

Rapport annuel

2025



Periparto

La santé mentale autour de la naissance

Contenu

Préface	3
Troubles psychiques périnataux	4
Mission et vision	6
Activités	7
Focus 2025	8
Aperçu de notre travail	16
Équipe et bénévoles	18
Remerciements	20
Perspectives pour 2026	21
Une sélection des principales contributions médiatiques	22
Finances et bilan annuel	23

Préface

Chères et chers membres, chères et chers donateur·rice·s, estimé·e·s partenaires

L'année 2025 a été une année de changement pour notre organisation : Dépression Postpartale Suisse est devenue Periparto Suisse (ci-après Periparto). Avec ce nouveau nom et cette nouvelle identité visuelle, nous avons clarifié notre orientation et ce qui nous distingue : nous sommes un point de référence unique en Suisse pour la santé mentale autour de la naissance.

Durant cette période délicate de la vie, les défis psychologiques sont nombreux : dépression, troubles anxieux et obsessionnels, traumatismes liés à l'accouchement ou psychoses. Depuis sa création, Periparto développe et élargit continuellement ses services, rendant l'ancien nom insuffisant pour représenter la complexité de nos activités.

Le rebranding et le développement stratégique sont des processus à long terme. En 2025, notre vision, mission et identité visuelle ont été consolidées, et nos structures adaptées pour garantir la solidité et la durabilité de l'organisation.

Les chiffres de l'année démontrent l'importance de notre action : 252 parents et proches accompagnés dans des situations de crise,

de nombreux·ses professionnel·le·s consultés, et environ 125'000 visites sur notre site web, offrant orientation et soutien.

La diffusion des connaissances a également été un aspect clé : 17 formations ont touché environ 500 participant·e·s, renforçant la sensibilisation au dépistage précoce et promouvant une approche professionnelle et respectueuse des parents.

En collaboration avec l'OST – Fachhochschule Ostschweiz, nous avons mené des workshops et élaboré un white paper scientifique, jetant les bases d'une future collaboration avec les entreprises pour intégrer la santé mentale périnatale dans le contexte professionnel.

Nous remercions chaleureusement les bénévoles, donateurs, membres et partenaires qui rendent notre travail possible et contribuent à ce que la santé mentale autour de la naissance soit reconnue, soutenue et visible dans toute la Suisse.



Andrea Borzatta
Présidente

Troubles psychiques périnataux

Contexte

La période périnatale est caractérisée par de profonds bouleversements physiques, émotionnels et sociaux. Alors que de nombreux parents la vivent positivement, d'autres font face à des difficultés émotionnelles

qui, sans soutien approprié, peuvent se transformer en troubles mentaux comme l'anxiété ou la dépression, parfois dès la grossesse. Les données de prévalence présentées ci-après se concentrent sur la phase post-partum, mieux documentée scientifiquement.

Quelle est la fréquence des troubles psychiques post-partum ?



Environ 1 mère sur 5

souffre d'un trouble psychique après l'accouchement = **~ 20%**

(Source : Gavin et al., 2005)



Environ 1 père sur 10

souffre d'un trouble psychique après l'accouchement = **~ 10%**

(Source : Murray & Cooper, 2003)

~ 25'000 parents sont concernés chaque année en Suisse. (Source : OFS 2024)

Diagnoses fréquentes après l'accouchement

Dépression post-partum : prévalence 19,2 % (Source: Gavin et al., 2005)

Tristesse persistante, perte de plaisir, épuisement

Troubles anxieux post-partum : prévalence 11–22 % (Source: Fairbrother et al., 2016)

Inquiétudes excessives, attaques de panique

Troubles obsessionnels-compulsifs post-partum : prévalence 16,9 % (Source: Fairbrother et al., 2021)

Compulsions de contrôle, pensées intrusives

Troubles de stress post-traumatique après un accouchement traumatique : prévalence 4 %

(Source : Ayers et al., 2024) Reviviscence de l'expérience de l'accouchement, cauchemars, flashbacks

Psychose post-partum : prévalence 0,2 % (Source: VanderKruik et al., 2017)

Urgence psychiatrique rare, mais très grave



Pourquoi l'aide précoce est fondamentale

Sans traitement : L'effet domino



Parent concerné

Désespoir croissant, parcours de souffrance inutilement long, possible chronicisation de la maladie



Enfant

Attachement perturbé, risque de retard de développement



Partenaire

Surcharge, propre charge psychique



Famille entière

Crise familiale, isolement social

Avec aide précoce : Stopper la réaction en chaîne



Parent concerné

Traitement précoce, rétablissement et stabilisation



Enfant

Attachement sécurisé, développement sain



Partenaire

Allègement, gestion commune



Famille entière

Situation familiale stable et résiliente

Le défi :

La honte, la stigmatisation et le manque de connaissances empêchent souvent les personnes concernées de chercher de l'aide à temps. C'est exactement là que notre travail intervient.

Mission et vision

La vision de Periparto est celle d'une société où le soutien psychique, avant, pendant et après la naissance d'un bébé, est naturel et accessible à toutes et à tous.

Personne ne devrait avoir à affronter seul·e, dans l'isolement, les difficultés psychiques liées à ce moment crucial de la vie, ni se sentir coupable de ses émotions.

Nous nous voyons comme le cœur d'un réseau qui articule connaissances spécialisées et expérience personnelle, et qui entoure les personnes concernées d'un soutien protecteur.

Notre mission est de favoriser le changement et, en collaboration avec des professionnel·le·s engagé·e·s, des pairs et des acteurs clés de notre société, d'accompagner les familles pour qu'elles puissent mener une vie familiale psychologiquement saine.

Activités

Pour réaliser notre mission, nous poursuivons une approche à plusieurs niveaux :

▣ Soutien aux personnes en difficulté et aux proches

Nous mettons à disposition une gestion de cas, un programme de marrainage et parrainage et des groupes d'entraide encadrés, qui garantissent un accompagnement rapide, personnalisé et facilement accessible. Les familles reçoivent gratuitement une aide concrète, une orientation et un soutien dans les situations de crise.

▣ Formation des professionnel·le·s et mise en réseau

Nous développons et réalisons des formations accréditées, promovons le transfert de connaissances et coordonnons un réseau spécialisé. Nous renforçons ainsi les professionnel·le·s dans le dépistage précoce et le traitement efficace des crises psychiques périnatales.

▣ Collaboration avec les employeur·euse·s

Nous élaborons des recommandations pratiques pour les employeur·euse·s et sensibilisons les entreprises aux besoins spécifiques des collaborateur·rice·s concerné·e·s. L'objectif est de promouvoir un soutien en temps opportun et des conditions-cadres adaptées sur le lieu de travail.

▣ Sensibilisation et réduction de la stigmatisation

À travers un travail médiatique continu, l'entretien du site web, les réseaux sociaux, les newsletters et la participation à des événements publics et congrès professionnels, nous rendons visible la santé mentale autour de la naissance et contribuons activement à réduire la stigmatisation.

▣ Contribution scientifique et initiatives (politiques)

Nous collaborons avec des universités et des instituts de recherche pour promouvoir des approches de prévention et d'intervention fondées sur des preuves scientifiques, et nous nous engageons au niveau politique pour un ancrage accru de la santé mentale des parents et des familles dans la législation et le système de santé.



Focus 2025

Soutien aux personnes en difficulté et aux proches

Accompagnement et conseil

En 2025, nos services de conseil ont continué de former le cœur de notre mission. Les contacts se sont établis principalement par téléphone ou par e-mail. Au cœur des consultations se trouvaient souvent l'identification des émotions, l'allègement de la situation et la planification des prochaines étapes. Cela comprenait, entre autres, la mise en contact avec des personnes ayant déjà vécu des expériences similaires et le lien avec d'autres parents dans des situations comparables (pairs et paires), l'orientation vers des professionnel·le·s spécialisé·e·s actif·ve·s en ambulatoire dans les domaines de la psychiatrie, de la psychothérapie et de la médecine complémentaire, ainsi que la recherche d'offres stationnaires ou semi-stationnaires adaptées auprès de cliniques et d'institutions. En outre,

nous avons soutenu les familles dans la recherche de services d'aide. Depuis 2025, grâce au soutien de nos bénévoles, nous pouvons également offrir des consultations juridiques individuelles, par exemple en cas de litiges avec des employeur·euse·s ou des compagnies d'assurance.

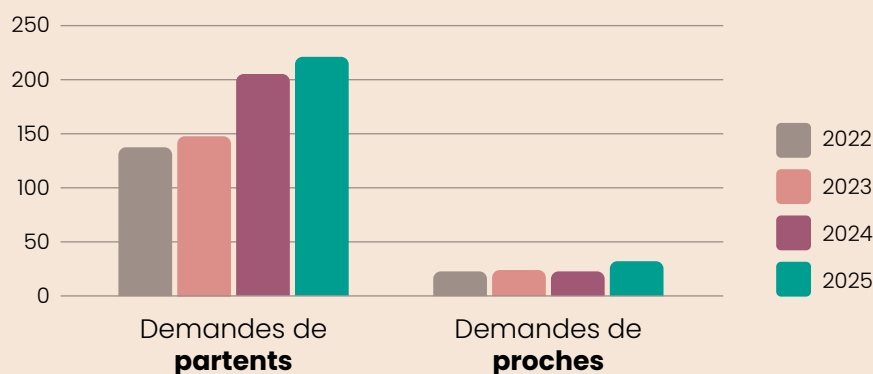
Grâce au renforcement du personnel dans la gestion de cas (Suisse alémanique, 2024) et aux entretiens thérapeutiques gratuits avec nos psychologues spécialisées, nous avons pu en 2025 répondre encore plus rapidement aux demandes et offrir un accompagnement plus étroit aux personnes concernées. Le nombre de demandes de conseil est resté élevé et a presque doublé depuis 2022. L'augmentation en Suisse italienne a été particulièrement significative, avec une hausse de 30% des demandes par rapport à l'année précédente.

Merci beaucoup pour votre réponse très rapide. Je m'étais renseignée auprès de vous avant l'accouchement et j'ai immédiatement reçu des indications et du soutien. Heureusement, je n'ai pas développé de dépression post-partum, mais savoir que j'aurais pu recevoir de l'aide rapidement m'a déjà beaucoup aidée. Merci de tout cœur !

Témoignage d'une mère



Le nombre de demandes de parents et de proches a presque doublé depuis 2022



Réseau de soutien

Le programme de marrainage et parrainage représente un pilier de notre approche : des personnes ayant une expérience directe de troubles psychiques périnataux, dûment formées, sont jumelées avec des parents en situation de crise. En 2025, 23 nouvelles marraines et nouveaux parrains ont été impliqués et 74 relations d'accompagnement ont été activées au total.

À cela s'ajoutent quatre groupes d'entraide

encadrés, qui offrent un espace protégé d'échange, de reconnaissance et de soutien mutuel. Les groupes représentent un complément important au programme de marrainage et parrainage, en associant l'accompagnement individuel à une expérience de partage en groupe. Le groupe bimestriel sur le thème « Regretting Parenthood », né du podcast SRF «Ich bereue das Muttersein! », et le groupe bimensuel dédié aux troubles psychiques autour de la naissance sont particulièrement fréquentés.

J'ai été impressionnée par la rapidité avec laquelle j'ai reçu de l'aide ! Avec chaleur, compréhension et surtout empathie. "Tu n'es pas seule et nous t'aidons". Une expérience vraiment précieuse. Les paroles ont été suivies d'actions concrètes, immédiatement : cela m'a redonné confiance.

Témoignage d'une mère concernée

Formation des professionnel·le·s et mise en réseau



Formations

Au cours de l'année de référence, nous avons poursuivi le développement de nos activités de formation continue, en organisant au total 17 événements de formation certifiés. Parmi ceux-ci, 12 s'adressaient aux professionnel·le·s de la petite enfance (comme les sages-femmes et les conseiller·ère·s pour mères et pères) et 5 aux professionnel·le·s des secteurs de la psychiatrie et de la psychothérapie. Nous avons ainsi atteint environ 500 professionnel·le·s, contribuant de manière significative à la sensibilisation aux défis actuels liés à la santé psychique durant la période péripartum.

Les formations ont abordé des thématiques concrètes et pertinentes pour la pratique quotidienne, notamment : « Suspicion de dépression : comment procéder ? Limites professionnelles et auto-soins », « Troubles anxieux durant la période péripartum », « Pensées obsessionnelles après la naissance », « Désorientation et délires dans les psychoses du post-partum » et « Médicaments pendant la grossesse et l'allaitement ». L'objectif était de renforcer de manière ciblée les compétences opérationnelles des professionnels et de les préparer à répondre aux besoins complexes et diversifiés des familles concernées.

« La formation a été très intéressante, instructive, solide d'un point de vue professionnel et fortement orientée vers la pratique. J'en suis vraiment ressortie enthousiaste et j'ai pu en tirer de nombreux apports utiles. Une expérience qui ouvre les yeux. J'ai déjà recommandé ce cours à plusieurs reprises : votre organisation comble une lacune importante ! »

Participante à la formation « Plus fréquent que la dépression : troubles anxieux péripartum chez les parents »
(public cible : professionnel·le·s de la petite enfance)

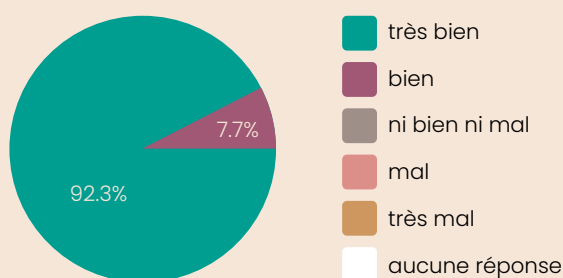
Le fort ancrage pratique, associé à des informations professionnelles solides, m'a beaucoup convaincu. Les exemples pratiques et les témoignages des personnes concernées se sont révélés extrêmement utiles pour la planification thérapeutique et le travail en interface. Un format mené de manière professionnelle, riche sur le plan du contenu, varié et agréable sur le plan humain. Un grand merci !

Participant à la formation « Urgence psychiatrique : femmes psychotiques après l'accouchement » (public cible : professionnel-le-s en psychiatrie et psychothérapie)

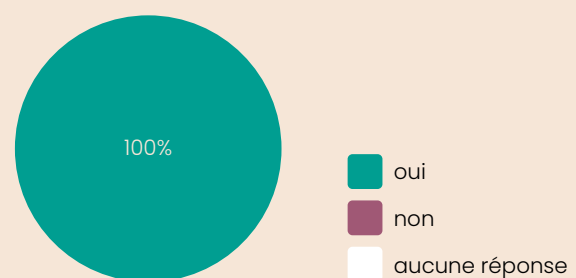
Toutes les formations ont été animées par des expertes et experts suisses reconnus. L'événement consacré au thème « Médicaments pendant la grossesse et l'allaitement », organisé pour la première fois en Suisse alémanique, a suscité un intérêt particulièrement élevé, avec 59 participants. En Suisse romande, une formation destinée pour la première fois aux professionnels de la psy-

chirurgie et de la psychothérapie a également été proposée, intitulée : « Troubles psychiques de la grossesse et du post-partum : quelles prises en charge thérapeutiques en 2025 ? ». Cet événement, organisé en collaboration avec l'équipe de consultation interdisciplinaire Accordages des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), a réuni 54 participants et a reçu des retours excellents.

Comment avez-vous apprécié la formation dans l'ensemble ?



Pensez-vous pouvoir appliquer les connaissances transmises dans votre pratique ?



Retour sur la formation : « Et si je le faisais ? » – Troubles obsessionnels pré- et postpartum (public cible : professionnelle-s en psychiatrie et psychothérapie)

Réseau spécialisé

Au cours de l'année 2025, nous avons pu continuer à élargir notre réseau de professionnels spécialisés, qui compte aujourd'hui 488 contacts qualifiés. Ce développement continu renforce la couverture sur l'ensemble du territoire suisse et permet d'orienter rapidement et de manière ciblée les parents concernés vers des spécialistes adaptés à leurs besoins.

Le réseau professionnel constitue un élément central de notre travail. Tous les professionnels impliqués sont spécialisés dans les troubles psychiques autour de la naissance. Les contacts sont sélectionnés avec soin et régulièrement mis à jour. Avant d'intégrer notre réseau, les nouveaux professionnels se présentent lors d'un entretien individuel, afin de garantir la qualité, la compétence et une réelle cohérence avec notre champ d'intervention.

En 2025 également, nous avons collaboré étroitement avec d'autres acteurs clés et partenaires du secteur. Depuis cette année, Periparto est partenaire de formation de la Fédération suisse des sages-femmes et assure la formation des sages-femmes dans le domaine de la santé psychique périnatale.

Le nouveau centre de jour destiné aux mères souffrant de dépression post-partum et à leurs bébés, situé à l'Inselhof de Zurich, a également vu le jour grâce, entre autres, à l'initiative de Periparto. Nous avons soutenu ce projet dès ses phases initiales, en apportant notre expertise et en l'accompagnant en tant que membres du sounding board. Le centre propose actuellement une prise en charge interdisciplinaire. Notre collaboration prévoit la présence hebdomadaire de Tina Gut, responsable de Periparto pour la Suisse alémanique, qui, en tant que peer, intègre dans le soutien aux familles la longue expérience de Periparto dans l'accompagnement par les pairs.

Collaboration avec les employeur·euse·s

Dans le cadre de notre repositionnement stratégique, nous élargissons également notre champ d'action aux employeurs et aux entreprises. Les troubles psychiques périnataux ont en effet un impact direct sur la capacité de travail, l'absentéisme et les dynamiques d'équipe. Les entreprises ne sont donc pas seulement concernées de manière indirecte, mais constituent une partie essentielle de la solution.

En collaboration avec l'OST – Fachhochschule Ostschweiz, nous avons élaboré au cours de

l'année un white paper fondé sur des données scientifiques. Ce document s'appuie sur une enquête en ligne menée à l'échelle nationale auprès de 299 parents, ainsi que sur des workshops de co-création réunissant des personnes directement concernées et des représentantes et représentants d'entreprises. De ce processus ont émergé cinq recommandations clés : sensibilisation et développement des compétences, communication proactive, définition de points de référence clairs, flexibilité dans l'organisation du travail et retour au travail structuré.

Le workshop a rendu le sujet concret et a clairement montré où, en tant qu'employeurs, nous avons encore des lacunes.

Représentant d'entreprise et participant à un atelier de co-création

Le white paper « Troubles psychiques périnataux : analyse et approches opérationnelles dans le contexte professionnel » constitue une base solide pour notre travail futur avec les entreprises, dans le but de promouvoir

de manière systématique la santé mentale des nouveaux parents et de développer des mesures de soutien concrètes et applicables dans la pratique. Le document sera accessible au public à partir du printemps 2026.

Sensibilisation et réduction de la stigmatisation

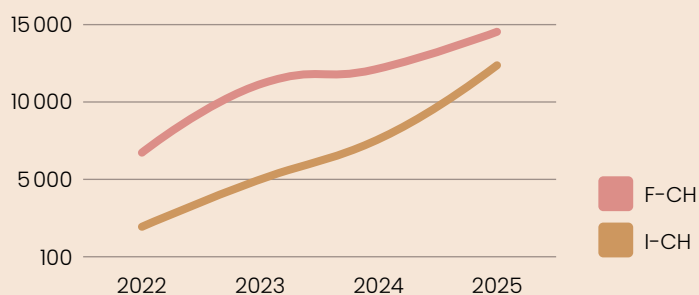
Nous promovons la sensibilisation sociétale à la santé mentale périnatale et œuvrons activement à la réduction de la stigmatisation – à travers la communication publique, des publications sur les réseaux sociaux, des newsletters et des interventions dans les médias. À titre d'exemple, notre responsable pour la Suisse italienne, Elena Ganzit, accompagnée de l'une de nos marraines tessinoises, a été invitée par la RSI à participer à l'émission PrimaOra, où elle a répondu en direct aux questions portant sur la santé mentale périnatale.

La télévision suisse alémanique SRF a également abordé ce thème en couvrant l'inauguration du centre de jour Inselhof à Zurich. À cette occasion, Tina Gut, responsable pour la Suisse alémanique, a également été présentée ; dans le cadre de la collaboration entre

Periparto et le centre de jour, elle s'engage activement comme peer au sein de ce nouveau service.

Au-delà de la présence dans les médias traditionnels, notre travail a également un impact significatif en ligne. Notre site Internet enregistre environ 125'000 visiteurs et visiteuses par an, avec une croissance particulièrement marquée en Suisse italienne et en Romandie. Nous enregistrons également une croissance continue sur les réseaux sociaux dans toutes les régions linguistiques (2025 : environ 1'200 abonnés sur Facebook et 4'000 sur Instagram au total). Les pages les plus consultées montrent clairement que nos contenus répondent à des besoins concrets, en offrant des informations et un soutien direct tant aux personnes concernées qu'aux professionnels.

Évolution annuelle des utilisateurs du site web par région

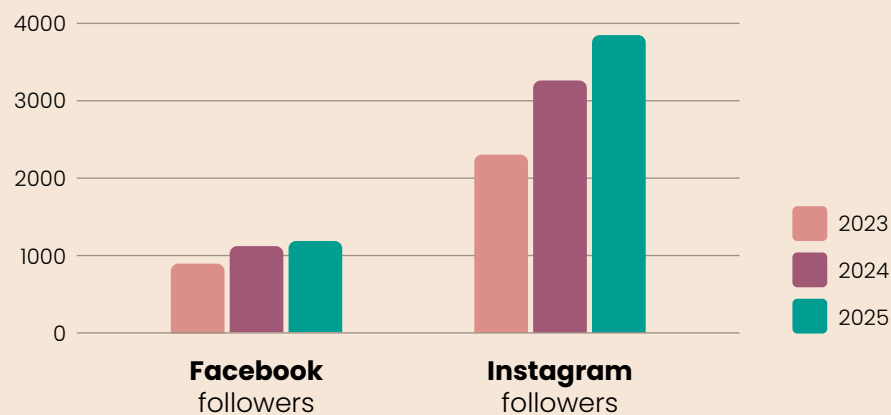


Quelles pages ont été les plus consultées ?

1. [«Comment parler à une personne dépressive»](#)
2. [Auto-test EPDS*](#)
3. [Liste de professionnels](#)
4. [Places mère-père-enfant](#)
5. [Témoignages](#)

*L'**EPDS** (Échelle postnatale de dépression d'Édimbourg) est un court questionnaire qui aide à détecter précocement les signes d'une dépression post-partum.

Notre portée sur les réseaux sociaux ne cesse de croître, tout comme la visibilité de nos thèmes



Contribution scientifique et initiatives (politiques)

Notre équipe et nos bénévoles ont participé activement à plusieurs projets de recherche en Suisse. En collaboration avec le Département d'obstétrique de la Haute école spécialisée bernoise, nous sommes impliqués dans le projet « **ETAP_PP** », qui expérimente un modèle thérapeutique à domicile : le soutien est apporté directement au domicile de la mère, dans son environnement familial, et assuré par une équipe interprofessionnelle composée de spécialistes en psychiatrie, en soins infirmiers et en obstétrique.

Periparto est également partenaire du projet « **SHINE** », coordonné par un consortium de recherche dirigé par l'Université de Lausanne (UniL), le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) et la Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW). Ce projet vise à développer, pour la première fois, des lignes directrices pour une prise en charge de la santé mentale périnatale globale, équitable et accessible à l'ensemble des parents.

Parallèlement, nous avons contribué à la diffusion de la recherche en relayant régulièrement, via nos canaux, des appels à participation à des études, et en prenant part à des entretiens individuels ainsi qu'à des groupes de discussion organisés par des étudiantes, étudiants et instituts de recherche.

En Suisse romande, Periparto est membre fondatrice de l'alliance « **ParEns** », aux côtés de la Fondation PROFA, de la Fédération suisse des sages-femmes, de mencare et d'autres organisations familiales ainsi que de professionnels engagés sur le terrain. L'objectif de cette alliance est de renforcer durablement, dès 2026, la santé mentale de l'ensemble du système familial.

Sur le plan politique également, nous nous sommes mobilisés avec **alliance F** en faveur de l'Initiative pour un congé familial, en participant à la récolte de signatures. Un congé parental rémunéré est en effet essentiel pour renforcer le lien entre parents et enfants et promouvoir la santé psychique des parents durant la période périnatale.



Aperçu de notre travail

Entretien avec Tina Gut

Tina Gut est notre responsable pour la Suisse alémanique depuis juin 2024. Ayant elle-même vécu une dépression post-partum, elle apporte à son travail à la fois une expertise professionnelle et une expérience personnelle directe. À l'automne 2025, elle a entamé la formation certifiante EX-IN pour accompagnateurs et accompagnatrices au rétablissement, un parcours qui lui permet d'approfondir ses compétences afin de soutenir de manière qualifiée des personnes confrontées à des expériences similaires.

Tina, à quoi ressemble une journée type chez Periparto ?

Tina : Mon travail est très varié. Je réponds à des appels téléphoniques et à des e-mails de mères, de pères et de proches qui traversent une crise et ne savent pas vers qui se tourner. Parallèlement, de nombreux professionnels nous contactent afin d'intégrer notre expérience dans l'accompagnement de leurs client·e·s et patient·e·s. Mes journées sont largement consacrées à l'écoute, à la compréhension, au fait de rassurer et de planifier ensemble les prochaines étapes : par exemple trouver une psychothérapie ou un soutien psychiatrique, organiser une hospitalisation, coordonner la garde des enfants ou orienter vers d'autres offres de soutien. Il n'y a jamais deux journées identiques — ce qui rend le travail exigeant, mais aussi extrêmement porteur de sens.

Tu es également présente à la radio, à la télévision et dans des podcasts. Pourquoi t'engages-tu dans la communication publique ?

Tina : Le sujet reste encore très tabou. Beaucoup de personnes se sentent seules avec leurs émotions ou éprouvent de la honte. Cela conduit à demander de l'aide trop tard — ou à ne pas en demander du tout. Mon objectif est de montrer que l'on n'est pas seul, qu'en parler fait du bien et qu'il existe des offres de soutien concrètes. La visibilité crée de la confiance, et la confiance est la première étape pour recevoir de l'aide.

Periparto publie également des récits d'expériences personnelles sur son site Internet. Pourquoi ?

Tina : Il est important que les personnes puissent raconter librement leur vécu, selon les formes et les rythmes qui leur conviennent. Ces récits montrent la diversité des expériences : chaque naissance est unique et les réactions émotionnelles peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre. Ils permettent de comprendre que les troubles psychiques périnataux sont plus fréquents qu'on ne le pense et qu'ils se manifestent sous de multiples formes. En lisant ces témoignages, les parents en difficulté réalisent qu'ils ne sont pas seuls et qu'il est possible de demander de l'aide.



Periparto allie compétences professionnelles et expérience de vie réelle. Cette combinaison crée une valeur unique : les personnes soutenues se sentent prises au sérieux, et les professionnels bénéficient de notre perspective pratique.

Tina Gut

Qu'est-ce qui rend, selon toi, le travail de Periparto particulier pour les personnes concernées et pour les professionnels ?

Tina : Periparto allie compétences professionnelles et expérience de vie réelle. Cette combinaison crée une valeur unique : les personnes soutenues se sentent prises au sérieux, et les professionnels bénéficient de notre perspective pratique. Le peer support ne remplace pas un traitement médical ou psychothérapeutique, mais il offre orientation, soulagement et stabilité, et aide à planifier les étapes suivantes. Grâce à notre réseau national, que nous entretenons et développons en permanence, nous pouvons orienter rapidement les personnes vers les professionnels les plus adaptés.

Qu'est-ce qui t'a motivée à suivre la formation EX-IN en parallèle de ton travail chez Periparto ?

Tina : Je sais par expérience combien il est précieux de rencontrer des personnes qui comprennent authentiquement ce que l'on traverse — pas seulement sur le plan théorique, mais à travers leur propre vécu. Dans mon travail quotidien, je constate sans cesse l'importance de cette approche. La formation EX-IN me donne les outils professionnels pour valoriser mon expérience de manière consciente, réflexive et méthodologiquement fondée. Il s'agissait d'une évolution naturelle de mon parcours professionnel.

Quel rôle joue pour toi l'activité de peer au centre de jour Inselhof à Zurich ?

Tina : Le travail de peer est central pour moi. On rencontre les personnes d'égal à égal, sans rôle thérapeutique, mais avec une grande compréhension. Souvent, il suffit d'être présent et de montrer : « Il existe une issue ». Ces moments sont très directs et touchants, et ils me rappellent à chaque fois pourquoi je fais ce travail. Il est également précieux de voir que de plus en plus d'institutions reconnaissent l'importance de la collaboration avec des peers et la valeur ajoutée de cette approche.

Quels sont tes souhaits pour l'avenir de Periparto et pour les familles en Suisse ?

Tina : J'aimerais que les troubles psychiques liés à la naissance soient traités avec la même évidence que les problèmes physiques. Et que chaque famille puisse bénéficier d'un soutien rapide, sans obstacles, sans honte et sans longues attentes.

Équipe et bénévoles



Periparto est la seule organisation à but non lucratif active sur l'ensemble du territoire suisse, spécialisée dans la santé mentale durant la grossesse, l'accouchement et les premières périodes qui suivent.

Notre **équipe** réunit expérience personnelle et compétences professionnelles dans des domaines tels que la psychologie, la psychothérapie, la psychiatrie, les soins infirmiers, l'obstétrique et la recherche. La **combinaison d'« experts par expérience »** et de professionnels qualifiés permet d'offrir un soutien global, pratique et en même temps scientifiquement fondé.

Grâce à notre expérience directe des crises périnatales et à notre indépendance institutionnelle, nous bénéficions d'une grande crédibilité et de la confiance des personnes concernées, de leurs proches, des professionnels ainsi que d'autres partenaires.

Ces dernières années, notre équipe s'est progressivement agrandie et, depuis l'été 2025, Gabriella Faragó apporte son soutien dans les domaines administratif et comptable. Au cours de l'année de référence, l'effectif total correspondait à environ 2,8 postes équivalents temps plein.

Le conseil de direction se renforce aussi : nous avons le plaisir d'accueillir Lena Sutter en tant que futur membre. Experte de premier plan en soins infirmiers et obstétricaux, Advanced Practice Midwife et chercheuse spécialisée en santé mentale périnatale, elle sera officiellement élue à l'Assemblée Générale 2026.

Conseil de direction



Andrea Borzatta

Présidente



Claudine Haus

Membre du conseil
et psychologue
spécialiste en psy-
chothérapie FSP



Alex Miron

Membre du conseil,
accompagnatrice au
rétablissement cer-
tifiée, référente pour
la langue anglaise et
marraine



Sophie Waibel

Membre du conseil,
responsable de la
stratégie et du déve-
loppement organi-
sationnel

Équipe opérationnelle



Annika Redlich

Directrice



Tina Gut

Responsable
Suisse alémanique



Élodie Azoulay

Responsable
Suisse romande



Elena Ganzit

Responsable
Suisse italienne et
psychologue FSP



**Francisca
Decurtins**

Responsable
Engagement



Gabriella Faragó

Responsable
finances et
administration

Remerciements

Notre travail n'est possible que grâce à une **forte communauté**. En 2025, **361 membres, de nombreux bénévoles, nos collaboratrices et collaborateurs ainsi que le conseil de direction** ont contribué ensemble à garantir que les familles en détresse psychologique pendant la grossesse et la période post-partum puissent bénéficier d'un soutien accessible et gratuit. Les bénévoles à eux seuls ont consacré au moins 3'000 heures de travail non rémunéré.

L'un des moments forts de l'année a été **notre désormais traditionnelle initiative « Offrir une lueur d'espoir » dans le cadre du Giving Tuesday**. Grâce à des dons de plus de CHF 10'000, nous avons pu envoyer une bougie et un message personnalisé à toutes les parents en Suisse qui ont dû passer l'Avent à l'hôpital à cause d'un trouble psychique lié à la grossesse ou à la période post-partum. Un petit geste de proximité qui a apporté un grand encouragement dans un moment difficile.

Nous sommes **profondément reconnaissants pour chaque engagement, chaque don et chaque heure de travail** qui nous permet d'accompagner, soutenir et reconforter les familles. Membres, donateurs, fondations, institutions, entreprises et autres partenaires soutiennent ce travail avec cœur et confiance. Sans eux, notre mission de promouvoir la santé mentale pendant la grossesse et la période post-partum ne serait pas possible.

Pour le soutien financier apporté à notre travail, nous remercions tout particulièrement :

- Dear Foundation – Solidarité Suisse
- Family Larsson Rosenquist Foundation
- Frauenverein Kilchberg
- Frauenverein Männedorf
- Frieda Locher-Hofmann Stiftung
- Georg und Bertha Schwyzer-Winiker-Stiftung
- Gemeinnütziger Frauenverein Bülach
- Gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Zürich
- Gesundheitsförderung des Kantons Tessin
- Gesundheitsförderung des Kantons Zürich
- Hand in Hand Anstalt
- S. + H. Rothschild Stiftung
- Stiftung Amaari
- Stiftung NAK-Humanitas
- Teamco Foundation
- UK Online Giving Foundation
- Verena Boller Stiftung
- Vontobel Stiftung
- Walter Haefner Stiftung

Nous adressons également nos chaleureux remerciements à toutes les personnes, fondations et institutions qui préfèrent ne pas être citées nominativement.

Perspectives pour 2026

En 2026, nous continuerons à bâtir sur les fondations solides de nos offres déjà consolidées et largement utilisées. Pour garantir la qualité et la fiabilité à long terme, nous développerons davantage les structures organisationnelles, en les adaptant à la croissance de l'organisation et aux nouveaux défis.

Les points clés de notre travail seront : la gestion de cas, l'élargissement des offres de soutien en ligne, l'extension du programme de formation, la professionnalisation accrue du programme de marraines et parrains, la sensibilisation et la collaboration avec employeuse-s., ainsi que la durabilité financière.

De plus, notre site Internet sera rénové, après une phase de développement légèrement plus longue que prévu en raison de la complexité technique et des contenus, et il apparaîtra sous une nouvelle présentation.

Notre objectif principal reste inchangé : accompagner les familles durant la période péripartum de manière précoce, accessible et efficace.

Ce travail n'est possible que grâce à un réseau actif de membres, de bénévoles, de collaborateur-ric-e-s, de partenaires et de donateur-ric-e-s. Merci de tout cœur pour votre confiance et votre soutien.

Une sélection des principales contributions médiatiques

- ❑ [«Postpartale Depression: Scham statt Mutterglück»](#), Rehmann: Sick of silence, SRF Podcast, 18.12.2025
- ❑ [«Mehr Tageszentren für Frauen mit postpartaler Depression»](#), SRF Schweiz aktuell, 05.11.2025
- ❑ [«Zürich mit Tageszentrum für Mütter mit postpartaler Depression»](#), srf.ch, 15.09.2025
- ❑ [«Sie schaut ihre Kinder an und fühlt – nichts»](#), «Apropos» Podcast Tages-Anzeiger, 02.09.2025
- ❑ [«Stadt Zürich: Erstes Tageszentrum für Mütter mit postpartaler Depression öffnet seine Türen»](#), Tele Z, 22.08.2025
- ❑ [«Sie brauchen Hilfe, aber: »Man will dem Bild der glücklichen Mutter entsprechen»](#), tagesanzeiger.ch, 20.08.2025
- ❑ [«Postpartale Depression: Das Tief nach der Geburt»](#), Mamalicious Podcast
- ❑ [«Ich fühlte mich als Mutter schuldig»](#), 20min.ch, 16.06.2025
- ❑ [«Wenn Mütter an ihre Grenzen stossen»](#), bernerzeitung.ch, 19.04.2025
- ❑ [«Wenn das Vaterglück ausbleibt: Wochenbettdepressionen sind nicht nur Frauensache. Erstaunlich viele Männer sind betroffen»](#), nzz.ch, 20.03.2025
- ❑ [«Wieso haben wir das getan? Wieso haben wir ein Kind bekommen?»](#), tagesanzeiger.ch, 16.03.2025
- ❑ [«Statt Vaterglück: Leere und Trauer»](#), wireltern.ch, Februar 2025
- ❑ [«Auch viele Männer leider unter der Babydepression»](#), blick.ch, 19.02.2025
- ❑ [«Ein Kind und einsam wie nie zuvor»](#), wireltern.ch
- ❑ [«Von wegen Mutterglück: Nach der Geburt leiden viele Frauen noch lange unter Ängsten»](#), nzz.ch, 12.01.2025
- ❑ [«Ici la Suisse - La dépression post partum est encore taboue dans notre société»](#), RTS, 14.10.2025
- ❑ [«Depressione post-partum, ancora un tabù»](#), RSI, 13.11.2025

Finances et bilan annuel

Les services de soutien offerts par Periparto sont gratuits pour les personnes en souffrance et leurs proches. Il est fondamental pour nous que cela reste inchangé à l'avenir. Un accès simple au soutien est essentiel pour que les personnes en situation difficile puissent recevoir rapidement l'aide adéquate, indépendamment de leurs ressources financières, de leur contexte social ou de leur lieu de résidence. Ce n'est que de cette manière qu'il est possible d'offrir un soulagement en temps utile, de prévenir les aggravations et de renforcer durablement la santé mentale des parents et des familles.

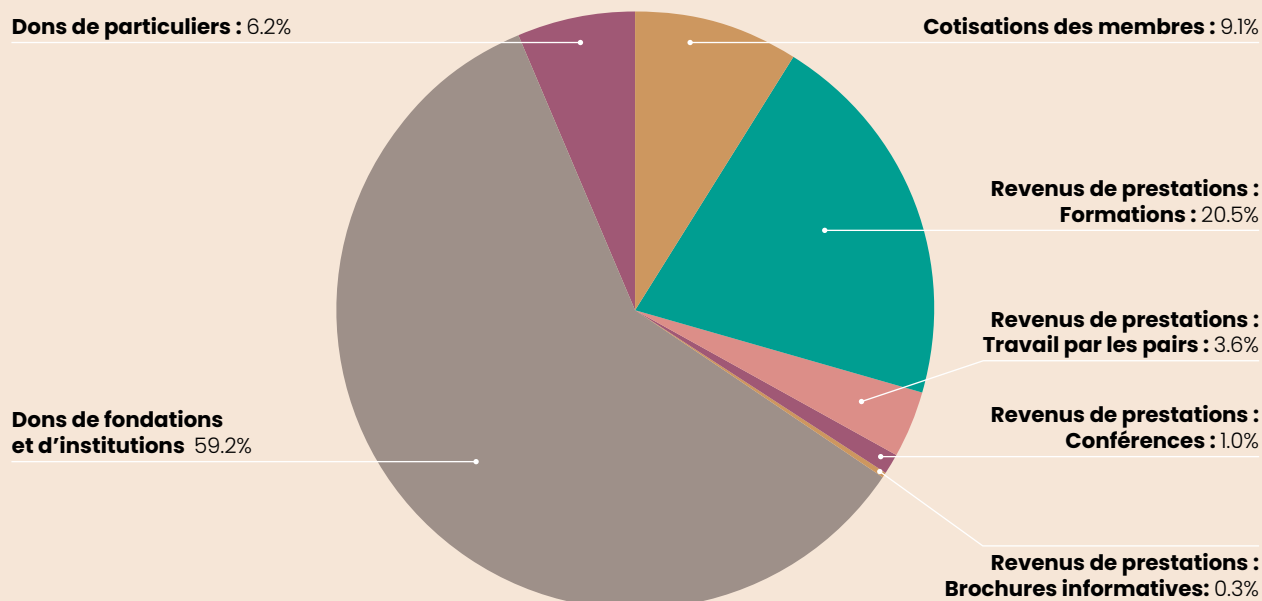
Pour pouvoir offrir nos services gratuitement de manière continue, Periparto dépend du soutien financier. Une part significative de

notre travail est rendue possible grâce aux dons, adhésions et contributions de fondations et d'institutions (en 2025, elles s'élèvent à CHF 344'740).

Dans le même temps, nos propres services contribuent également de manière importante à la stabilité financière de l'organisation. Environ un quart de nos revenus (CHF 102'663.50) provient des formations et d'autres services, tels que la vente de brochures informatives et nos interventions en tant que conférencier·ère·s. Cela nous permet de financer de manière autonome une partie de notre travail.

Des informations détaillées sur la situation financière sont présentées dans le bilan annuel 2025 révisé.

Revenus 2025



Soutenir les familles dans cette phase délicate de la vie peut tout changer. Les difficultés psychologiques pendant la grossesse et après l'accouchement surviennent soudainement, sans distinction, laissant les parents seuls et désorientés précisément quand ils auraient le plus besoin d'aide.

Grâce à votre soutien, Periparto offre un point de référence concret : une écoute qualifiée, une orientation professionnelle et un accompagnement gratuit pour toutes les familles. Ensemble, nous pouvons prévenir la souffrance, briser le silence sur les troubles périnataux et donner de la force à ceux qui traversent un moment difficile.



Periparto Suisse

Av. de Rumine 2
1005 Lausanne

021 525 77 51
contact@periparto.ch

periparto.ch

Chaque don compte.
Chaque geste de solidarité fait
la différence. **Merci d'être là.**

Periparto Suisse
IBAN: CH82 0900 0000 6060 6252 7
(PostFinance AG, Mingerstrasse 20, 3030 Berna)

www.periparto.ch/dons

