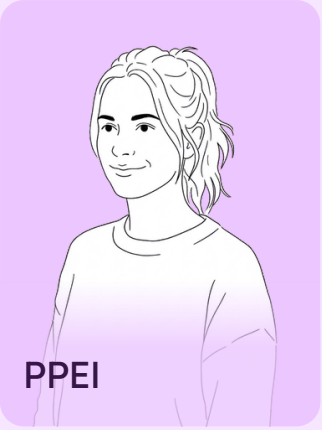


Inventaire du vécu du post-partum

Ce questionnaire d'exploration décrit le vécu psychologique d'un parent après une naissance : humeur, inquiétudes, pensées intrusives au sujet du bébé, vécu de l'accouchement, lien avec le bébé, fatigue et soutien, identité et vie de couple. Il aide à préciser une souffrance du post-partum au-delà de la dépression, comme une anxiété envahissante, des pensées obsédantes ou un vécu traumatique de la naissance, et à choisir les axes de l'accompagnement.

Nombre de questions	28 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Post-Partum Experience Inventory
Public cible	Parent d'un bébé de moins d'un an
Catégorie	Dépression, Périnatalité, Anxiété

Aperçu des 28 questions

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens abattu(e) ou découragé(e).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je m'inquiète pour la santé de mon bébé (alimentation, poids, sommeil, pleurs).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Des images d'accident arrivant à mon bébé (chute, noyade, étouffement) me viennent à l'esprit malgré moi.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me dis que la naissance aurait dû se passer autrement.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Quand mon bébé pleure, je sens monter l'agacement ou la colère.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours des deux dernières semaines. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le profil distingue la souffrance du parent (humeur, inquiétudes, pensées intrusives), le vécu de la naissance, le lien avec le bébé et le contexte (fatigue, soutien, changements de vie). Des pensées intrusives ou un vécu de la naissance marqués évoquent un trouble obsessionnel-compulsif du post-partum ou un stress post-traumatique lié à l'accouchement, qu'un dépistage centré sur la dépression peut laisser passer. Un domaine « Lien avec le bébé » marqué se lit avec l'humeur et la fatigue, qui l'affectent souvent.

Points de vigilance

Le questionnaire ne comporte aucune question sur les idées de suicide : elles s'évaluent en entretien, en particulier lorsque le domaine « Humeur et irritabilité » est marqué, le suicide étant l'une des premières causes de décès maternel dans l'année qui suit la naissance. Les pensées de faire du mal au bébé, vécues avec effroi et repoussées, sont fréquentes et ne traduisent pas un risque de passage à l'acte : l'entretien vérifie qu'elles restent vécues comme étrangères, sans intention ni geste. Des pensées de faire du mal au bébé vécues sans effroi, une confusion, des idées inhabituelles ou délirantes, une exaltation, une agitation ou une insomnie sévère font craindre une psychose du post-partum et appellent une évaluation psychiatrique en urgence, comme toute intention de se faire du mal ou d'en faire au bébé.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Inquiétudes 11 / 16

Inquiétudes pour la santé et la sécurité du bébé, doutes sur sa capacité à être un bon parent, besoin de vérifier et d'être rassuré.

À explorer : les thèmes d'inquiétude, le temps passé à vérifier ou à chercher à se rassurer, les crises d'angoisse, les antécédents anxieux.

Pour approfondir : GAD-7.

Pensées intrusives 10 / 16

Pensées ou images effrayantes qui s'imposent au sujet du bébé (accident, idée de lui faire du mal), repoussées par le parent, et ce qu'il fait pour s'en protéger (évitement, vérifications).

À explorer : le contenu des pensées, l'effroi qu'elles suscitent et ce que le parent croit qu'elles disent de lui, les évitements et vérifications, l'absence d'intention ou de geste.

Pour approfondir : DOCS.

Humeur et irritabilité 9 / 16

Tristesse, larmes, découragement, irritabilité et difficulté à ressentir de la joie depuis la naissance.

À explorer : le moment d'apparition (baby blues des premiers jours ou humeur basse qui dure au-delà), les antécédents de dépression, chez le père ou l'autre parent une irritabilité ou un retrait au premier plan.

Pour approfondir : EPDS, PHQ-9.

Vécu de la naissance 9 / 16

Souvenirs pénibles de l'accouchement qui s'imposent, réactions qu'ils provoquent, évitement de ce qui le rappelle.

À explorer : la naissance telle que le parent l'a vécue (peur pour sa vie ou celle du bébé, impuissance, soins vécus comme brutaux), les reviviscences, l'effet sur un projet de nouvelle grossesse.

Pour approfondir : PCL-5.

Fatigue et soutien 8 / 16

Épuisement, sommeil perturbé au-delà des réveils du bébé, sentiment d'être seul et difficulté à demander de l'aide.

À explorer : le sommeil réel et ce qui l'empêche en dehors des réveils du bébé, l'aide disponible (autre parent, famille, professionnels), le retour au travail, une cause médicale de fatigue à écarter.

Pour approfondir : MSPSS.

Lien avec le bébé 6 / 16

Difficultés dans le lien affectif avec le bébé : affection qui tarde, soins donnés sans émotion, agacement, envie de distance.

À explorer : ce que le parent ressent en présence du bébé, les moments où le lien se fait, la culpabilité qui l'accompagne, les interactions observées.

Identité et vie de couple 5 / 16

Bouleversement de l'identité et de la vie personnelle avec l'arrivée du bébé, tensions et distance dans le couple.

À explorer : ce que la personne a perdu et gagné avec la naissance, la place laissée à sa vie personnelle et professionnelle, le partage des tâches et la communication dans le couple.

Pour approfondir : CRI.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement

Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC