

Les troubles de  
l'humeur post-partum  
sont **RÉELS**.

Une mère sur cinq  
souffrira d'un trouble de  
l'humeur post-partum.



## LA DÉPRESSION POST-PARTUM ET LES TROUBLES DE L'HUMEUR POST-PARTUM

Il arrive parfois que les « blues » continuent. Vous pouvez aussi vous sentir déprimée pendant la grossesse ou avoir des symptômes dans l'année qui suit la naissance du bébé.

### VOUS POUVEZ :

- Avoir des comportements inhabituels
- Vous sentir triste et avoir une envie constante de pleurer
- Être épuisée mais incapable de dormir
- Avoir des changements dans vos habitudes de sommeil et votre appétit
- Avoir l'impression d'être dépassée par les événements et être incapable de vous concentrer
- Perdre l'intérêt ou le plaisir pour les activités que vous aimez habituellement
- Avoir des sentiments de désespoir et de frustration
- Vous sentir agitée, irritée ou fâchée
- Vous sentir euphorique avec une énergie extrême
- Vous sentir angoissée – ceci peut se traduire par des maux de toutes sortes, des douleurs à la poitrine, de l'essoufflement, des engourdissements, des picotements ou une boule dans la gorge
- Vous sentir coupable et avoir l'impression de ne pas être une bonne mère
- Vous sentir incapable de tisser des liens avec votre bébé ou avoir peur de rester seule avec le bébé
- Avoir fréquemment des pensées terrifiantes au sujet du bébé
- Avoir l'idée de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé

Avez-vous ressenti certains de ces symptômes depuis plus de deux semaines? N'attendez pas. Il y a de l'aide pour vous et votre famille.

- Votre fournisseur de soins de santé (médecin de famille, sage-femme, infirmière, gynécologue/obstétricien, psychiatre)
- La ligne Info pour trouver votre bureau de santé publique : 1 866 532 3161
- Télésanté Ontario : 1 866 797 0000 ou ATS : 1 866 797 0007
- Service Info Santé mentale Ontario : 1 866 531 2600

## LES TROUBLES DE L'HUMEUR POST-PARTUM PEUVENT SE MANIFESTER COMME CECI :

1. Vous dites à tout le monde que vous vous sentez bien et ils vous croient. Vous vous levez tôt, vous soignez votre apparence et vous vous remettez en forme. La maison est impeccable, de même que le bébé. Mais vous vous demandez combien de temps vous pouvez continuer cela. À l'intérieur, vous vous sentez comme une autre personne.

---

2. Vous ne vous sentez pas du tout comme à l'habitude. Vous restez au lit ou sur le divan. Vous ne pouvez pas prendre soin de vous-même et vous vous en fichez. Vous pouvez à peine prendre soin du bébé.

---

3. Vous pensiez que vous tomberiez en amour avec votre bébé mais le bébé vous fait plutôt peur. Comment pouvez-vous aimer ce bébé et vous en occuper? Vous ne voulez pas vous en occuper et vous le passez plutôt au père ou à d'autres membres de la famille. Vous croyez parfois que le bébé serait mieux sans vous.

---

4. Vous ne pouvez pas avoir de l'agrément avec le bébé parce que vous êtes inquiète pour lui. Est-ce que sa couche est propre? Devient-il malade? Qu'arriverait-il si vous l'échappiez? S'il glissait de vos mains dans le bain? S'il arrêta de respirer? Vous le vérifiez constamment, vous ne pouvez même pas dormir et vous ne laissez personne d'autre s'en occuper. Vous devenez de plus en plus épuisée mais vous ne pouvez pas cesser de vous inquiéter.

---

5. Vous vous sentez très irritable. Vous vous fâchez à la moindre petite chose. Personne ne peut rien faire correctement, soit le lavage ou le changement de couche. Quelque chose n'a pas été fait comme vous le vouliez. Vous savez que votre famille et vos amis « marchent sur des œufs » autour de vous pour ne pas vous irriter mais vous ne pouvez vous empêcher de vous fâcher.