



pour



Les Français et la dépression post-partum

Quelles perceptions des Français sur la dépression post-partum ?
Quels symptômes et traitements identifient-ils ?
Quelle différence avec le baby-blues ?

Juin 2025

Pierre-Hadrien Bartoli, Directeur des études politiques et d'opinion
Rémy Broc, Chef de groupe au Département Politique – Opinion
Natacha Stralla, Chargée d'études au Département Politique – Opinion



Méthodologie d'enquête

P.3

1

Perceptions de la dépression post-partum : symptômes, traitements et niveau d'information lié

P.5

2

Un trouble dont il est difficile de parler avec ses proches, et dont les traitements sont peu connus

P.16

3

Nuances entre dépression post-partum et baby blues

P.23



Terrain

Enquête réalisée en ligne du 17 au 20 juin 2025.



Echantillon

Échantillon de **1 018** personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



Quotas

Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et taille d'agglomération de l'interviewé(e).



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.
- Les chiffres entourés de pointillés montrent des différences significatives entre les hommes et les femmes

Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

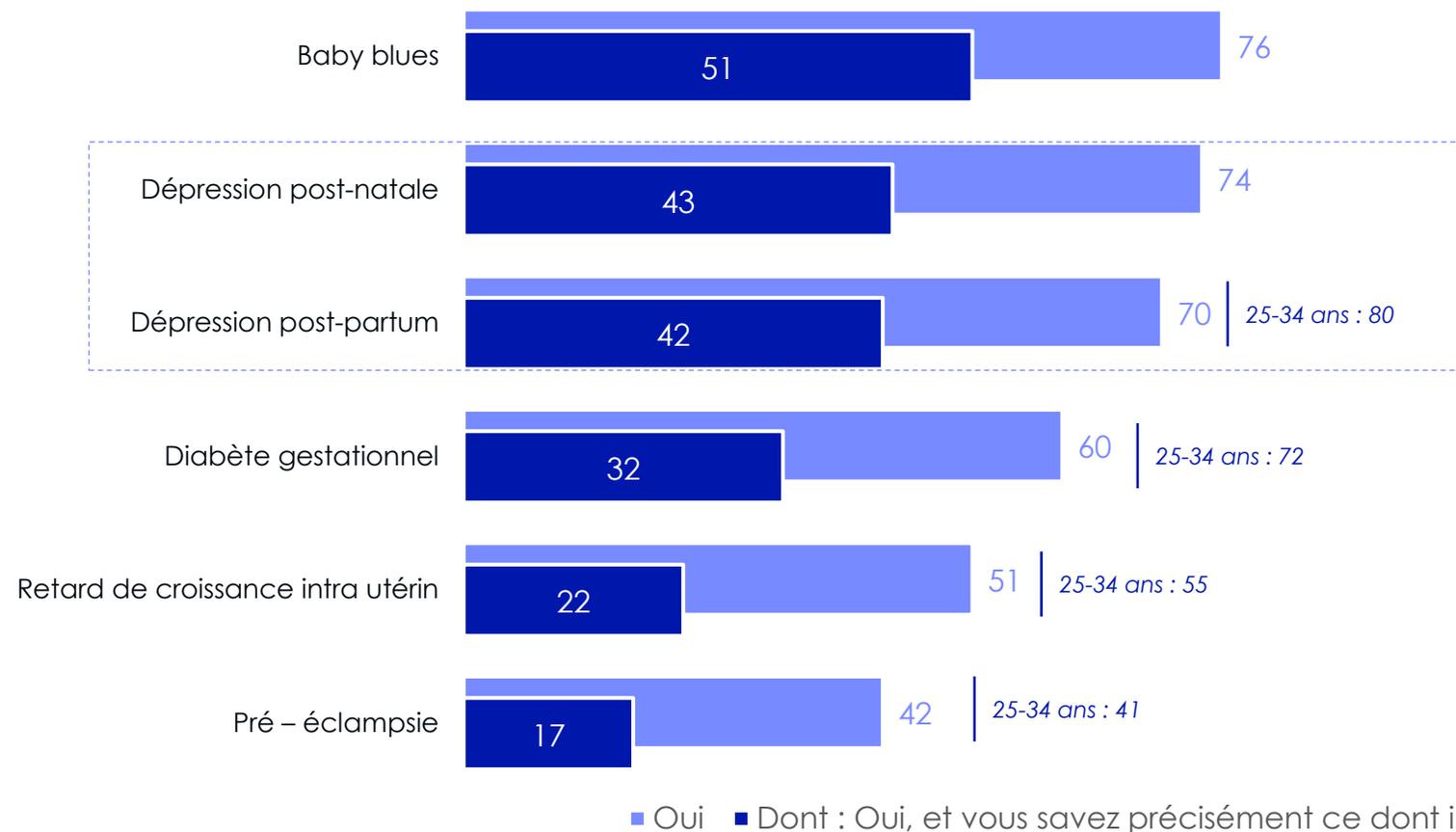
Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

Note de lecture : dans le cas d'un échantillon de 1 000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 point).

Perceptions de la dépression post-partum : symptômes, traitements et niveau d'information lié

Un phénomène perçu tout d'abord comme une tristesse profonde aux sources multiples, qui affecte en particulier les mères après la naissance de leur enfant

8 Français sur 10 ont entendu parler de la dépression post-partum, que ce soit sous ce nom ou sous celui de dépression post-natale, mais moins d'un sur deux affirme savoir précisément ce dont il s'agit



81% ont au moins entendu parler de cette pathologie, que ce soit sous le nom de dépression « post-partum » ou « post-natale »

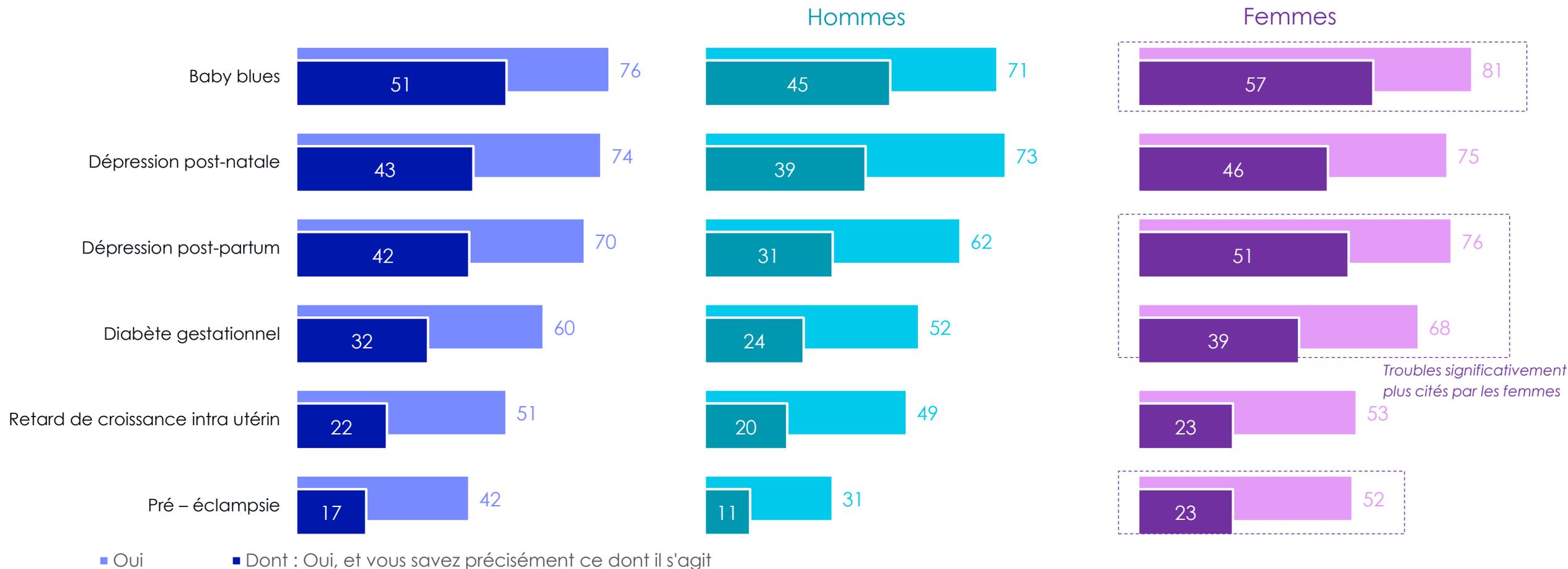
Homme : 79 / Femme : 82

Les parents déclarent en moyenne davantage connaître chacun des troubles et pathologies listés

Avez-vous déjà entendu parler des troubles ou pathologies suivants liés à la grossesse :

Base : A tous, en %

Les différents troubles et pathologies apparaissent davantage connus des femmes. Le terme de dépression post-partum est nettement mieux identifié par les femmes que les hommes.



Avez-vous déjà entendu parler des troubles ou pathologies suivants liés à la grossesse :
Base : A tous, en %

L'idée de dépression après l'accouchement est très présente parmi les évocations spontanées, de même que les notions de tristesse, de fatigue et de mal-être



« C'est une affection courante qui concerne les femmes après l'accouchement »

« C'est une dépression après l'accouchement, même s'il s'est bien passé »

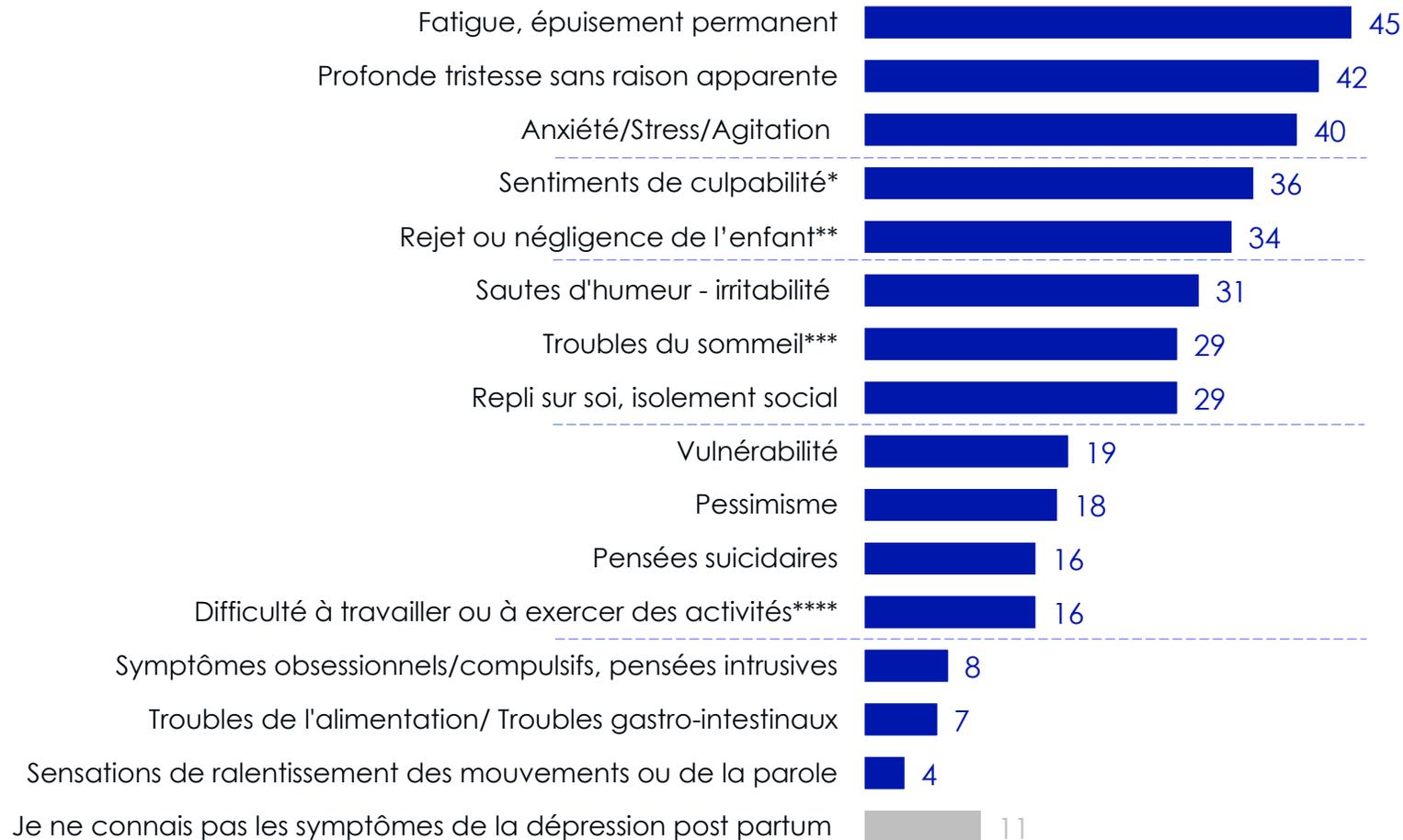
« C'est une période de tristesse et de fatigue après l'accouchement à cause des hormones »

« Une dépression après l'accouchement, on ne ressent pas encore d'affection pour l'enfant, on est déprimé »

À noter : les hommes expriment plus de difficultés à s'exprimer spontanément sur le sujet, et citent davantage « aucun » que les femmes

Quand on vous parle de la dépression post-partum, quels sont tous les mots, toutes les idées, tous les ressentis qui vous viennent à l'esprit ?
Base : A tous, en %

Les symptômes les plus associés à la dépression post-partum sont la fatigue, la tristesse et l'anxiété, devant le sentiment de culpabilité et le rejet de l'enfant



En amont de cette question, la mise à niveau suivante a été présentée aux répondants :

« La dépression post-partum, aussi appelée dépression postnatale, est un trouble psychiatrique qui touche de nombreuses femmes et hommes après la naissance de leur enfant et durant toute la première année de vie de ce dernier. »

D'après ce que vous en savez, ou l'idée que vous vous en faites, quels sont les symptômes qui apparaissent le plus souvent lors d'une dépression post-partum ? (5 réponses possibles)

Base : A tous, en %

*Libellé complet : « Sentiments de culpabilité (sensation d'être un mauvais parent, de mal faire les choses...) »

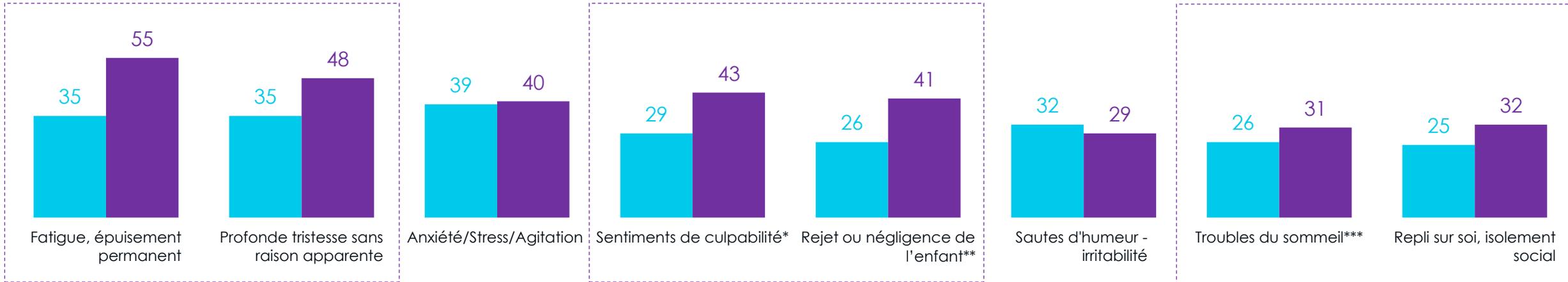
**Libellé complet : « Rejet ou négligence de l'enfant (difficulté à se sentir parent, à établir un lien avec le bébé...) »

***Libellé complet : « Troubles du sommeil (insomnie, difficulté à trouver le sommeil, nuits perturbées, réveil très matinal, hypersomnie) »

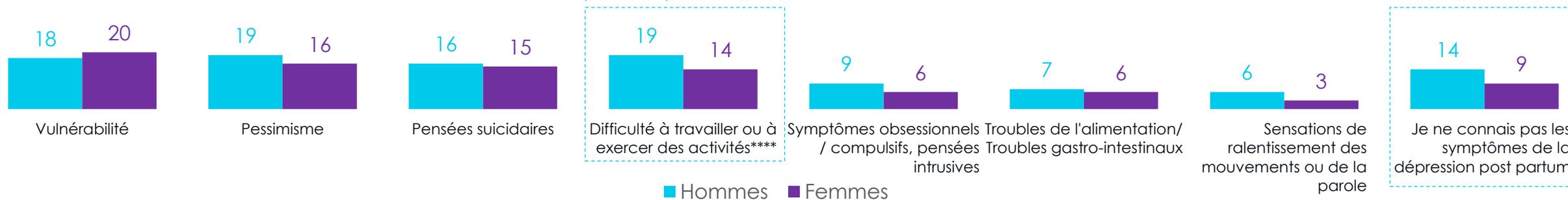
****Libellé complet : « Difficulté à travailler ou à exercer des activités (troubles de la concentration, absence de motivation...) »

Les femmes reconnaissent plus que les hommes que la fatigue, la profonde tristesse, la culpabilité et le rejet de l'enfant comme des symptômes d'une dépression post-partum

Symptômes significativement plus cités par les femmes



Symptôme significativement plus cité par les hommes



D'après ce que vous en savez, ou l'idée que vous vous en faites, quels sont les symptômes qui apparaissent le plus souvent lors d'une dépression post-partum ? (5 réponses possibles)
Base : A tous, en %

*Libellé complet : « Sentiments de culpabilité (sensation d'être un mauvais parent, de mal faire les choses...) »

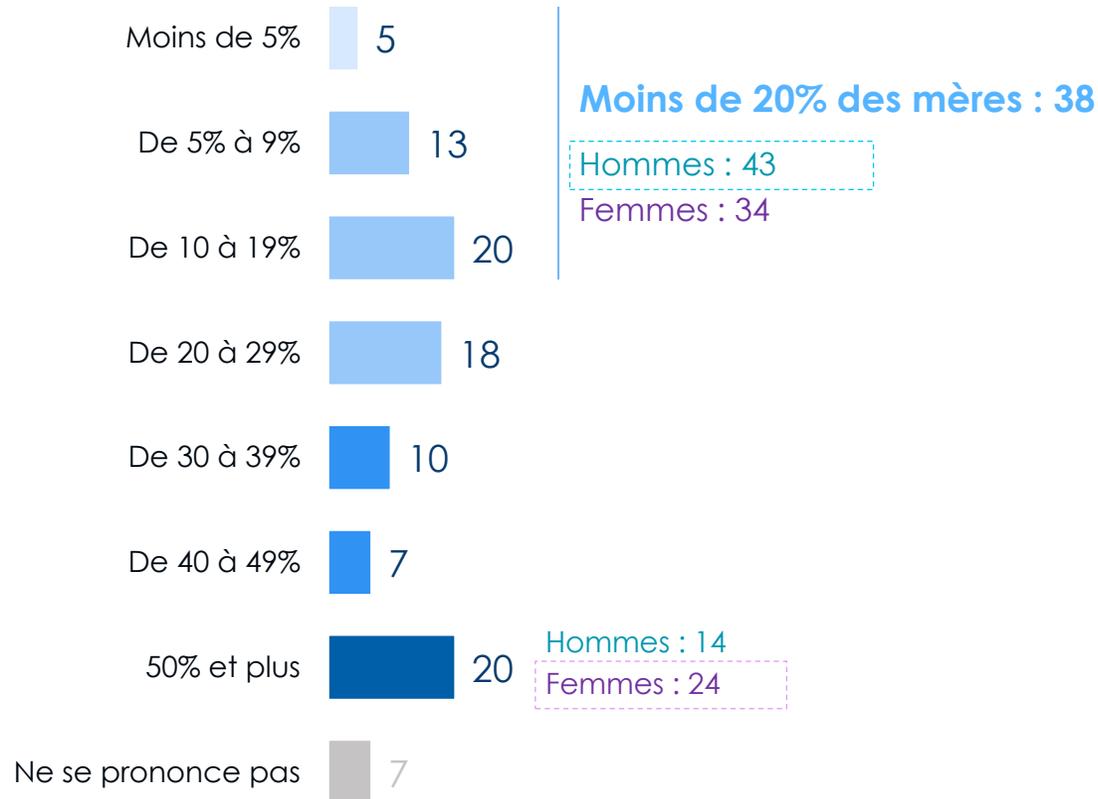
**Libellé complet : « Rejet ou négligence de l'enfant (difficulté à se sentir parent, à établir un lien avec le bébé...) »

***Libellé complet : « Troubles du sommeil (insomnie, difficulté à trouver le sommeil, nuits perturbées, réveil très matinal, hypersomnie) »

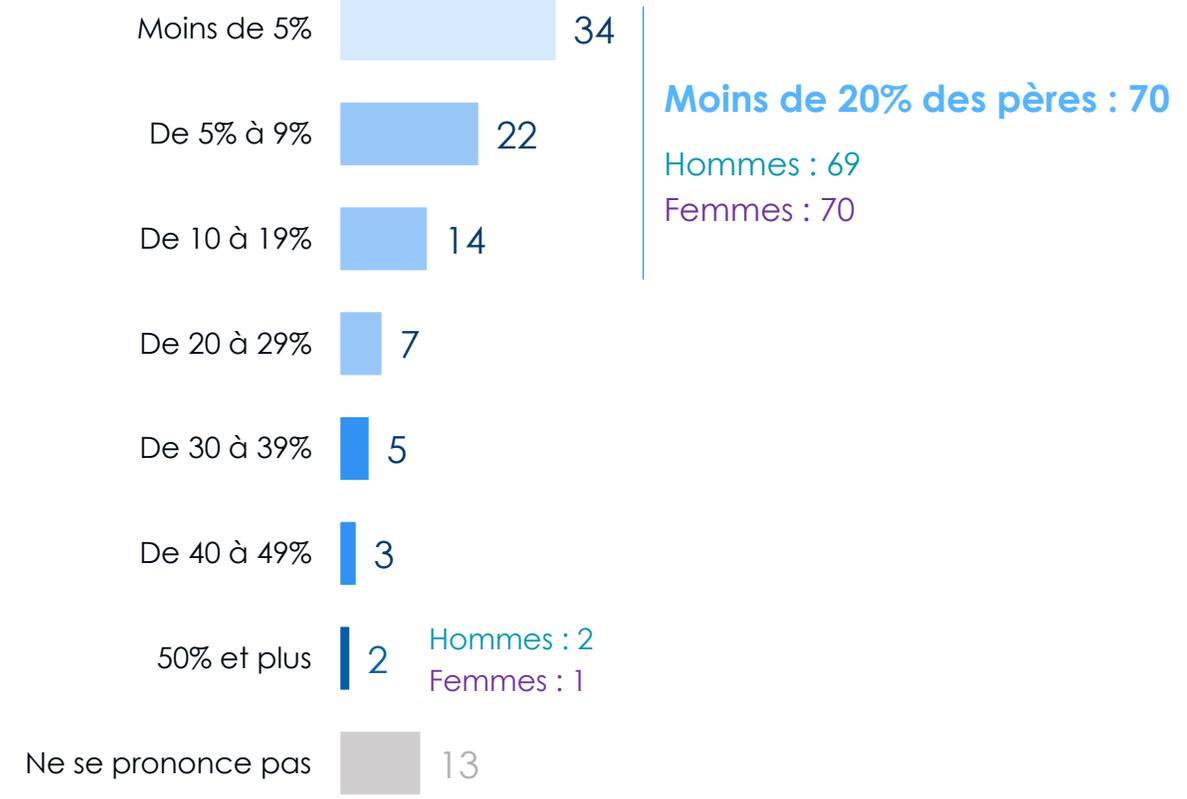
****Libellé complet : « Difficulté à travailler ou à exercer des activités (troubles de la concentration, absence de motivation...) »

La dépression post-partum est perçue comme un trouble qui touche plus fréquemment les mères que les pères. Si hommes et femmes partagent une vision similaire concernant les pères, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à penser que ce trouble est plus fréquent chez les mères.

Les mères



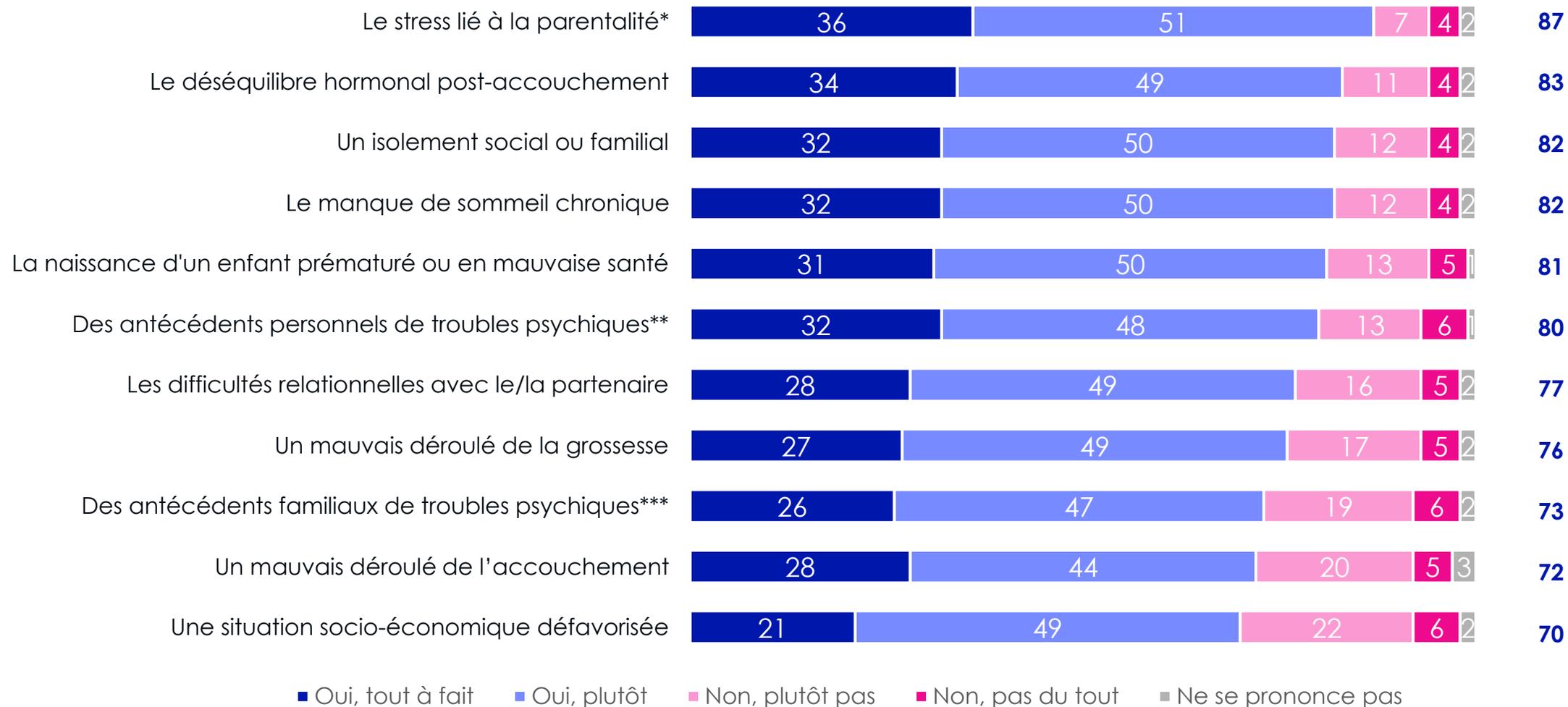
Les pères



Selon vous, pour chaque parent, quelle est la part de ceux qui souffrent de dépression post-partum après la naissance de leur enfant ?
Base : A tous, en %

L'ensemble des facteurs listés sont perçus comme augmentant le risque de dépression post-partum chez les parents, le facteur le plus important étant le stress lié à la parentalité

Oui



Selon vous, chacun des facteurs suivants augmente-t-il ou non la survenue d'une dépression post-partum chez les parents ?

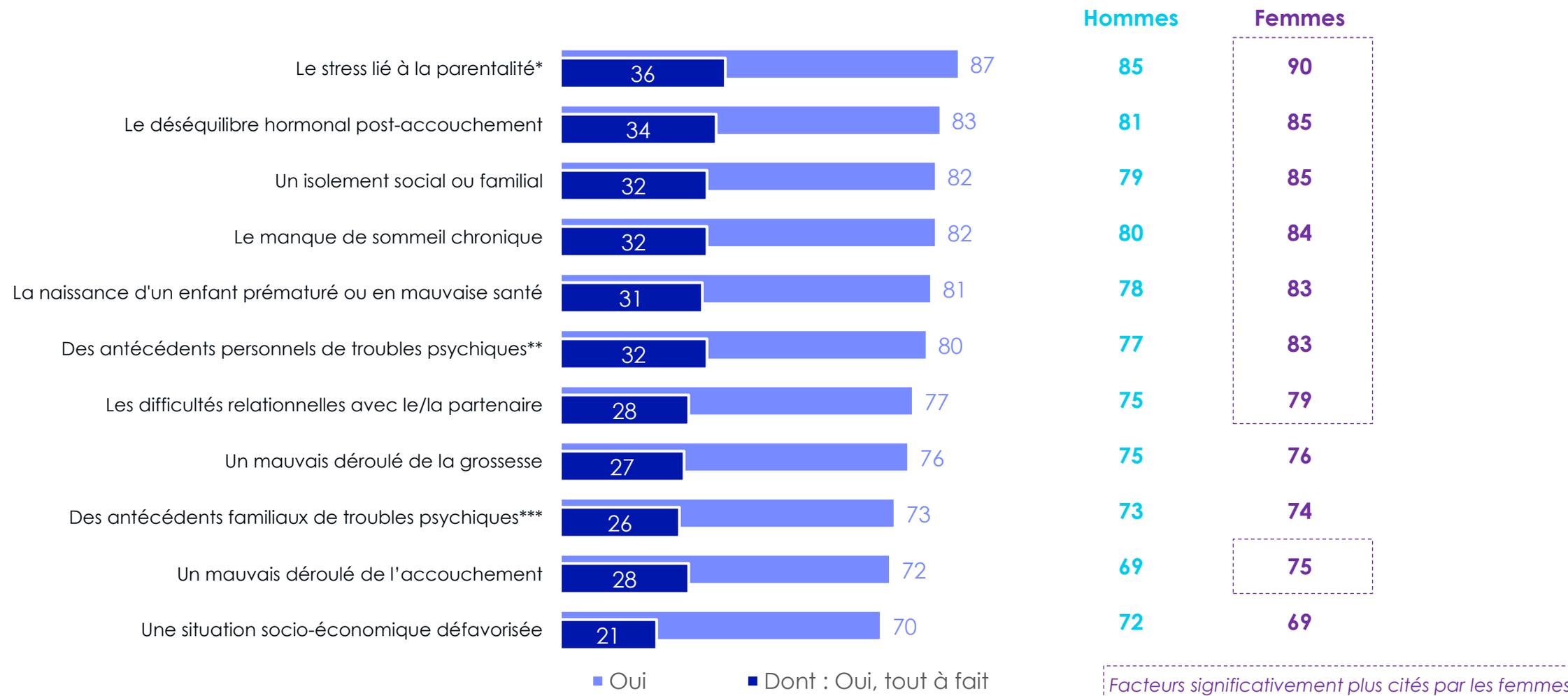
Base : A tous, en %

*Libellé complet : « Le stress lié à la parentalité (ex. : charge mentale, manque de soutien) »

**Libellé complet : « Des antécédents personnels de troubles psychiques (ex. : dépression, anxiété) »

***Libellé complet : « Des antécédents familiaux de troubles psychiques (ex. : dépression, anxiété) »

Les facteurs les plus identifiés le sont d'autant plus par les femmes que par les hommes. Les femmes mettent un peu plus en avant le déséquilibre hormonal post-accouchement ou les conditions difficiles de la naissance.



Selon vous, chacun des facteurs suivants augmente-t-il ou non la survenue d'une dépression post-partum chez les parents ?

Base : A tous, en %

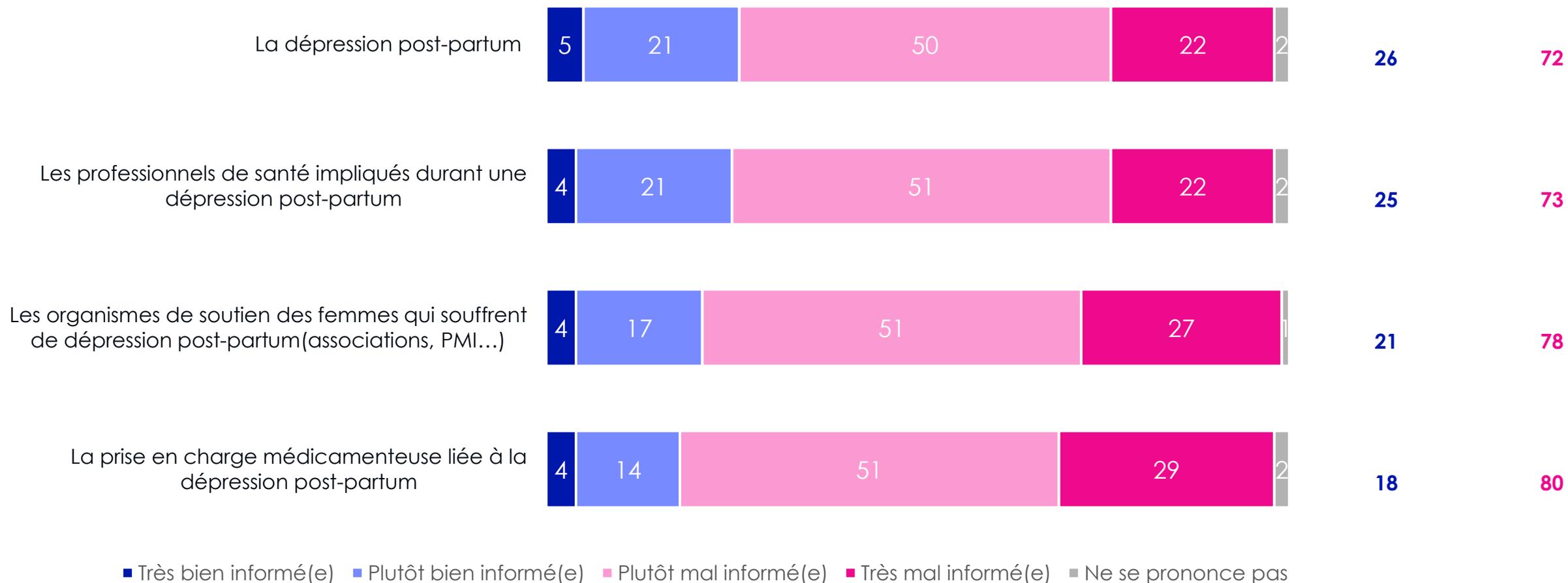
*Libellé complet : « Le stress lié à la parentalité (ex. : charge mentale, manque de soutien) »

**Libellé complet : « Des antécédents personnels de troubles psychiques (ex. : dépression, anxiété) »

***Libellé complet : « Des antécédents familiaux de troubles psychiques (ex. : dépression, anxiété) »

De façon générale, une large majorité de Français se considère mal informée sur les différents aspects de la dépression post-partum, particulièrement en ce qui concerne les organismes de soutien et la prise en charge médicamenteuse

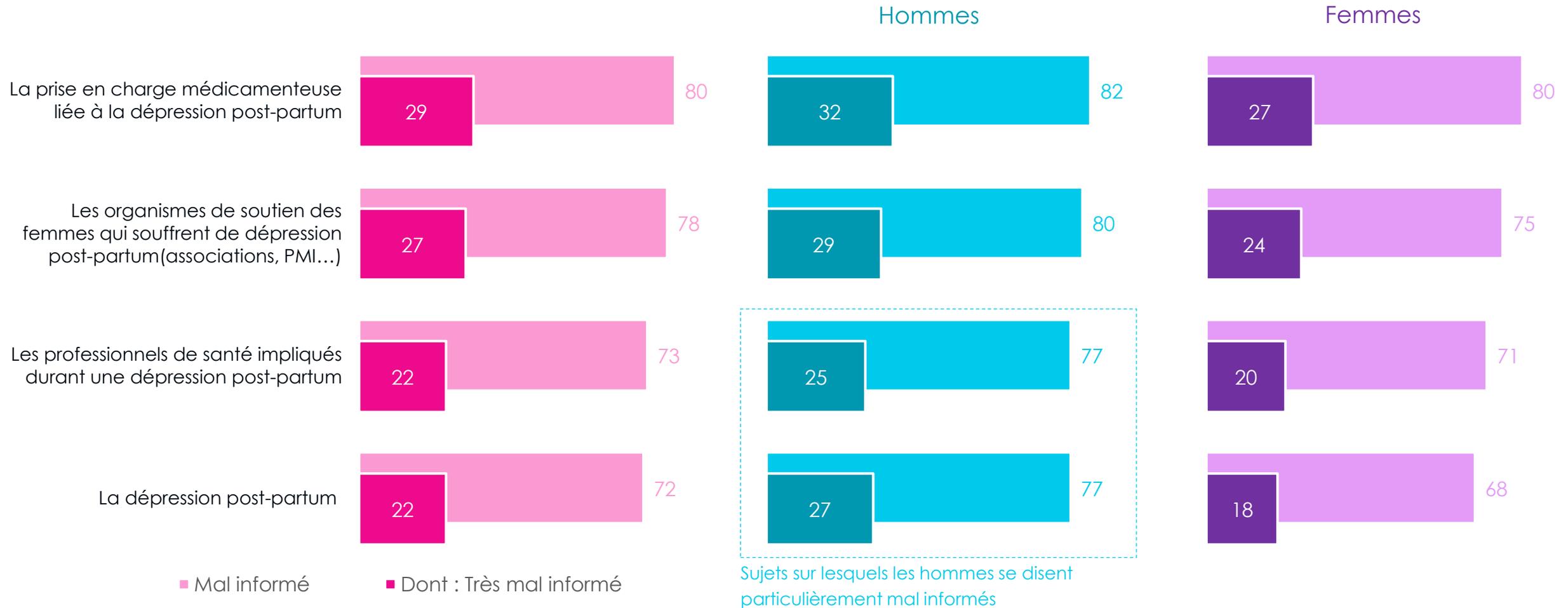
Bien informé(e) **Mal informé(e)**



Vous-même, diriez-vous que vous vous sentez bien ou mal informé(e) sur ...

Base : A tous, en %

Une large majorité de Français, hommes comme femmes, s'estime mal informée sur tous ces sujets



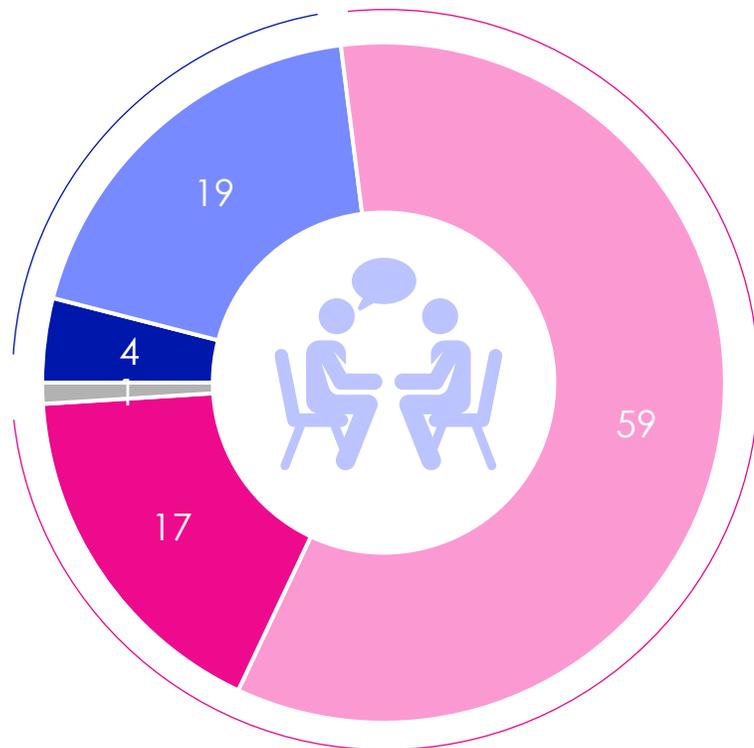
Vous-même, diriez-vous que vous vous sentez bien ou mal informé(e) sur ...
 Base : A tous, en %

Un trouble dont il est difficile de parler avec ses proches, et dont les traitements sont peu connus

Si les professionnels de santé sont identifiés comme les personnes les plus à même d'aider, et dont le rôle ne devrait que grandir à l'avenir, les traitements contre la dépression post-partum sont peu connus des Français

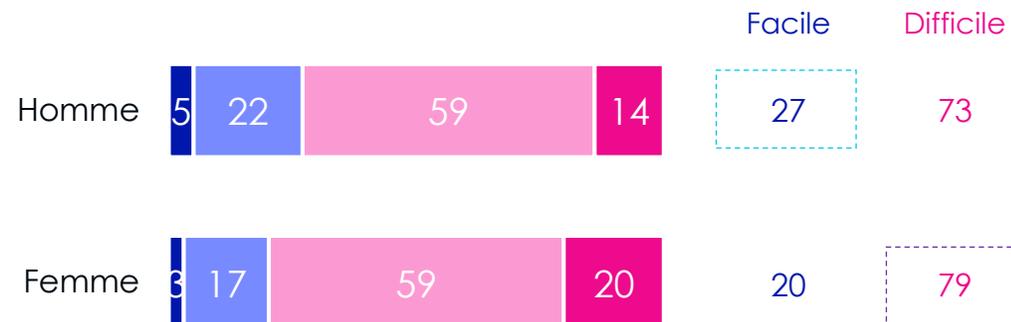
La dépression post-partum est largement perçue comme un sujet dont il est difficile de parler avec ses proches, une perception très présente notamment chez les femmes

Facile : 23



- Très facile
- Plutôt facile
- Plutôt difficile
- Très difficile
- Ne se prononce pas

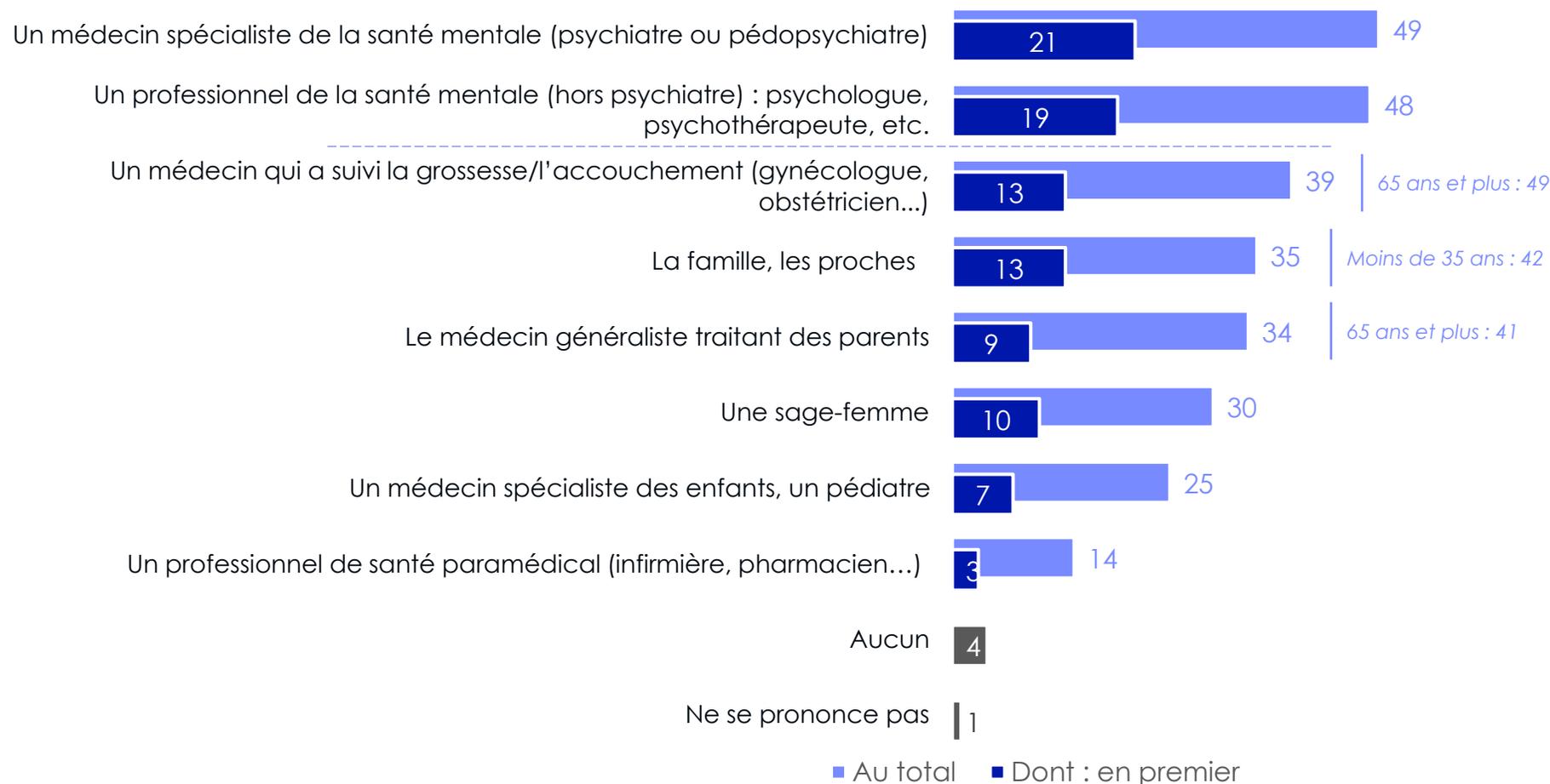
Difficile : 76



Diriez-vous qu'il est facile ou difficile de parler de la dépression post-partum avec ses proches ?

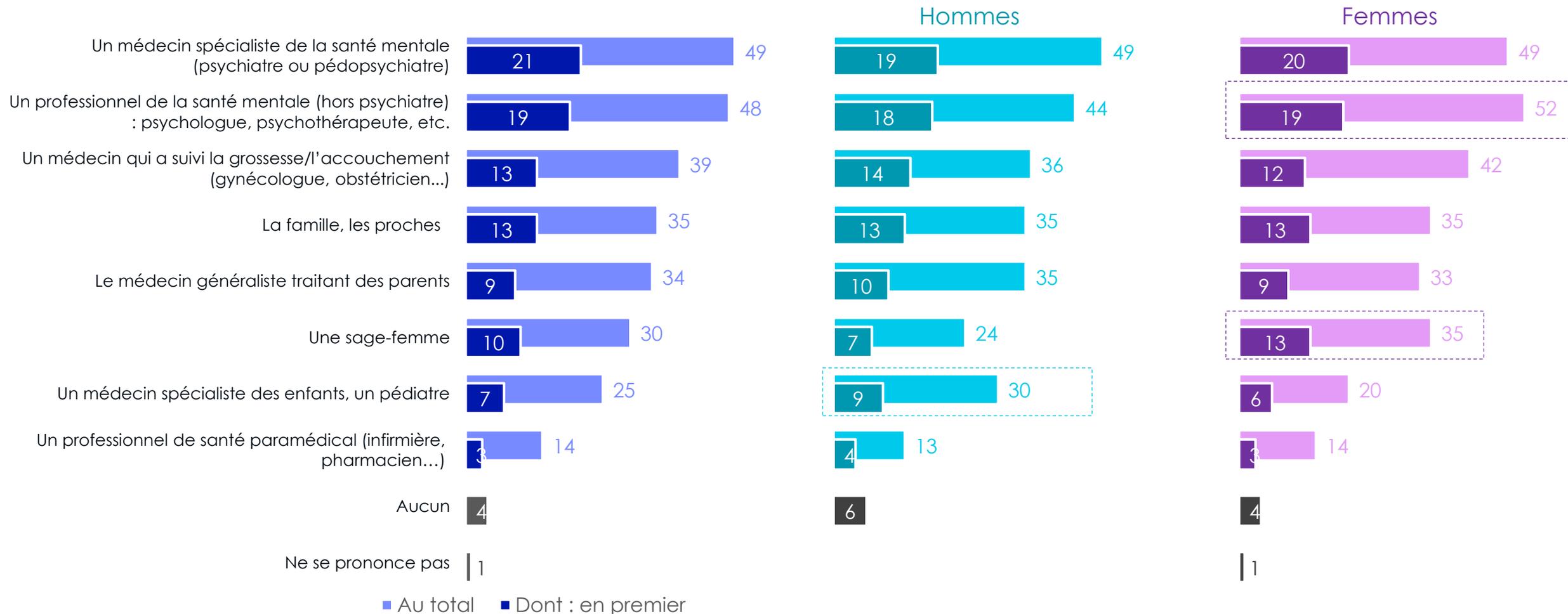
Base : A tous, en %

Les personnes perçues comme les plus à même d'aider les parents qui souffrent de dépression post-partum sont en premier lieu les professionnels de la santé mentale, devant les médecins qui ont suivi la grossesse et les proches



Parmi les personnes suivantes, selon-vous, lesquelles sont les plus à même d'aider les parents qui souffrent de dépression post-partum ? 3 réponses possibles
Base : A tous, en %

Les professionnels non-médecins de la santé mentale ainsi que les sage-femmes sont davantage citées par les femmes comme des personnes à même d'aider les parents qui souffrent de dépression post-partum.

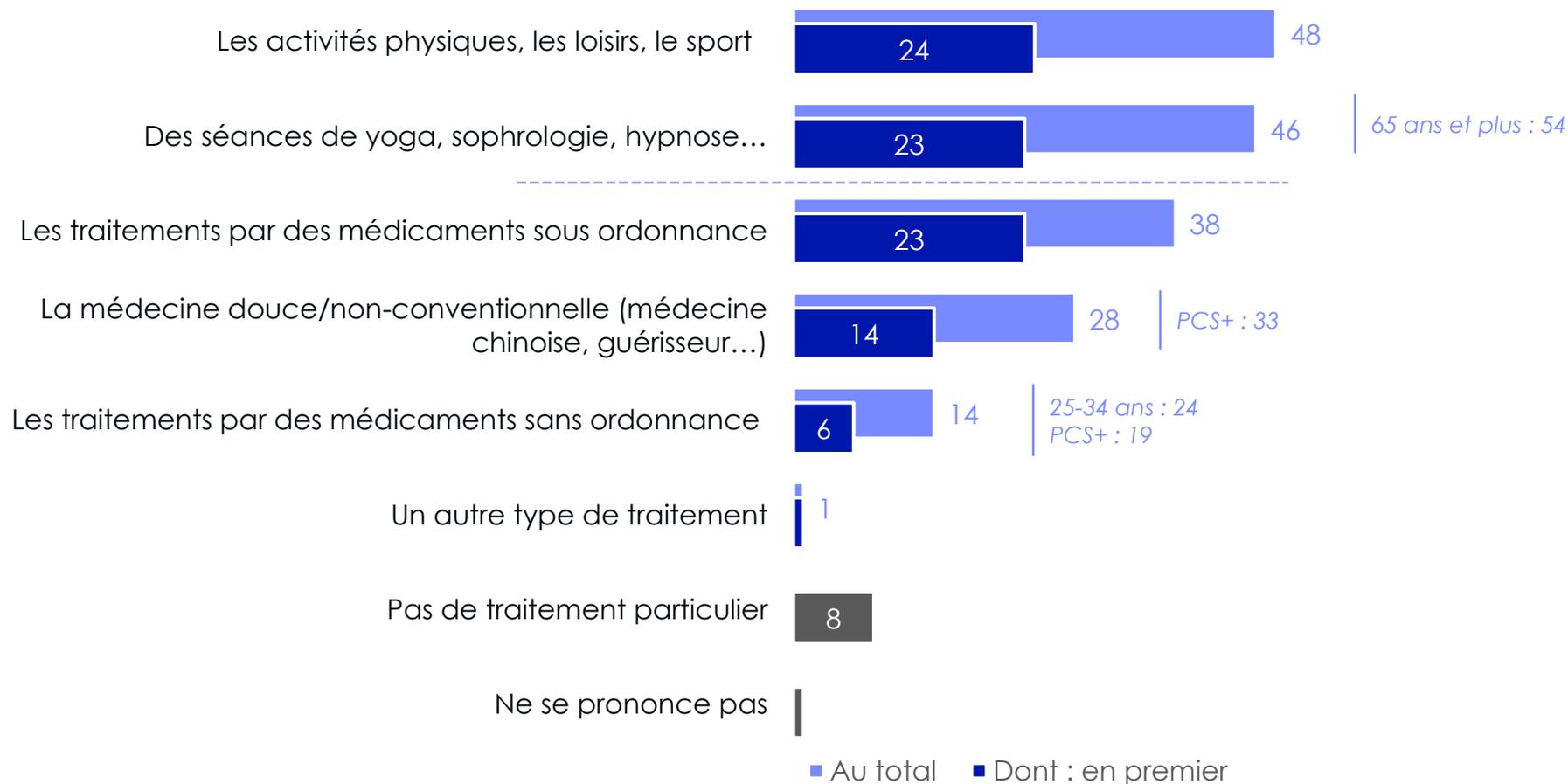


Parmi les personnes suivantes, selon-vous, lesquelles sont les plus à même d'aider les parents qui souffrent de dépression post-partum ? 3 réponses possibles
Base : A tous, en %

Personnes significativement plus citées par les femmes

Personnes significativement plus citées par les hommes

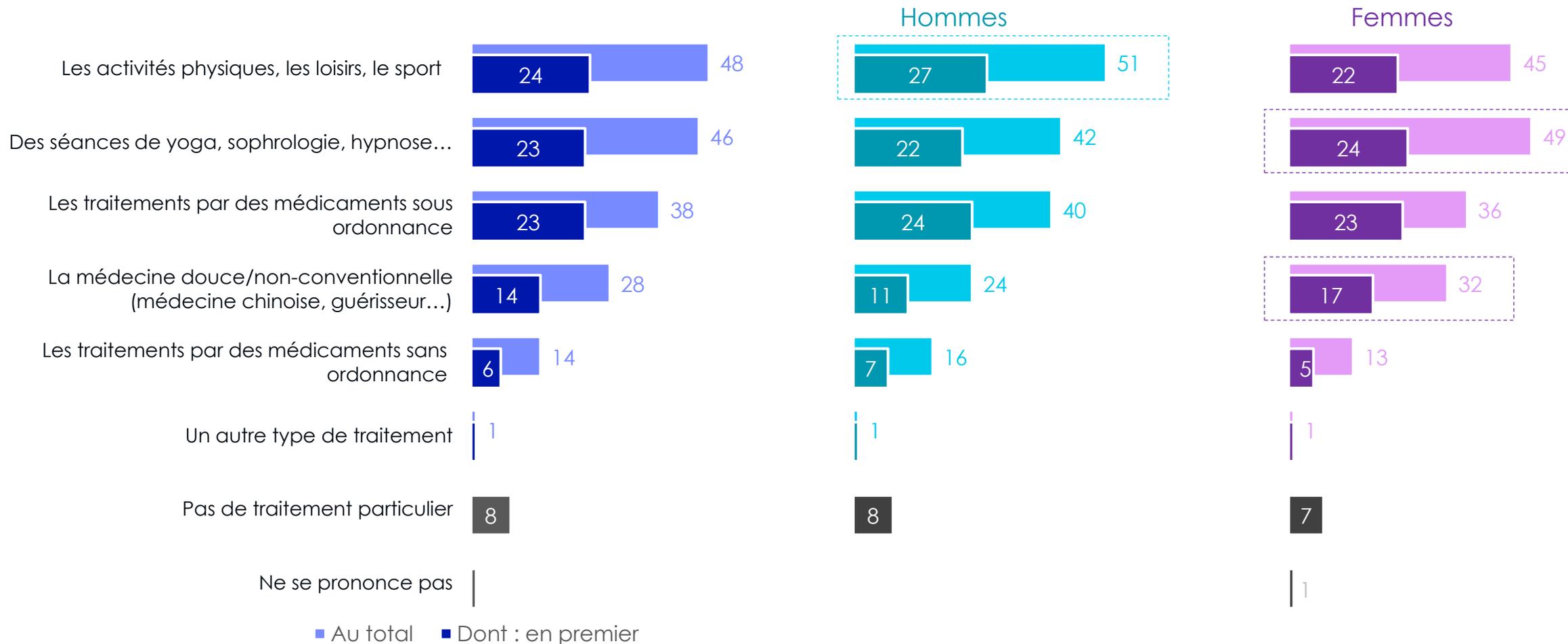
Les traitements et thérapeutiques perçus comme les plus à même d'aider sont tout d'abord les activités qui mettent le corps et l'esprit en mouvement, tels que le sport, les loisirs et le yoga. Ceux-ci sont suivis de près par les traitements par des médicaments sous ordonnance.



Et parmi les thérapeutiques ou traitements suivants, selon-vous, lesquels sont les plus à même d'aider les parents qui souffrent de dépression post-partum ?

Base : A tous, en %

Parmi les thérapeutiques et traitements listés, les femmes déclarent davantage que le yoga et la médecine douce sont à même d'aider, tandis que les hommes évoquent plutôt les activités physiques et le sport



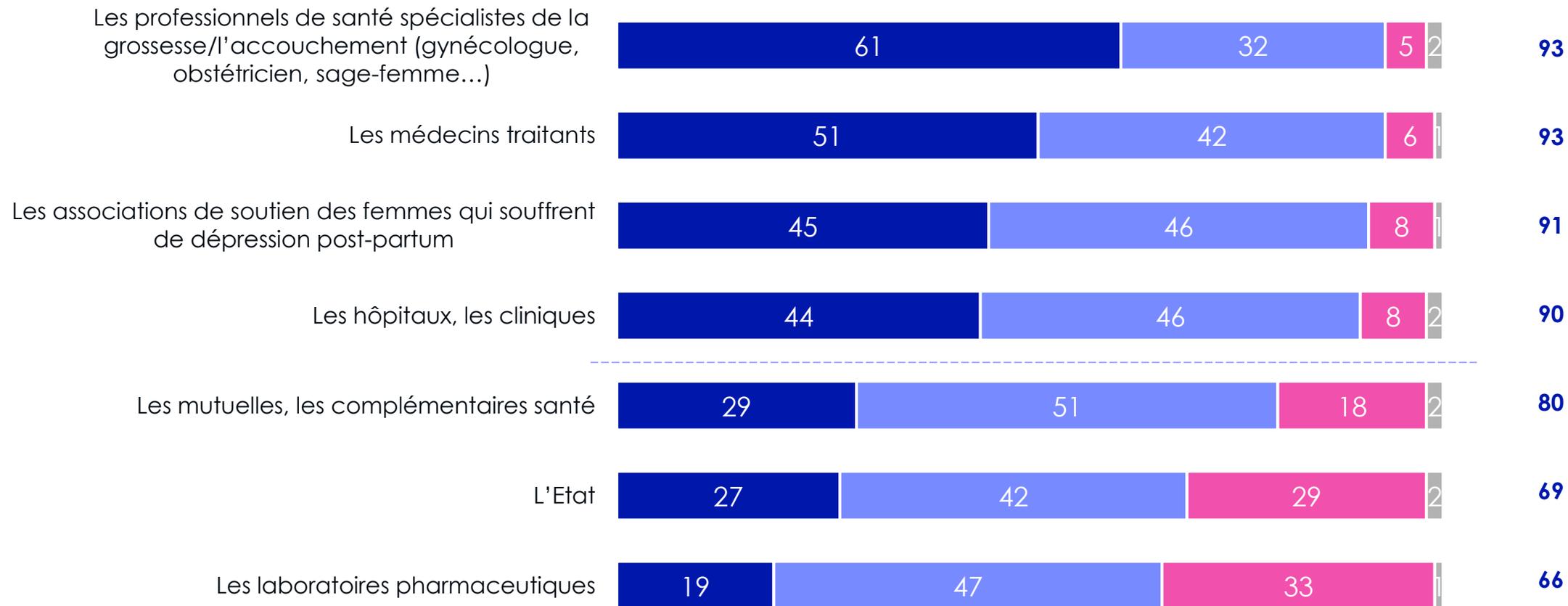
Et parmi les thérapeutiques ou traitements suivants, selon-vous, lesquels sont les plus à même d'aider les parents qui souffrent de dépression post-partum ?

Base : A tous, en %

Thérapeutiques significativement plus citées par les femmes

Thérapeutiques significativement plus citées par les hommes

Pour une majorité des Français, l'ensemble des acteurs listés devraient jouer un plus grand rôle dans la prévention et prise en charge de la dépression post-partum, en premier lieu les professionnels de santé



■ Un rôle beaucoup plus important ■ Un rôle un peu plus important ■ Pas un rôle plus important ■ Ne se prononce pas

De manière générale, selon vous, chacun des acteurs suivants devrait-il jouer un rôle plus important ou non à l'avenir en ce qui concerne la prévention et la prise en charge de la dépression post-partum ?

Base : A tous, en %

On ne remarque pas de différence significative entre les réponses des hommes et des femmes en ce qui concerne le souhait que chacun des acteurs joue un rôle plus important à l'avenir

Nuances entre dépression post-partum et baby blues

Des difficultés à percevoir la différence entre baby blues
et dépression post-partum

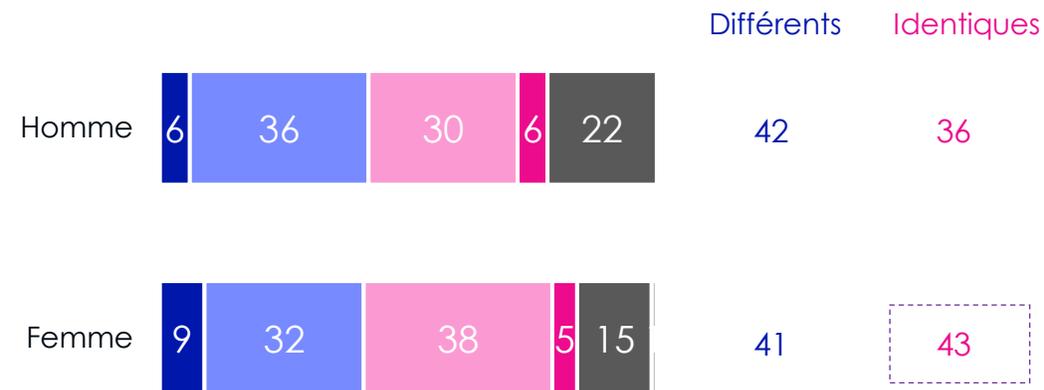
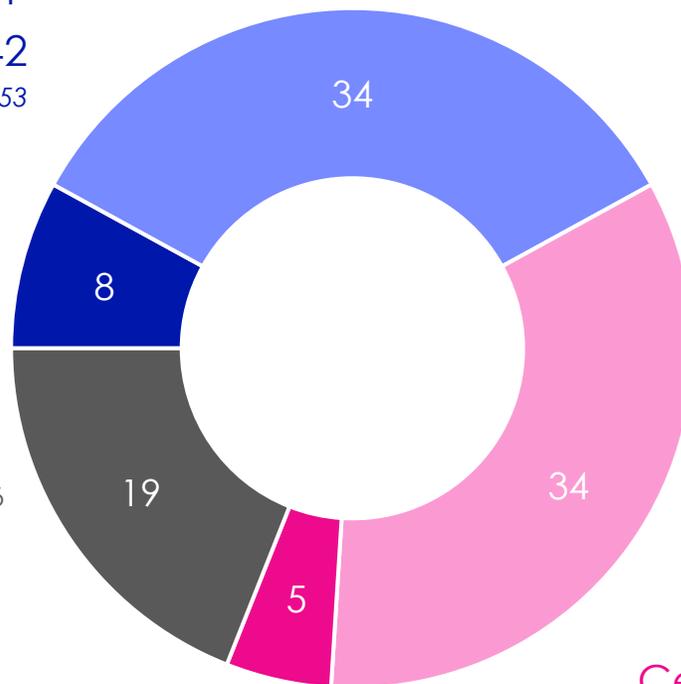
Les Français apparaissent partagés en ce qui concerne la nuance entre baby blues et dépression post-partum : 4 Français sur 10 les considèrent différents, et 4 sur 10 les considèrent identiques.

Le baby blues et la dépression post-partum sont différents : 42

Moins de 35 ans : 53

N'a pas d'enfant : 26

- Tout à fait différents
- Plutôt différents
- Plutôt identiques
- Tout à fait identiques
- Vous n'en savez pas assez pour vous prononcer
- Ne se prononce pas

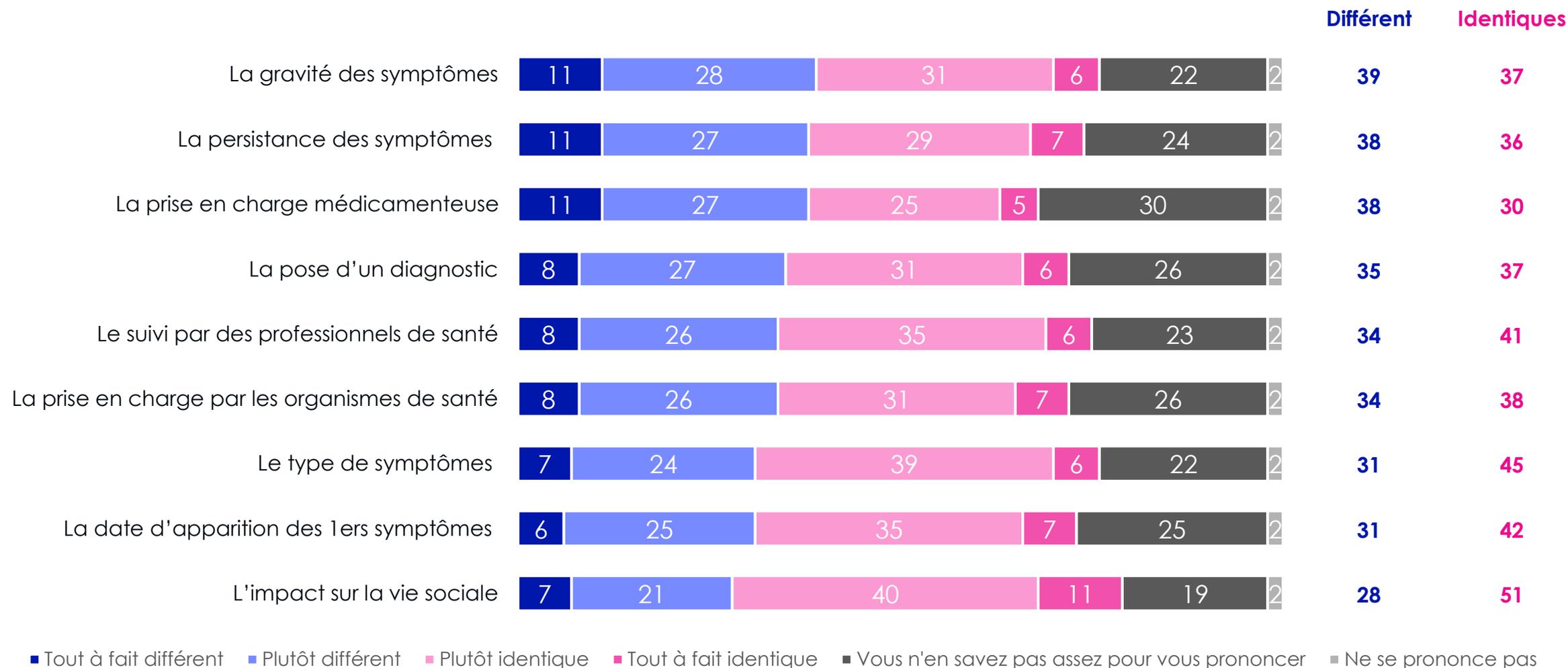


Ces deux troubles sont identiques : 39

Selon vous, le baby-blues et la dépression post-partum sont... ?

Base : A tous, en %

De la même façon, les Français sont partagés et identifient mal les ressemblances et différences entre dépression post-partum et baby blues



Plus précisément, diriez-vous que chacun des éléments suivants est différent ou identique entre le baby-blues et la dépression post-partum ?

Base : A tous, en %

Il n'y a pas de différence significative des réponses selon le genre des répondants. En revanche, les plus jeunes ont davantage tendance à déclarer que les éléments sont différents.



Contacts Toluna – Harris Interactive en France :

Jean-Daniel Lévy

Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion

jdlevy@toluna.com

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Copyright © Toluna

All rights reserved. Nothing from this report is allowed to be multiplied, to be stored in an automated file, or to be made public electronically, mechanically, by photocopies, recording or any other manner, without written consent of Toluna.