

La grossesse réserve parfois des surprises!

Prendre soin de votre santé mentale avant et pendant la grossesse



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

La plupart des femmes en âge d'avoir des enfants sont en bonne santé mentale et physique. La santé mentale influe sur vos pensées, vos humeurs et vos réactions. Une bonne santé mentale vous permet de :

- Vous sentir bien dans votre peau.
- Développer des relations saines.
- Prendre des décisions éclairées concernant votre vie.

Nous pensions auparavant que les hormones de la grossesse protégeaient les femmes, et qu'elles étaient bénéfiques à leur santé mentale. Nous savons aujourd'hui que ce n'est pas toujours le cas. En effet, certaines femmes sont plus à risque de vivre des périodes de dépression et d'anxiété pendant la grossesse.

Beaucoup de gens ont entendu parler de la dépression postpartum. Mais, saviez-vous que la dépression pendant la grossesse est un problème de santé tout aussi réel? Certaines femmes sont tristes, négatives, angoissées et même coléreuses. Certaines disent aussi se sentir effrayées par ces sentiments. Si vous éprouvez ces sentiments, vous n'êtes pas seule. De 10 à 19% des femmes enceintes ont ces sentiments.



Ce livret propose des stratégies qui peuvent vous aider à :

- Prendre soin de votre santé mentale avant et pendant la grossesse.
- Comprendre les facteurs de risque qui peuvent mener à la dépression ou à l'anxiété pendant la grossesse.
- Reconnaître si vous êtes déprimée ou anxieuse durant votre grossesse.
- Mieux comprendre les symptômes de dépression et d'anxiété après avoir lu les histoires d'autres femmes.
- Trouver de l'aide et obtenir des soins.
- Obtenir plus de renseignements.

Prendre soin de votre santé mentale avant et pendant la grossesse

Il est important de prendre soin de votre santé tout au long de votre vie. Cela est particulièrement vrai si vous songez à devenir enceinte, si vous êtes enceinte ou si vous venez d'avoir un bébé.

Les stratégies suivantes vous permettront de maintenir une bonne santé mentale tout au long de votre vie :

- Prenez soin de votre corps en commençant par :
 - Bien vous nourrir.
 - Faire de l'exercice régulièrement.
 - Dormir suffisamment.
 - Prendre une multivitamine qui contient du fer et de l'acide folique.
 - Développer un réseau de soutien qui comprend des membres de votre famille, des amis, des voisins et des collègues.
 - Prendre le temps de vous détendre et de rire.
 - Voir votre fournisseur de soins de santé régulièrement.
 - Demander de l'aide et des soins si vous ne vous sentez pas bien physiquement ou mentalement.



Un grand nombre de personnes considèrent la grossesse comme étant une période heureuse et excitante. Malheureusement, pour certaines femmes, ce n'est pas le cas. La grossesse peut faire réapparaître toutes sortes de sentiments. Il est tout à fait normal de ressentir une gamme d'émotions durant la grossesse.

À un moment ou un autre pendant la grossesse, vous pouvez ressentir :

- De l'enthousiasme et un sentiment d'accomplissement.
- De l'incertitude au sujet de la grossesse, surtout si elle n'était pas planifiée.
- L'impression que votre grossesse n'est pas réelle, surtout pour les premières semaines et même les premiers mois.
- De la peur sur la façon dont votre corps et votre vie va changer.
- De l'inquiétude face à votre relation de couple durant la grossesse et à l'arrivée du bébé.
- De la joie une minute, une grande tristesse la minute suivante.
- Moins ou plus d'intérêt pour les relations sexuelles.
- Des craintes à la suite de rêves et de cauchemars sur la grossesse et la vie avec un bébé.
- Le sentiment d'être obsédée par votre grossesse, au point d'accorder moins d'importance aux autres.
- Des préoccupations par rapport à votre corps qui change et à la prise de poids.
- De l'inquiétude au sujet du travail, de l'accouchement et de l'arrivée du bébé.
- Un sentiment de solitude et d'isolement.
- De la fatigue et de l'inconfort.
- Un sens d'urgence pour que tout soit prêt avant l'arrivée du bébé.

Tous ces sentiments sont normaux. La grossesse amène de grands changements – à votre corps, votre système hormonal, votre style de vie, vos relations et votre avenir.

Pour vous aider à vous ajuster à mesure que progresse la grossesse :

- Parlez de vos sentiments, de vos inquiétudes et des changements que vous vivez à votre partenaire ou à d'autres personnes.
- Suivez les stratégies énumérées à la page 2.

C'est pendant la grossesse que vous commencez une relation avec votre bébé. En diminuant votre stress et en prenant soin de votre santé mentale, vous serez plus en forme pour développer cette relation importante.





Savoir reconnaître les facteurs de risque qui peuvent mener à la dépression ou l'anxiété pendant la grossesse

Il est impossible de prédire quelle femme souffrira de dépression ou d'anxiété pendant la grossesse. Cependant, certains signes peuvent aider à savoir si vous êtes à risque :

- Épisode de dépression ou d'anxiété antérieure.
- Dépression ou anxiété pendant une grossesse précédente ou après la naissance d'un bébé.
- Antécédents familiaux de dépression, d'anxiété et d'autres maladies mentales.
- Sentiment d'isolement; absence d'un réseau de soutien.
- Stress pendant ou avant la grossesse. Par exemple, perte d'un être cher, déménagement récent, difficultés dans une relation importante, séparation, et stress au travail.
- Agression psychologique, physique ou sexuelle actuelle ou passée, y compris violence conjugale.
- Complications pendant la grossesse.
- Difficulté à tomber enceinte.
- Avoir subi une fausse-couche ou une mortinaissance ou un trauma lors d'une grossesse ou accouchement antérieur.

Savoir reconnaître les symptômes de dépression ou d'anxiété pendant la grossesse

Pour certaines femmes, les sentiments et les changements qu'elles ressentent pendant la grossesse sont troublants, terrifiants ou inquiétants. Une femme sur cinq se sentira déprimée ou angoissée pendant la grossesse.

Habituellement les femmes qui démontrent des symptômes de dépression pendant la grossesse manifestent :

- Moins d'intérêt ou de plaisir pour les choses qu'elles aimaient.
- Se sentent tristes presque tout le temps.

Quand vous avez des symptômes de dépression ou d'anxiété...

Vous pouvez également ressentir les émotions suivantes :

- Anxiété et préoccupation
- Honte et culpabilité
- Solitude
- Panique
- Frustration
- Colère et irritabilité
- Inutilité
- Désespoir

Vous avez peut-être l'impression de :

- N'avoir aucune énergie.
- N'avoir aucun appétit ou de toujours vouloir manger.
- Ne pas pouvoir vous concentrer.
- Pleurer sans raison apparente.
- Trop dormir ou pas assez.
- Ne pas vouloir passer du temps avec votre partenaire, votre famille, vos amis ou vos collègues.

Il est très important de parler à votre fournisseur de soins de santé si, pour deux semaines ou plus, vous avez l'un des symptômes ci-dessous ou si vous répondez OUI à l'une des questions suivantes :

- Êtes-vous plus inquiète qu'à l'habitude?
- Vous sentez-vous angoissée?
- Vos activités régulières vous tentent-elles moins?
- Vous sentez-vous maussade, triste, irritable ou désespérée?

Vers la fin de la grossesse, certaines femmes ont des pensées étranges et des images qui réapparaissent souvent.

- Ces pensées et images sont souvent négatives et troublantes.
- Vous ne pouvez rien faire pour empêcher ces images de refaire surface.
- Vous ne pouvez rien faire pour les chasser de votre esprit.

Il est important d'en parler. Parfois, le simple fait de parler à quelqu'un aide à réduire la fréquence des images et des pensées étranges ou même aide à les faire disparaître. **Si vous avez peur d'agir suite à ces pensées, demandez de l'aide de votre fournisseur de soins de santé. Si vous avez des pensées suicidaires ou craignez de blesser les autres, consultez immédiatement votre fournisseur de soins de santé ou rendez-vous au service d'urgence local.**

De nombreux fournisseurs de soins de santé utilisent l'échelle de dépression postnatale d'Edinburgh. Il s'agit d'une liste de vérification des symptômes de la dépression postpartum. Elle peut aussi servir à repérer les symptômes de dépression ou d'anxiété pendant la grossesse. Rendez-vous à www.lavieavecunnouveau bebe.ca/resources/EPDS_checklist_fr.pdf pour consulter l'échelle. Vous pouvez l'imprimer et répondre aux questions. Partagez vos résultats avec votre fournisseur de soins de santé.

D'autres femmes partagent leur vécu

Dans les histoires suivantes, trois femmes parlent des sentiments et des émotions qu'elles ont ressenties pendant leur grossesse avant de décider de demander de l'aide et du soutien.

CAROLE

C'était ma première grossesse. Je blâmais tous mes problèmes sur mes hormones. Je pleurais souvent et à propos de rien. Je me trouvais vraiment stupide.

Mon partenaire et moi, on avait l'habitude de se disputer, mais jamais à ce point. Encore là, j'ai jeté la faute sur mes hormones. Je me disais que c'était normal pendant la grossesse. Je me sentais prise au piège. C'est comme si mon cerveau ne fonctionnait plus normalement et que mon partenaire ne me comprenait plus. Il me répétait tout le temps que j'exagérais. C'était comme si je n'avais personne vers qui me tourner et nulle part où aller. Personne ne pouvait me comprendre. J'avais peur que les gens pensent que j'étais une mauvaise personne.

À mon huitième mois de grossesse, je n'arrêtais pas de crier après mon partenaire.

Je voulais qu'il sache et qu'il comprenne comment je me sentais.

Mais, il en était incapable et disait que je faisais ma difficile. Je criais et je pleurais. J'étais tellement frustrée. Je n'arrivais pas à exprimer ma frustration. J'ai pris la voiture lorsqu'il faisait tempête dehors. J'ai conduit vers un endroit désert et je suis descendue de l'auto. Il pleuvait à verse et il y avait du tonnerre et des éclairs. Je ne savais pas quoi faire. Je me sentais tellement désespérée. J'étais convaincue que quelque chose ne tournait pas rond chez moi. J'étais certaine que c'était ce qui me causait toute cette tension et cette peine. Je me disais que c'était sûrement de ma faute.



JULIE

Dans les derniers mois de ma deuxième grossesse, je suis tombée et je me suis fait mal à la cheville. J'étais dans une nouvelle ville sans amis ni moyen de transport. Il a fallu que j'attende que mon partenaire arrive à la maison avant d'aller chez le médecin. J'étais plus inquiète pour le bébé que pour ma cheville. Heureusement, le bébé n'avait rien. Au bout de quelques jours, je n'avais presque plus mal à la cheville.

À partir de ce jour j'étais hantée par la peur de tomber. Toutes sortes d'images défilaient dans ma tête. Je me voyais couchée sur le sol, incapable de me rendre au téléphone; mon enfant de deux ans pleurerait et je ne pouvais pas l'aider. Je ne sentais plus mon bébé bouger. J'étais certaine que quelque chose de terrible lui était arrivé. Chaque fois que je pensais à cela, je commençais à transpirer. Mon cœur se mettait à battre très fort et je ne pouvais plus respirer. Je commençais à avoir des douleurs dans les pieds, les genoux et les hanches. Je me sentais mal au point de ne plus pouvoir bouger. J'avais peur de quitter la maison. J'avais peur de descendre les escaliers.



Je me disais : « Qu'est-ce qui m'a pris de vouloir un deuxième enfant? Je ne sais même pas si je peux en protéger un. Je suis censée être heureuse? J'étais pourtant remplie de joie pour le premier bébé. Cette fois-ci, c'est un vrai fiasco. Qu'est-ce qui m'arrive? »

La chaleur est accablante dans la voiture. Malgré cela, je tiens les fenêtres fermées pour étouffer mes pleurs. Je me suis stationnée par hasard de l'autre côté de la rue de l'hôpital. Je me cramponne à mon gros ventre et je me berce. Je me berce non pas pour reconforter mon bébé, mais pour me reconforter, moi.

Pardon! Pardon! Pardon! Je n'arrive pas à arrêter de répéter ce mot. Il y a quelques instants à peine je conduisais dangereusement dans les rues de notre banlieue. Je luttai contre l'envie de foncer dans la circulation à sens inverse pour mettre fin à la douleur.

A neuf mois de grossesse, je me suis rendue aux services urgences pour obtenir de l'aide. Je suis désespérée. Mais, je n'arrive pas à bouger. Et si les services de protection des enfants m'enlevaient mon bébé... La peur de perdre mon enfant – m'empêche d'entrer.

Tout au long de ma grossesse, j'ai eu des épisodes où je n'arrivais pas à arrêter de pleurer. Parfois, je hurlais assise sur le plancher de la salle de bains. Je me sentais très seule, isolée, coupable et honteuse. L'idée d'avoir un bébé ne m'enchantait pas. C'était comme si j'étais dans un état de stupeur, déconnectée de la réalité. Comme si j'étais prise entre mon monde intérieur et le monde extérieur. J'avais l'impression d'être en train de perdre la tête. Je n'avais aucune idée de ce qui m'arrivait.



Carole, Julie et Marie-Ève décrivent dans leur récit des symptômes de dépression et d'anxiété prénatale. Si vous avez des symptômes similaires, n'oubliez jamais que :

- Ce n'est pas de votre faute.
- Vous n'êtes pas seule.
- Vous pouvez obtenir de l'aide.

Demander de l'aide et des soins

La honte, la culpabilité et la peur empêchent de nombreuses femmes de parler à leur famille ou leur fournisseur de soins de santé. Si vous vous sentez déprimée ou angoissée pendant plus de deux semaines avant ou pendant votre grossesse, demandez de l'aide – pour vous et pour votre bébé. La dépression et l'anxiété pendant la grossesse peuvent toucher à tous les aspects de votre vie, et celle de votre partenaire et de votre famille. Les symptômes peuvent persister après l'accouchement, surtout si vous ne vous ne recevez pas de soins.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule. Ce n'est pas de votre faute. Il y a de l'aide et avec les bons soins, vous vous sentirez mieux.

Voici une liste des fournisseurs de soins de santé à qui vous pouvez parler :

- Votre médecin de famille, votre obstétricien ou votre sage-femme.
- Votre infirmière praticienne.
- Un service de santé mentale communautaire.
- Une infirmière en santé publique du programme Bébés en santé, enfants en santé
- La ligne de soutien provinciale de santé mentale 1 866 531 2600; vous pouvez aussi envoyer un courriel ou clavarder avec le personnel.
- L'hôpital de votre communauté
- Le 911 (en cas d'urgence)

Votre fournisseur de soins de santé ne sait peut-être pas ce que vous pensez et ressentez. Il est donc mieux de lui parler ouvertement – même si ces sentiments vous font peur.

Interventions possibles

Il y a plusieurs choix d'interventions relatives à la dépression et à l'anxiété pendant la grossesse tels que :

- Les médicaments
- Le counseling
- Le soutien
- L'activité physique
- Les soins personnels

Les médicaments

Les médicaments sont efficaces pour traiter la dépression et l'anxiété pendant la grossesse. Vous êtes peut-être inquiète de prendre des médicaments pendant votre grossesse. Sachez que de nombreux médicaments ont peu ou pas d'effets sur le bébé et peuvent être pris par les femmes enceintes. Discuter avec votre fournisseur de soins de santé des médicaments qu'il recommande pour vous et votre bébé à naître. Prenez compte des questions suivantes :

- Quels sont les effets de vos sentiments et de vos symptômes sur votre grossesse et vos relations avec les autres?
- Est-ce que vos symptômes sont très graves?



- Avez-vous déjà pris des médicaments pour traiter ce genre de symptômes?
- Quels sont les résultats des recherches sur la sécurité du médicament pendant la grossesse?
- Avez-vous accès à d'autres types d'intervention, tels que le counseling?
- Prendre des médicaments vous aiderait-il à poursuivre votre démarche avec d'autres types d'interventions, tels que le counseling?

Motherisk est une excellente ressource pour les femmes enceintes ou celles qui planifient une grossesse, en ce qui a trait aux médicaments. Vous trouverez le numéro de téléphone à la page 10.

Le counseling

Le counseling individuel peut-être un choix à considérer. Si vous avez des relations tendues avec votre partenaire, le service de counseling de couple peut également être utile. Le counseling de groupe peut vous fournir l'aide dont vous avez besoin.

Pour trouver un service de counseling consultez :

- Le programme d'aide aux employés (PAE) de votre lieu de travail.
- Un fournisseur de soins de santé (obstétricien, sage-femme, médecin de famille, infirmière praticienne).
- Un programme de santé mentale communautaire.
- Un intervenant en pratique privée.
- Le bureau de santé publique local. Ces bureaux fournissent de l'information sur les services communautaires qui offrent du counseling en santé mentale. Certains ont également mis sur pied des groupes de soutien.

Réseau de soutien

Le soutien d'autres femmes peut aider lorsque vous vivez des moments de dépression ou d'anxiété. Avoir le soutien d'autres femmes et entendre leurs histoires peut alléger vos sentiments de solitude. Pour trouver un groupe de soutien de femmes :

- Le bureau de santé publique local.
- Votre Centre de la petite enfance de l'Ontario.

Votre famille et amis peuvent également fournir beaucoup de soutien. Partagez ce que vous vivez.

L'activité physique

L'activité physique régulière est également un excellent moyen pour améliorer la santé mentale pendant la grossesse. On a remarqué que les femmes actives souffrent moins souvent de dépression et d'anxiété. Celles qui commencent à faire de l'exercice modérément – comme la marche – disent avoir plus d'énergie. Elles disent aussi avoir amélioré leur état d'esprit en quelques semaines à peine.

La Société des obstétriciens et des gynécologues du Canada recommande que toutes les femmes enceintes en santé fassent 30 minutes consécutives d'exercice d'intensité modérée (comme une marche rapide) quatre fois par semaine. Pour en savoir plus sur la vie active pendant la grossesse, rendez-vous à l'adresse http://parc.ophea.net/sites/parc.ophea.net/files/PARC_ActivePregnancyBrochureFRENCH_08FEB12.pdf. Même si l'exercice est sans danger et bénéfique pendant la grossesse, nous vous recommandons de vérifier avec votre médecin avant d'entreprendre tout régime d'exercice, surtout si vous étiez inactive avant de devenir enceinte.

Prendre soin de soi

Peu importe votre choix d'intervention, vous vous sentirez mieux si vous prenez soin de vous-même. Appliquez les stratégies pour prendre soin de votre santé mentale énumérées à la page 2.

Autres renseignements

Pour communiquer avec votre bureau de santé publique local

1-800-267-8097 ou visitez le www.ontario.ca/fr/serviceontario

Une infirmière en santé publique peut vous aider à trouver le service qui vous conviendra le mieux dans votre collectivité. L'infirmière en santé publique peut aussi vous fournir beaucoup de soutien personnel.

Motherisk

416-813-6780 ou 1-877-2744 ou visitez le www.motherisk.org (site principalement en anglais – certaines informations sont offertes en français) Vous pouvez téléphoner ou trouver l'information en ligne sur les médicaments et la grossesse.

Ligne d'aide sur la santé mentale

1-866-531-2600, 24 heures par jour, 7 jours par semaine ou rendez-vous à l'adresse

www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil

La personne qui répond peut vous donner quelques conseils et vous informer sur les services de santé mentale disponibles dans votre localité. On offre également des services par courriel ou par clavardage.

Les titres de certaines des ressources suivantes peuvent sembler cibler dépression et l'anxiété postpartum. Toutefois l'information incluse est toute aussi valide pour les femmes qui sont enceintes ou qui planifient une grossesse.

Sites Web

Nous sommes là pour vous!

www.heretohelp.bc.ca/lang/french/

La vie avec un nouveau bébé – Les troubles de l'humeur post-partum

www.lavieavecunnouveaubebe.ca

Maternal Mental Health Fact Sheet – Antenatal and Postpartum Depression (en anglais seulement)

www.feelingsinpregnancy.ca/MMH_Fact_Sheet.pdf

Mother Reach (en anglais seulement)

www.helpformom.ca

Prenatal and Postpartum Depression and Anxiety (en anglais seulement)

www.toronto.ca/health/pregnancy/depression/index.htm



Si vous vous sentez triste ou anxieuse pendant votre grossesse, parlez à votre partenaire ou aux autres personnes de votre entourage au sujet de l'information contenue dans ce livret. Ils pourront mieux comprendre ce que vous vivez et vous aideront à vous rétablir. Il arrive aussi que les partenaires éprouvent les mêmes sentiments et aient besoin d'aide et de soutien d'un professionnel.

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.nexussante.ca | www.meilleurdepart.org

Ce document a été préparé avec des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. Les renseignements contenus dans ce livret reflètent les opinions des auteurs et ne sont pas officiellement approuvés par le gouvernement de l'Ontario.