



Dépression Postpartale Suisse - Rapport annuel 2024

L'année a été marquée par un exercice d'équilibre entre la poursuite de nos activités et de nos offres actuelles et le développement parallèle de **Periparto Suisse**. La demande croissante de soutien aux parents souffrant de troubles psychiques autour de la naissance, environ **40% de plus** que l'année précédente, montre à quel point il reste important de poursuivre notre objectif de manière conséquente et d'offrir aux personnes concernées ainsi qu'à leurs proches un soutien fondé, à bas seuil et personnalisé.

Notre présence lors de **manifestations** et notre **mise en réseau** avec des spécialistes nous ont permis d'élargir encore notre champ d'action. Nos **formations continues** continuent également de bénéficier d'une forte demande et transmettent aux professionnels des connaissances pratiques sur le dépistage précoce et le traitement des maladies psychiques péri-partum.

Notre travail est également de plus en plus reconnu par **la recherche scientifique**. Les coopérations avec les universités et les projets de recherche prouvent que notre expérience contribue de manière importante au développement des connaissances et des approches thérapeutiques.

Malgré cette évolution positive, nous sommes confrontés à des défis. L'augmentation de la charge de travail, notamment dans le domaine administratif, nécessite **de nouvelles structures** et **des ressources en personnel supplémentaires** afin de poursuivre nos offres de manière durable.

Avec une équipe engagée, un réseau en expansion et une vision claire, nous aborderons avec confiance la prochaine phase de notre développement. La nouvelle identité de marque et le site web remanié doivent faciliter l'accès aux informations et structurer plus clairement nos offres de soutien. La transformation finale en **Periparto Suisse** au printemps 2025 souligne notre volonté d'offrir le meilleur soutien possible aux personnes concernées, à leurs proches, aux professionnels et désormais aussi aux employeurs.

1. Ressort Marketing/Communication

1.1. Événements/présentations/conférences

En 2024, nous avons participé à **32 événements** au total afin de renforcer notre réseau, d'informer sur les maladies psychiques péri-partum et de favoriser les échanges avec les professionnels et les personnes concernées.

Nous présentons ici une sélection d'événements importants, classés par **région**, qui ont particulièrement marqué notre travail et notre visibilité.

Suisse alémanique

- Formation continue des sages-femmes de la Haute école spécialisée bernoise
- Formation continue des doulas de la Doula Fachschule et de la Formation Doula Suisse
- 3 brefs exposés et un stand d'information au cinéma des femmes à Rapperswil
- 2 ateliers sur la santé psychique des pères et la dépression post-partum chez les mères lors de l'exposition itinérante franco-allemande "Baby im Kopf" à Winterthur
- Manifestation de sensibilisation en collaboration avec Microsoft à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale des mères.
- Exposé lors du congrès de la Société pour la santé mentale dans la petite enfance (GAIMH)
- Rapport d'expérience Perspektive Thurgau, service cantonal de promotion de la santé, de prévention et de conseil
- Exposés au KSW Winterthur et à l'hôpital de Wetzikon

Suisse romande

- Exposé sur la dépression post-partum et offre d'échange pour les personnes concernées dans le cadre de l'exposition "Bébé dans la tête" à Lausanne
- Discussion sur la prévention et le traitement des troubles anxieux et dépressifs ainsi que sur leurs effets sur le lien parent-enfant et le développement du nourrisson lors de la table ronde de "Bébé dans la tête" à Genève
- Membre fondateur d'une alliance pour la santé mentale parentale avec des professionnels de la périnatalité à Lausanne

Suisse italienne

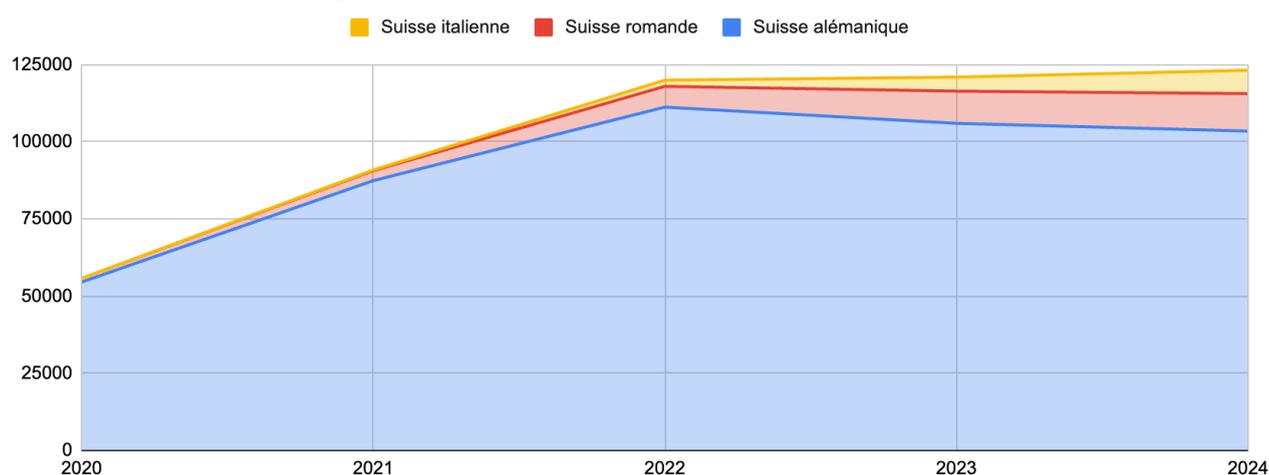
- Collaboration avec l'association des pédiatres de la Suisse italophone et exposés pour tous les pédiatres tessinois
- Présentation de notre travail au Rotary de Lugano et collaboration à la publication de la brochure "Bebè a Bordo".
- Atelier sur la santé mentale à l'hôpital Santa Croce (Locarno) et atelier sur la dépression post-partum pour les parents

- Présentation de notre travail au Soroptimist Lugano
- Conférence pour tous les professionnels sur notre travail et la brochure sur le dépistage précoce des maladies psychiques périnatales
- Invitation dans le cadre de la semaine mondiale de l'allaitement maternel à une conférence sur l'allaitement et la santé mentale
- Formation continue des doulas de l'Ecole professionnelle suisse pour doulas - section tessinoise
- Collaboration avec l'Associazione Ticinese Psicologi (ATP) et journée professionnelle pour les psychologues, les psychothérapeutes et les psychiatres

1.2. Site web

L'année dernière, plus **de 123'000 utilisateurs** (active users à partir de 2022) se sont informés sur notre site, ont cherché une aide spécialisée ou des possibilités d'échange, ou étaient à la recherche d'une de nos offres pour les personnes concernées, leurs proches ou les professionnels.

Utilisateurs actifs par région



Plus de faits sur notre site web :

- Répartition linguistique : allemand 77%, français 9%, italien 6%, Anglais 7%
- Mois le plus fort : octobre avec plus de 14'100 active users
- Répartition régionale : 17% viennent du canton de Zurich, 8% du canton de Berne, les autres visiteurs se répartissent entre les autres cantons et les pays germanophones.

1.3. App

L'application publiée en octobre 2020 a déjà été **installée** près de **4'000 fois** depuis son lancement. Depuis octobre 2024, l'application n'est temporairement plus disponible au téléchargement, car elle est remaniée dans le cadre du rebranding et complétée par de nouvelles fonctions.

L'application "[Soluna - Retour à la lumière ensemble](#)", un prototype développé par les deux étudiantes Lina Haag et Valerie Bachmann dans le cadre de leur travail de bachelor à la Haute école de Lucerne, sera ainsi intégrée dans la nouvelle application Periparto. Pour leur projet, les diplômées de Digital-Ideation ont mené des interviews avec quelques mairaines et développé de nouveaux moyens d'échange numériques.

1.4. Bulletin d'information/mailings

Au total, **34 newsletters et mailings** ont été envoyés l'année dernière à plus de **2'557 contacts** dans toute la Suisse. Les thèmes abordés étaient principalement nos diverses offres de formation continue, notre action #GivingTuesday ainsi que l'invitation à divers ateliers. Les taux d'ouverture et de clics sont toujours supérieurs à l'indice de référence pour les institutions et organisations publiques et d'utilité publique : Taux d'ouverture moyen 55% (benchmark 29%), taux de clics 10% (benchmark 4%).

1.5. Dépliant

En 2024, nous avons envoyé un total de **14'175 dépliant**s aux hôpitaux, aux maisons de naissance, aux sages-femmes ainsi qu'aux puéricultrices et autres spécialistes. Ils informent sur notre offre d'aide gratuite et sont remis directement aux parents. Le dépliant existe actuellement en 4 langues.

1.6. RP/médias/médias sociaux

En 2024, nous avons reçu **22 demandes de la part des médias**. Une fois de plus, il a été très difficile de trouver des pères concernés prêts à parler de leurs expériences. Notre plus grand moment fort de cette année a été notre participation active à **l'émission "Puls" "Tabu Wochenbett - Was tun gegen den Babyblues ?"** en octobre 2024. Trois de nos mairaines et notre présidente Andrea Borzatta ont pu partager leurs expériences et attirer l'attention, entre autres, sur notre programme de parrainage. Nous avons reçu par la suite de nombreuses réactions positives, une reconnaissance pour notre travail et plus de 15 nouvelles inscriptions de mairaines intéressées.

Dépression Postpartale Suisse gère actuellement **6 comptes dans les médias sociaux**, chaque région partage au moins une fois par semaine des contenus sur Instagram et Facebook. Sur tous les canaux, nous comptons plus de **4'400 followers et fans**. Cette année encore, nous avons élaboré un calendrier de l'Avent dans lequel nous avons dissipé des mythes, des affirmations et des commentaires qui sont malheureusement encore trop souvent utilisés inconsciemment à l'encontre des personnes concernées.

1.7. Rebranding

En 2024, nous avons travaillé intensivement et avec de grandes ressources sur notre rebranding, en faisant appel à un soutien professionnel afin de pouvoir présenter une nouvelle image moderne et fondée. Lors de deux ateliers avec l'agence Ground, nous sommes passés d'un **nouveau logo** à une **histoire de marque** complète reflétant nos nouvelles valeurs et nos nouveaux objectifs.

Parallèlement, nous avons mis à jour les maladies psychiques les plus fréquentes liées à la naissance et rédigé **de nouveaux articles** pour le site web. Les contenus précédents ont été mis à jour, restructurés et répartis dans nos nouvelles **zones Periparto**.

Le processus de conception du nouveau site web a débuté à l'automne 2024 afin de rendre notre présence numérique encore plus attrayante et conviviale. Nous avons également développé **de nouvelles cartes de visite** et **du papier à en-tête** afin d'harmoniser notre image dans tous les domaines.

Avec ces mesures, nous créons une base solide pour l'avenir de notre organisation - avec une présentation claire, moderne et accessible pour tous ceux qui cherchent un soutien et des informations sur les maladies psychiques liées à la naissance. Au printemps 2025, nous entamerons notre nouveau parcours en tant que Periparto Suisse !

2. Ressort Support

2.1. Personnes concernées

2.1.1. cas

En 2024, nos trois bureaux ont traité un total **de 206 cas** de mères et de pères, soit une **augmentation de près de 40 %** par rapport à l'année précédente.

La demande a particulièrement augmenté en Suisse italienne, où le nombre de personnes concernées a quadruplé : Alors que 8 personnes prenaient contact en 2023, elles étaient déjà 36 l'année dernière. Mais la demande de conseil a aussi nettement augmenté dans les autres régions. En Suisse alémanique, nous avons enregistré une hausse d'environ 20%, tandis qu'en Suisse romande, l'augmentation a été de plus de 25%. Les personnes concernées manifestent toujours une grande reconnaissance pour nos conseils. **Désormais**, nous envoyons **un sondage 4 à 6 semaines après le contact** afin d'obtenir un retour des personnes concernées et de continuer à leur proposer notre soutien.

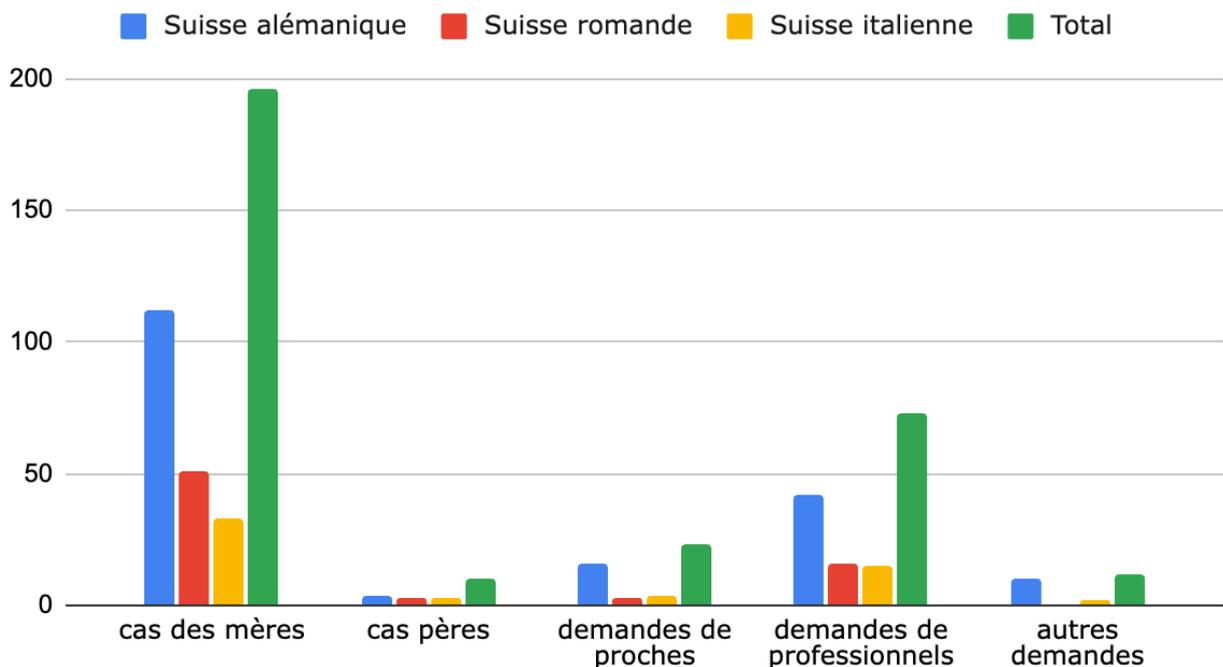
"J'ai été bouleversée par la rapidité de l'aide apportée ! Avec cordialité, compréhension et surtout compassion. "Tu n'es pas seul et nous t'aidons". Une

expérience très précieuse. Un grand merci ! Les paroles ont été suivies d'actes - immédiatement, cela a éveillé en moi la confiance".

"Merci beaucoup pour cet entretien utile. Grâce à lui, j'ai pu prendre mon courage à deux mains et chercher une aide professionnelle".

"Merci d'être là et de faire ce travail précieux".

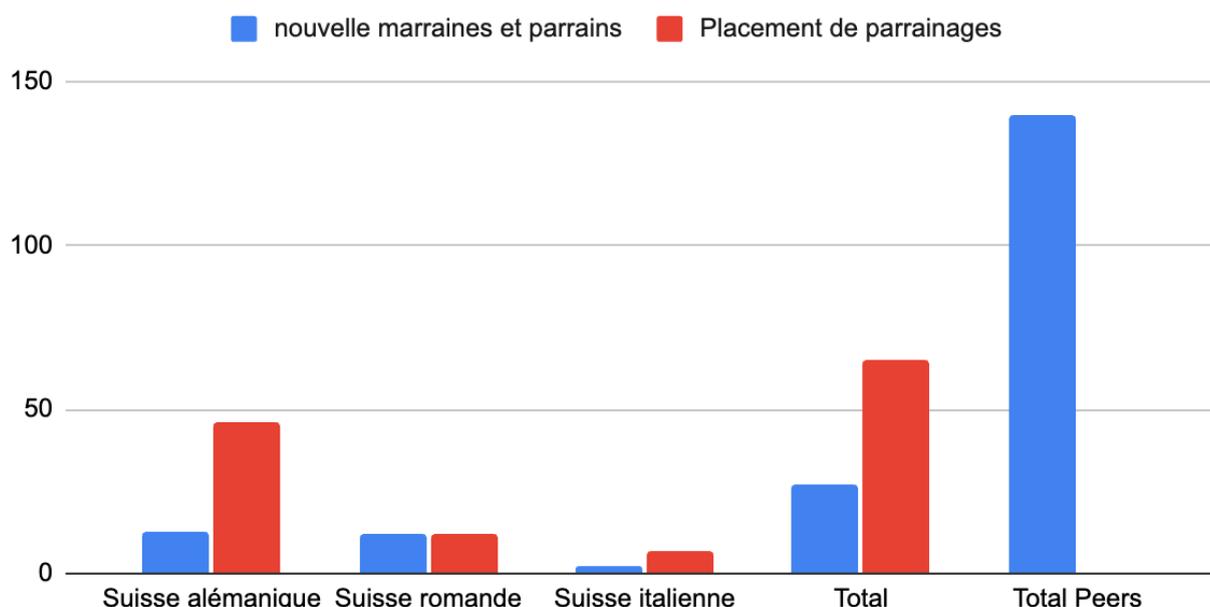
Case Management



2.1.2. Programme de parrainage

Dépression Postpartale Suisse dispose actuellement de **130 marraines et parrains (pairs)** dans toute la Suisse, qui s'engagent bénévolement et soutiennent les personnes concernées dans cette période difficile. L'année dernière, **65 parrainages** ont été conclus entre des personnes anciennement ou actuellement concernées et **27 nouvelles marraines** ont été recrutées pour notre travail.

Programm de parrainages 2024



Travail par les pairs 2024

2.1.3. Groupes de parole

Actuellement, nous proposons **3 groupes de parole en ligne** qui offrent aux personnes concernées la possibilité d'échanger régulièrement en allemand, français, italien ou anglais avec nos responsables de bureau. De plus en plus de groupes qui se réunissent sur place se dissolvent. Ainsi, nous n'avons actuellement plus connaissance que d'un autre groupe à Gailingen (D), dans lequel les femmes concernées de Suisse peuvent se réunir.

Depuis le printemps, il existe un **nouveau groupe qui** se met en réseau via **"Regretting Parenthood"** dans notre bureau et où les personnes concernées peuvent nommer leurs sentiments dans un espace protégé. Ce phénomène décrit les émotions des parents qui regrettent d'être devenus parents. Il s'agit des conflits internes et des sentiments de culpabilité qui peuvent survenir lorsque les parents se sentent dépassés ou malheureux par la décision d'avoir des enfants. Cela peut donc être à la fois une conséquence et un amplificateur de la maladie mentale après la naissance.

2.1.4. Liste des spécialistes

Notre liste de spécialistes en Suisse alémanique comprend actuellement 475 adresses de psychothérapeutes, psychiatres et psychologues ainsi que d'autres professionnels offrant un soutien spécialisé. En Suisse romande, nous sommes en contact avec 100 professionnels et en Suisse italienne avec 40.

L'année dernière, **60 nouveaux spécialistes** ont rejoint notre réseau. Nous disposons ainsi d'un réseau national solide de plus de **615 experts** spécialisés dans les maladies psychiques péri-partum et offrant un soutien ciblé aux personnes concernées.

2.1.5. Places mère-père-enfant

En Suisse, environ 120 places sont encore disponibles pour les mères et leur bébé. Seules quelques-unes d'entre elles accueillent également les pères avec leur bébé. ["L'île aux hommes"](#) à Langenthal offre une **possibilité nouvelle** pour nous **aux pères sans enfant** d'effectuer un séjour stationnaire. L'offre s'adresse aux hommes souffrant de maladies psychiatriques et psychosomatiques, notamment de burnout, de dépression et de maladies anxieuses. Les thèmes possibles sont le partenariat, la sexualité, la famille, la séparation, la paternité, la crise de vie et de sens, la profession, la solitude, le manque de capacité relationnelle, la gestion de la foi et des valeurs, la dépendance ou l'épuisement général.

2.2. Proches

Étant donné qu'une maladie psychique telle qu'une dépression post-partum n'affecte pas seulement la personne concernée, mais aussi tout l'environnement familial et social, nous proposons également un soutien aux proches. L'année dernière, **23 entretiens avec des proches** ont été organisés dans les trois régions afin de conseiller et de soulager de manière ciblée les familles et les proches.

2.3. Professionnels

En 2024, nous avons organisé **27 formations** - 8 sur place et 19 en ligne - pour un total de **527 participants**. Notre objectif est de fournir aux professionnels de la santé des connaissances solides et des méthodes pratiques leur permettant de détecter précocement les troubles psychiques péripartum et de les traiter de manière ciblée.

Cette année, nous avons élargi notre [programme de formation continue](#) en y ajoutant **4 nouveaux** thèmes importants :

- Traitement de la dépression péri-partum
- Troubles anxieux après l'accouchement
- Migration et maladie mentale post-partum
- Psychose post-partum

Nos formations continues jouissent d'une très grande reconnaissance professionnelle, ce qui se reflète dans les nombreux retours positifs sur la qualité des contenus et des intervenants. Depuis 2020, elles sont reconnues par différentes associations professionnelles de psychiatrie et de psychothérapie ainsi que par des sages-femmes, des infirmières et des conseillères en allaitement. L'année dernière, cette prestation a généré **25% de nos recettes**.

Outre les demandes concernant nos formations continues, nous avons reçu au total **73 demandes de professionnels**. Les demandes les plus fréquentes concernaient l'obtention de places en thérapie, l'échange avec d'anciennes personnes concernées ainsi que des informations ciblées sur les maladies psychiques pendant la grossesse et après l'accouchement pour leurs clientes et clients.

3. Ressort organisation de l'association

3.1. Administration

La demande croissante de nos offres et de nos formations entraîne une augmentation considérable de la **charge administrative**. Dans le domaine des formations continues en particulier, l'organisation et le déroulement nécessitent de plus en plus de ressources - de la conception des événements à la délivrance des attestations de participation.

Les tâches liées à **la comptabilité, à la facturation et aux rappels** augmentent également de manière sensible, car le nombre de transactions ne cesse de croître. Ces activités administratives mobilisent de précieuses capacités dont nous avons urgemment besoin pour développer le contenu de notre travail.

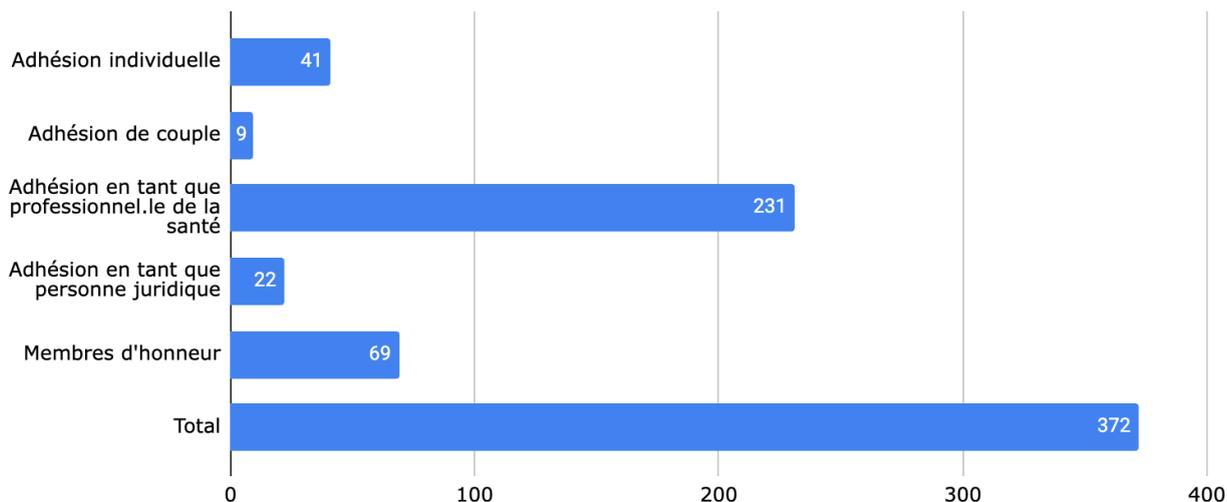
Pour répondre à ces défis, nous prévoyons **de renforcer** notre équipe en 2025. En créant un nouveau poste dans le domaine administratif, nous voulons rendre nos processus internes plus efficaces et nous assurer que nous continuons à nous concentrer sur le meilleur soutien possible aux personnes concernées et aux professionnels.

3.2. Membres

En 2024, nous avons accueilli **93 nouveaux membres** au sein de notre association, tandis que **26 personnes ont mis fin à leur adhésion**. Les professionnels continuent de représenter la majeure partie de nos membres. Ils bénéficient entre autres de tarifs préférentiels pour les formations continues et du placement direct de patients. Les membres bénévoles sont les deuxièmes plus nombreux. Ils s'engagent ou se sont engagés auparavant dans l'organisation en proposant des offres, des projets ou en travaillant au sein du comité. 50 membres sont des personnes privées (membres individuels ou en couple) qui, en raison de leur propre histoire, souhaitent nous soutenir et nous permettre de poursuivre notre travail.

Chaque année, nous proposons aux membres individuels et aux couples ainsi qu'à nos parrains et marraines un **atelier de formation pour parents**. En 2024, l'accent a été mis sur le thème du "**Mindful Parenting**", dirigé par Jennifer Bagehorn (ZHAW).

Structure des membres Dépression Postpartale Suisse au 31.12.2024



Source : Groupes de membres clublight.ch

3.3. Personnel

L'année a vu d'autres évolutions au niveau du personnel, qui renforcent notre organisation et font progresser notre engagement auprès des personnes concernées.

Annika Redlich, qui dirigeait le bureau de Suisse alémanique depuis 2019, a repris le rôle nouvellement créé de directrice. Grâce à sa longue expérience au sein de notre organisation et à son engagement infatigable, elle continue à marquer de manière déterminante le développement stratégique et opérationnel de l'organisation.

Depuis juin 2024, **Tina Gut** nous soutient donc en tant que nouvelle responsable pour la Suisse alémanique à 40%. Ancienne personne concernée, elle a elle-même trouvé de l'aide auprès de notre centre d'accueil dans les moments difficiles qu'elle a traversés. Aujourd'hui, elle s'engage avec beaucoup d'engagement pour aider les autres dans des situations similaires. Tina a une formation d'enseignante de jardin d'enfants et prévoit de suivre la formation de conseillère certifiée par les pairs en 2025.

Elodie Azoulay, responsable de notre bureau de Lausanne, a augmenté son temps de travail de 30 à 40% afin de pouvoir répondre au nombre croissant de demandes et aux nombreuses opportunités pour l'organisation. Elle a fourni un travail particulièrement précieux dans le domaine de la sensibilisation, en participant par exemple à diverses émissions de radio émouvantes.

Elena Ganzit, responsable pour la Suisse italienne, a poursuivi son engagement avec un taux d'occupation de 40%. Une autre étape importante que nous avons franchie l'année dernière grâce à son engagement persévérant est la mise en place de nos premières formations continues certifiées en ligne et hors ligne pour les professionnels de la région.

Dans le domaine de la collecte de fonds, **Francisca Decurtins** reste un pilier central avec un poste à 50%. Avec un grand succès, elle a assuré la poursuite de notre travail en 2024 et a contribué de manière décisive à la stabilité financière de notre organisation.

Nous sommes particulièrement reconnaissants du précieux soutien de nos **membres actifs**, sans lesquels certaines de nos offres pour les personnes concernées ne seraient pas possibles :

- Alessandro Barlocchi (Conseils aux pères)
- Anja Fleischmann (groupe de discussion sur la psychose)
- Christine Eggert (groupe de discussion sur la psychose)
- Aurélia Baras (psychologue spécialisée en Suisse romande)
- Alessia Baldon (psychologue spécialiste de la Suisse italienne)
- Christina Fischer (domaine du monde du travail)

Notre **comité directeur bénévole**, composé de quatre membres engagés, joue un rôle central dans l'orientation stratégique et le développement de notre organisation. En 2024, **Claudine Haus, Alexandra Miron, Sophie Waibel et Andrea Borzatta, présidente de longue date, ont continué** à s'engager pour notre mission.

La valeur de notre travail bénévole s'élève à environ **CHF 60'000 par an**, plus de **3'700 heures de travail bénévole** sont fournies chaque année. Un grand merci à tous les participants pour cela - leur contribution contribue à la poursuite de l'existence de Periparto Suisse et à notre développement positif.

3.4. Conseil d'experts

Malheureusement, nous ne disposons **pas de ressources suffisantes** en 2024 pour mettre en œuvre une nouvelle organisation du conseil professionnel. Ce projet reste néanmoins un objectif important pour les années à venir. Grâce à notre nouvelle présentation et à l'approche ciblée de nouveaux groupes cibles, nous souhaitons, en 2025, approcher activement les personnes appropriées qui enrichiront notre réseau de leur expertise. Notre objectif est de poursuivre le développement stratégique du conseil consultatif afin de renforcer durablement la qualité et l'expertise de notre travail.

4. Ressort Finances

4.1. Comptabilité

En 2024, nos **recettes se sont** élevées à un total de **CHF 387'583.78**, tandis que les **dépenses se sont** élevées à **CHF 347'400.98**. Nous avons ainsi pu stabiliser nos ressources financières. Des informations détaillées sur l'évolution financière figurent dans les comptes annuels 2024 finaux, qui seront présentés dans le cadre de l'assemblée générale 2025.

4.2. Collecte de fonds

Notre travail ne serait pas possible sans le **précieux soutien de nos membres, donateurs et donatrices ainsi que des fondations de soutien et d'autres institutions**. Comme nos offres de conseil gratuites et à bas seuil ne sont pas financées par les caisses d'assurance maladie, nous dépendons de ces contributions pour accompagner au mieux les mères, les pères et les familles concernés dans la période difficile qui entoure la naissance.

L'engagement de nos donatrices et donateurs offre soutien, confiance et assistance dans une phase de vie particulièrement vulnérable. Nous les en remercions de tout cœur - tout comme toutes les fondations, institutions, entreprises et personnes privées qui préfèrent ne pas être nommées ici.

Nous remercions

- Fondation David Bruderer
- Fondation Ebnet
- Fondation Erika Schwarz
- Fondation Ernst Göhner
- Fondation Family Larsson-Rosenquist
- Cinéma pour femmes Rapperswil
- Fondation Frieda Locher-Hofmann
- Société d'utilité publique du canton de Zurich
- Association féminine d'utilité publique de Bülach
- Canton du Tessin, Ufficio del Medico Cantonale
- Fondation Amaari
- Teamco Foundation Suisse
- Fondation britannique de dons en ligne
- Fondation Walter Haefner

Notre **action de dons "Offrir des lueurs d'espoir"** a eu lieu début décembre pour la quatrième fois dans le cadre du #GivingTuesday. Grâce au soutien généreux de nombreux donateurs, nous avons pu offrir une petite lueur d'espoir aux parents concernés qui ont été hospitalisés dans toute la Suisse pendant la période de l'Avent, en leur offrant une bougie et une carte personnalisée. Parallèlement, cette action contribue à renforcer encore nos offres de conseil gratuites.

5. Ressort recherche

En 2024, nous avons pu soutenir divers **travaux scientifiques de fin d'études d'étudiants** et d'élèves ainsi que quelques **projets de recherche suisses** grâce à notre expertise et à notre expérience en tant qu'ancienne personne concernée et centre d'accueil pour toute la Suisse :

- **2 appels par participant à l'étude :**
 - "Santé psychique pour les pères en période péri-partum" (ZHAW)
 - "Étude de storytelling numérique pour l'étude de la peur de l'accouchement" (ZHAW)
- **24 entretiens avec des étudiants et des élèves, dont :**
 - Travail de bachelor "Planification familiale après une naissance traumatique".
 - Travail de bachelor "Soluna - Ensemble, revenons à la lumière"
 - Travail de bachelor "Interruption ou poursuite de la grossesse après un diagnostic prénatal anormal - conséquences psychiques pour la mère".
 - Travail de maturité "Dépression post-partum - la face cachée de la maternité".
 - Travail de projet "La dépression post-partum - Témoignages et souhaits d'amélioration".
- **5 participations à des projets de recherche, dont :**
 - "L'union fait la force pour les familles" (ZHAW)
 - "Stress Of Co-parents Related to A Traumatic Experience of Birth across Switzerland SOCRATES Study" (HES-SO Genève)
 - Groupe suisse de développement de lignes directrices sur la dépression périnatale

Nous recevons **de plus en plus de demandes de collaboration**, ce qui montre que notre expertise et notre expérience dans le domaine scientifique des maladies psychiques péri-partum sont très appréciées. Nous saluons expressément cette évolution et continuons à nous engager pour associer judicieusement la recherche et la pratique.

Avec beaucoup d'engagement et une équipe motivée, nous abordons avec enthousiasme la prochaine phase de notre développement en tant qu'organisation et nous nous réjouissons de l'étape importante que représente **Periparto Suisse** !



Periparto

Santé mentale autour de la naissance

Thalwil, en février 2025

Annika Redlich
Directrice générale

Andrea Borzatta
Présidente