultatif

Dans le cadre de la nouvelle structure organisationnelle, nous prévoyons de créer un groupe de travail "Conseil consultatif technique" pour redéfinir la composition, les objectifs et les tâches de ce groupe.

### 5.2. Travaux/études scientifiques

Le soutien pour la recherche sur la dépression postpartale est également très important pour nous, car ce n'est qu'avec des faits clairs que l'on pourra par exemple améliorer les soins aux personnes concernées à l'avenir. C'est pourquoi la section "Etudes" du site web a été créée, où nous publions des appels à participation à des études sur le sujet. Le conseil d'administration et la direction du bureau ont de nouveau participé à des entretiens personnels pour des mémoires de maîtrise ou de diplôme sur le PPD en 2020. Annika Redlich participe également au projet de recherche "Talking about it" de l'hôpital universitaire psychiatrique de Zurich (PUK), qui étudie la façon de parler de la maladie mentale.

### 5.3. Réseau/Associations

Grâce à la participation d'Andrea Borzatta au groupe de soutien pour la dépression post-partum de Promotion Santé Suisse ainsi qu'à la Prévention Santé du Canton de Zurich, l'Association a été impliquée dans le développement d'un cours de formation avancée qui, en raison de la pandémie de 2020, n'a pas été réalisé physiquement, mais en première spéciale sous l'organisation de l'Association en ligne via zoom. La réponse des participants a été très positive et les deux cours ont été complets en peu de temps. Des dates de suivi pour 2021 sont donc déjà prévues.

En outre, le réseau de soutien périnatal de la vallée du Rhin nous a demandé si nous souhaitons participer à un futur échange. Au printemps 2021, notre Directrice du bureau et un membre actif de la région rejoindront le réseau de l'Association.

Thalwil, février 2021



Andrea Borzatta  
Présidente