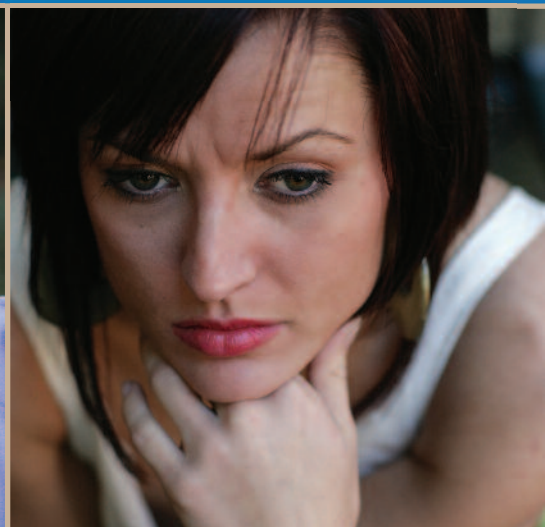


La grossesse réserve parfois des surprises!

Prendre soin de votre santé mentale
avant et pendant la grossesse



La plupart des femmes en âge d'avoir des enfants sont en bonne santé mentale et physique. La santé mentale influence 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.

Les gens croyaient autrefois que les hormones de la grossesse protégeaient les femmes des troubles de la 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 ou l'anxiété pendant la grossesse sont des problèmes de santé tout aussi réels? Se sentir triste, négative, anxieuse et coléreuse peut être très difficile. Si vous éprouvez ces sentiments, vous n'êtes pas seule. Une femme sur cinq éprouve 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.
- 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 vous-même tout au long de votre vie. Cela est particulièrement vrai si vous songez à devenir enceinte ou si vous êtes enceinte.

Voici des conseils qui vous aideront à maintenir une bonne santé mentale :

- Prenez soin de votre corps et de votre esprit :
 - Bien vous nourrir.
 - Faire de l'exercice régulièrement.
 - Dormir suffisamment.
 - Prendre une multivitamine qui contient du fer et de l'acide folique.
 - Développer et maintenir un réseau de soutien qui comprend des membres de votre famille, des amis, des voisins, des collègues et d'autres personnes.
 - Prendre le temps de vous détendre et de rire.
 - Prendre le temps de soigner votre santé.
 - Voir votre prestataire 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. Toutefois, pour certaines femmes, ce n'est pas le cas. La grossesse peut susciter de nombreux sentiments. Il est tout à fait normal de ressentir une large gamme d'émotions durant 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 ou 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.
- De l'inconfort 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, à votre système hormonal, à votre style de vie, à vos relations et à 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 conseils énumérés à la page 2 pour maintenir une bonne santé mentale.
- Discutez de votre santé mentale et de votre bien-être avant et pendant votre grossesse avec votre professionnel de la santé.

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 à 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 :

- Episode antérieur de dépression ou d'anxiété.
- Dépression ou anxiété lors d'une grossesse précédente ou après la naissance.
- Chez certaines femmes, cesser la prise de tranquillisants ou d'antidépresseurs peut augmenter le risque de rechute.
- Antécédents familiaux de dépression, d'anxiété et d'autres maladies mentales.
- Sentiment d'isolement ou l'absence d'un réseau de soutien.
- Stress pendant ou avant la grossesse. Par exemple, perte d'un être cher, nouvel emploi, déménagement récent, difficultés dans une relation importante et séparation.
- Agression psychologique, physique ou sexuelle actuelle ou passée, y compris violence conjugale.
- Grossesse non planifiée.
- Complications pendant la grossesse.
- Difficulté à tomber enceinte.
- Avoir subi une fausse-couche, avoir eu un bébé mort-né ou avoir vécu un trauma lors d'une grossesse ou d'un accouchement antérieur.
- Être une nouvelle arrivante au Canada.

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.
- Impression d'être punie.

Vous avez peut-être l'impression de :

- N'avoir aucune énergie.
- N'avoir aucun appétit ou vous avez envie de toujours 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.
- Vouloir fuir votre situation.
- Vouloir vous faire du mal ou ne plus avoir envie de vivre.

Il est très important de parler à votre professionnel de la 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?

Si vous avez des pensées suicidaires ou craignez de vous blesser ou de blesser d'autres personnes, consultez immédiatement votre professionnelle de la santé ou rendez-vous au service d'urgence local.

Vers la fin de la grossesse, certaines femmes ont des pensées bizarres ou effrayantes. Vous pourriez aussi voir des images mentales ou entendre des messages qui réapparaissent souvent.

- Ces pensées et images sont souvent négatives et troublantes. Par exemple, avoir peur que le bébé ait un problème.
- 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 d'en parler aide à réduire la fréquence et l'apparition des images et pensées. **Si vous avez peur d'agir suite à ces pensées, demandez l'aide de votre professionnel de la santé.**

De nombreux professionnels de la santé utilisent l'échelle de dépression postnatale d'Edinburgh. Il s'agit d'une liste de vérification des symptômes de la dépression pendant la grossesse et après la naissance. Il se peut que votre professionnel de la de santé vous questionne au sujet de symptômes de l'anxiété.

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. J'attribuais tous mes problèmes à 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. 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 pleurait 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 coeur 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.

À 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 de ce qu'elles ressentent. Si vous vous sentez déprimée ou angoissée pendant plus de deux semaines avant ou pendant votre grossesse, demandez de l'aide. Cela est important pour votre bébé et pour vous-même. La dépression et l'anxiété pendant la grossesse ont une influence sur votre grossesse, votre partenaire, votre famille et vous-même. Les symptômes peuvent continuer ou s'aggraver après l'accouchement, surtout si 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 professionnels de la santé à qui vous pouvez parler :

- Votre médecin de famille, votre obstétricien ou votre sage-femme.
- Votre infirmière praticienne.
- Votre bureau de santé publique local et leurs programmes comme Bébés en santé, enfants en santé.
- Un service de santé mentale communautaire.
- La ligne de soutien provinciale de santé mentale au 1 866 531 2600 ou vous pouvez envoyer un courriel ou clavarder à www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil.
- L'hôpital de votre communauté.
- Le 911 (en cas d'urgence).

N'oubliez pas que votre professionnel de la 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.

Options possibles

Il y a plusieurs options pour vous aider lorsque vous êtes déprimée ou angoissée pendant votre grossesse tels que :

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

Prendre soin de soi

Peu importe votre choix d'intervention, vous devez prendre soin de vous-même. Appliquez les moyens pour prendre soin de votre santé mentale énumérés à la page 2.

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. Il n'est pas nécessaire de s'abonner à un gym pour faire de l'exercice.

La Société des obstétriciens et des gynécologues du Canada recommande que toutes les femmes enceintes en bonne 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/fr/resources/>. 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 récemment.

Réseau de soutien

Plusieurs femmes trouvent que le soutien d'autres femmes très utile pendant 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 rejoindre :

- L'emplacement de votre bureau de santé publique local.
- Un programme ou un centre d'urgence en santé mentale communautaire.
- ON y va – Centre pour l'enfant et la famille.
- Un groupe de soutien dans votre communauté.

Votre famille et vos amis peuvent également fournir beaucoup de soutien. Invitez-les à s'informer sur la dépression et l'anxiété pendant la grossesse. N'hésitez pas à discuter avec eux de ce que vous vivez.

Le counseling

Le counseling individuel ou le counseling de groupe sont des choix à considérer. Les deux options peuvent vous fournir l'aide dont vous avez besoin.

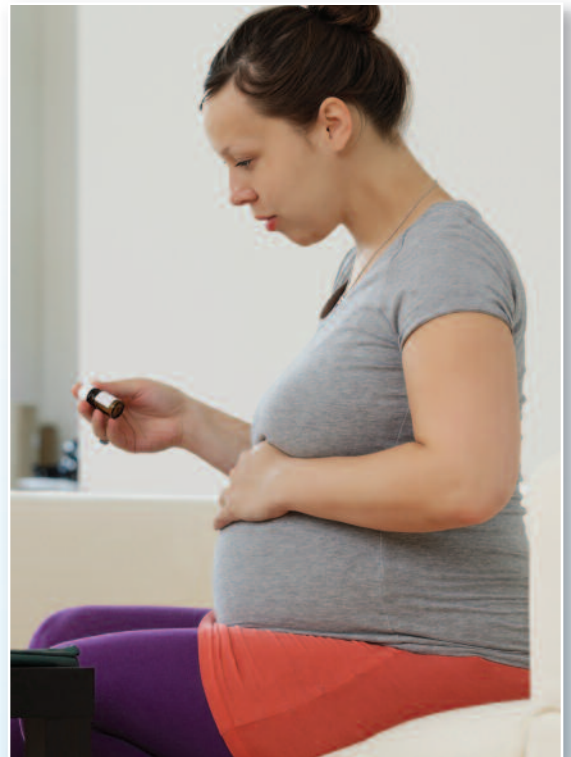
Pour trouver un service de counseling, consultez :

- Un professionnel de la santé (par exemple, obstétricien, sage-femme, médecin de famille, infirmière praticienne).
- Un programme communautaire en santé mentale ou un centre de crise.
- 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.
- Le programme d'aide aux employés (PAE) de votre lieu de travail.

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 prestataire 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?



Autres renseignements

Pour communiquer avec votre bureau de santé publique local

Visitez le www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

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

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. Des services par courriel ou par clavardage sont offerts.

Les titres de certaines des ressources suivantes peuvent sembler cibler la 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

Coping with Anxiety During Pregnancy and Following Birth (en anglais seulement)
www.cw.bc.ca/library/pdf/bcrmh_anxietyguide_final.pdf

Grossesse et santé mentale
<http://naitreetgrandir.com/fr/dossier/sante-mentale-en-20-questions/>

La dépression pendant la grossesse
www.canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/depression-pendant-grossesse.html

La dépression postnatale
<https://cmha.ca/wp-content/uploads/2016/02/Postpartum-NTNL-brochure-FR-2014-web.pdf>

Surmonter la dépression : un guide de stratégies d'auto-assistance destiné aux femmes souffrant de dépression durant la grossesse, après l'accouchement et au-delà
www.beststart.org/resources/ppmd/DepressionWorkbookFinalFR_15MAY01.pdf

Livres

Du post-partum à la dépression - Renaître après la naissance
Publié par Les Éditions Québec-Livres

Postpartum Depression and Anxiety. A Self-help Guide for Mothers (en anglais seulement)
Publié par la Pacific Post Partum Society, 2014.



Si vous n'avez plus l'impression d'être vous-même 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.

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

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.