

# DÉPRESSION DU POST-PARTUM

---

Groupe de chant et de soutien  
pour jeunes mamans



# Présentation

---

En Suisse, la dépression du post-partum concerne 15 à 20 % des mères, avec des répercussions possibles sur leur bien-être et le lien avec leur bébé. En complément d'une prise en charge médicale adaptée, les HUG proposent une approche innovante centrée sur la pratique du chant en groupe. En effet ce dernier a des effets positifs démontrés sur la santé mentale et physique. Il permet de réduire le stress, d'améliorer l'humeur et de favoriser la détente grâce à la respiration profonde et à la libération d'endorphines, également appelée hormone du bonheur.

## Quels objectifs ?

- ▶ Réduire le stress et favoriser la détente grâce à la respiration et au chant
- ▶ Améliorer l'humeur et le bien-être mental par la pratique vocale
- ▶ Renforcer le lien social et le sentiment d'appartenance grâce au chant en groupe
- ▶ Soutenir la relation mère-bébé en créant un espace d'échange et de connexion
- ▶ Vivre un moment de répit et de bienveillance.

### **Pour qui?**

Ce programme s'adresse aux femmes souffrant d'une dépression lors de leur grossesse ou à la suite de leur accouchement (dépression périnatale) ou qui sont à risque de la développer. Aucune connaissance du chant ni de la musique n'est requise.

### **Par qui?**

Le programme est animé par un ou une cheffe de chœur professionnelle, un ou une intervenante formée à cette pratique et est encadré par un ou une infirmière.

## Déroulement

Le programme se déroule sur 10 séances d'une heure, à raison d'une session par semaine. Chaque session comprend les étapes suivantes :

- ▶ Accueil des mères et de leur bébé, dans un cadre chaleureux et confortable, organisé en cercle
- ▶ Échauffement vocal et corporel, pour préparer le corps et la voix en douceur
- ▶ Chants en groupe, avec des chansons simples et accessibles, souvent inspirées de musiques du monde, parfois en canon ou accompagnées d'instruments
- ▶ Retour au calme, avec un moment de détente ou d'écoute musicale
- ▶ Un temps d'échange clôturant la séance et renforçant le soutien mutuel et les effets thérapeutiques du groupe.

## Comment y participer ?

Les femmes sont orientées vers le programme par une ou un professionnel de la santé. La demande est transmise au secrétariat du Service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise.

# Informations pratiques

---

Le groupe se déroule en français et accueille jusqu'à 10 mamans avec leur bébé. Pour votre confort, il est recommandé de porter une tenue souple permettant de s'asseoir aisément sur un coussin. Tout le matériel nécessaire est prévu sur place : tapis d'éveil, coussins d'allaitement, jeux pour bébé, matériel de puériculture et équipements pour vous installer confortablement. En cas d'empêchement, merci d'en informer le secrétariat du SPLIC.

## Lieu

Hôpitaux universitaires de Genève  
Service de psychiatrie de liaison et  
d'intervention de crise,  
Bâtiment Lina Stern,  
5<sup>e</sup> étage, salle 6A-5-607,  
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4,  
1205 Genève

## Facturation

Votre participation est gratuite grâce au soutien de la Fondation privée des HUG.

## Contact

Secrétariat du Service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise

Du lundi au vendredi de 9h à 12h  
et de 14h à 17h

Edith Pracchia, secrétaire médicale

☎ 022 372 48 70

✉ [secretariat.splic@hug.ch](mailto:secretariat.splic@hug.ch)

### SLIC

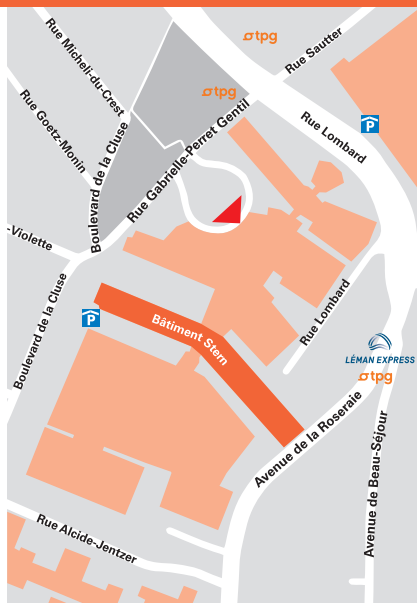
Bâtiment Stern  
Rue Gabrielle-Perret-  
Gentil 4  
1205 Genève

### Accès

Bus 1, 5, 7 et 91,  
arrêt « Hôpital »  
Bus 3, arrêt « Claparède »  
Léman Express, arrêt  
« Genève-Champel »

### Parkings

H-Cluse et Lombard



*Ce dépliant a été réalisé par le Service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise en collaboration avec la Direction de la communication.*