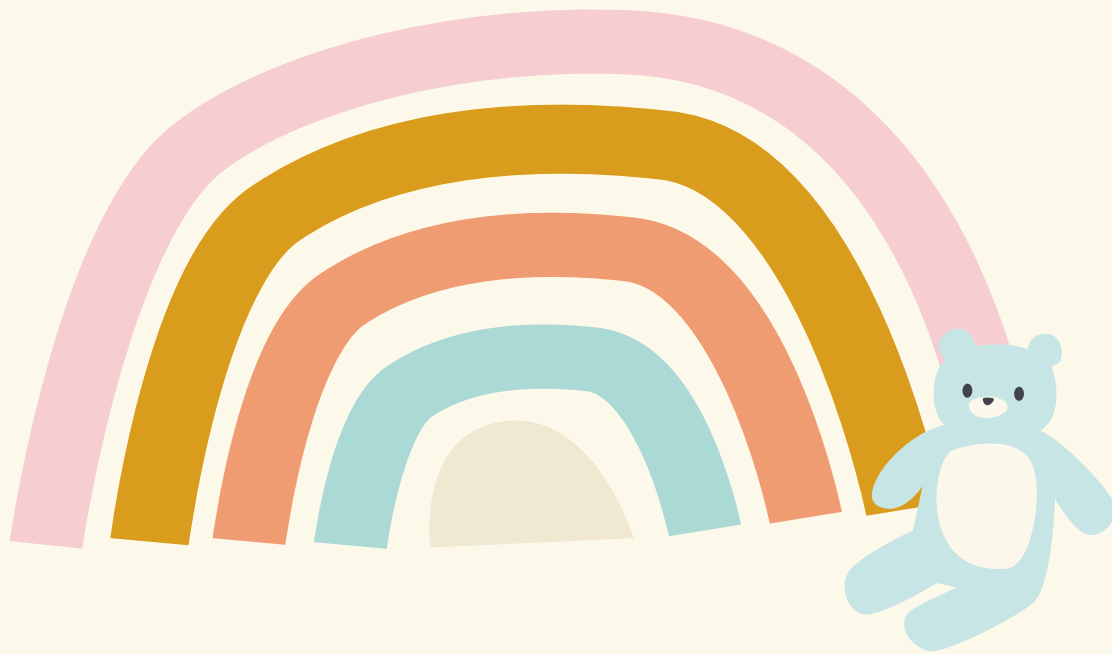


Section 2

Le bien-être en période périnatale

Trousse de soutien



**CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal

Élaboré par

Valérie Samson, inf. M.Sc. Inf.
Cadre-conseil en sciences infirmières

En collaboration avec

Émilie Bédard, inf.
Conseillère en soins infirmiers

Cynthia Garcia Becerra, inf. M.Sc. inf.
Cadre-conseil en sciences infirmières

Julie Béland, inf. M.Sc.
Conseillère en soins infirmiers

Danika Landry
Conseillère en communication

Validé par

Dre Catherine Taillefer,
Obstétricienne-gynécologue

Dr Martin St-André,
Psychiatre

Carole Lane,
Psychologue

Trajectoire Mère-Enfant
Janvier 2022

La santé mentale périnatale : quand ça va moins bien...

La grossesse est une période de grands bouleversements, tant sur les plans physique, psychologique que social. Ces bouleversements peuvent vous affecter de différentes manières. C'est pour cette raison que les femmes sont plus vulnérables à la dépression et à l'anxiété durant la période périnatale.

Ce document vise à vous informer sur les problèmes de santé mentale les plus courants durant ou après la grossesse. Il vise également à vous aider à identifier les signes que quelque chose ne va pas et à proposer des ressources pour obtenir de l'aide.

La dépression et les troubles anxieux

Une femme sur sept présente des symptômes plus importants de dépression ou d'anxiété durant la période périnatale, soit du début de la grossesse jusqu'au premier anniversaire de bébé.

Lorsque vous ne vous sentez pas bien, il est important d'en parler avec votre équipe soignante. Au CHU Sainte-Justine, nous accordons une place importante aux problèmes de santé

mentale et nous les considérons avec autant d'importance que les problèmes de santé physique pouvant survenir durant ou à la suite de la grossesse.

La dépression et les troubles anxieux sont des problèmes communs. Les symptômes sont différents pour chaque personne. Ils peuvent être légers, modérés ou graves.

Les symptômes les plus courants sont :

Symptômes dépressifs chez la femme

Humeur triste ou irritable	Modification de l'appétit
Perte d'intérêt pour les activités ou de plaisir pendant celles-ci	
Fatigue ou perte d'énergie	Insomnie ou hypersomnie
Sentiment de dévalorisation, de culpabilité, de honte ou de désespoir	
Difficulté de concentration et à prendre des décisions	

Symptômes dépressifs chez l'homme

Saute d'humeur	Crises de colère ou de rage
Irritabilité ou agressivité	
Symptômes physiques (fatigue, maux de ventre, maux de tête, indigestion, difficulté à respirer, insomnie)	
Consommation excessive de drogue ou d'alcool	
Comportements hyperactifs (se réfugie dans le travail, le sport ou autre de façon intense)	

Symptômes anxieux tant chez la femme que chez l'homme

Inquiétude constante et persistante	Changement du sommeil	Changement d'appétit
Symptômes physiques : être étourdi(e), avoir des bouffées de chaleur ou des nausées		
Des pensées intrusives qui défilent ou qui se répètent	Un sentiment que quelque chose de grave va se produire	

**Vous vous sentez moins bien en ce moment.
Ce n'est pas facile. Voici quelques stratégies qui pourront
vous aider à vous sentir mieux.**

Ressentir ses émotions sans jugement et avec bienveillance envers soi-même

Permettez-vous de ressentir vos émotions, de les nommer, de les écrire, sans jugement.

Faire des activités agréables

La pratique d'activités agréables vous aide à tendre vers l'équilibre. C'est encore plus vrai quand vous vous sentez moins bien.

Se reposer suffisamment

Prendre soin d'un bébé modifie souvent nos habitudes de sommeil. Le manque de sommeil est difficile, tant pour le corps que pour l'esprit. N'hésitez pas à prendre des moments de pause pour faire une sieste ou simplement vous détendre un instant.

Consulter un(e) professionnel(le)

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre obstétricien si vous ne vous sentez pas bien psychologiquement.

N'hésitez pas à en discuter avec l'infirmière ou le médecin lors de votre prochain rendez-vous.

Vous pouvez également faire appel à des ressources privées pour obtenir un soutien psychologique.

Solliciter de l'aide de mon réseau de soutien

Le soutien des membres de votre famille, des amis ou d'autres mères peut vous apporter beaucoup de réconfort.

Le soutien peut être concret (par exemple, de l'aide pour les tâches ménagères ou les responsabilités familiales).

Le soutien peut être affectif (pouvoir partager nos émotions et nos sentiments avec une personne significative).



Quand rien ne va plus

Il peut arriver que la détresse soit si grande qu'elle vous empêche de fonctionner normalement, d'accomplir vos activités de la vie quotidienne. Ne restez pas seule avec cette souffrance et n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante.

Il peut également arriver que vous ayez des idées suicidaires. Si vous craignez de vous faire du mal ou de faire du mal à quelqu'un d'autre, vous devez immédiatement demander de l'aide.



Où demander de l'aide



En personne

- À l'accueil psychosocial du CLSC de votre secteur
- À l'urgence du centre hospitalier de votre secteur



Au téléphone

- Tel-Aide: 514 935-1101
- Info-Social: 811
- Ressources communautaires et sociales: 211



En ligne

- Ressources sociales et communautaires: www.211.ca
- Informations et ressources diverses dans votre région (les CLSC, notamment): www.sante.gouv.qc.ca

À retenir:

Vivre une détresse psychologique est une expérience pénible. Il peut être difficile de devenir parent et les défis de la souffrance psychologique peuvent sembler écrasants. Il n'existe pas de grossesse, d'accouchement, d'enfant ou de parent parfait. Vous faites de votre mieux. Prenez soin de vous comme vous le feriez avec d'autres.

Il est possible d'aller mieux, même quand tout vous semble insurmontable. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Si la détresse et la souffrance deviennent si intenses que vous en venez à penser à vous faire du mal, il est important d'aller demander de l'aide immédiatement.

Mon plan bien-être

Le plan bien-être est un outil qui vous permet de réfléchir aux éléments qui peuvent déclencher des états de stress, de déprime ou d'anxiété et de prévoir des stratégies pour y faire face s'ils se présentent.

Mes signaux d'alarme

Identifiez de quelle manière se manifestent votre stress, vos moments de déprime ou d'anxiété. Décrivez-les de la façon la plus précise possible :



Mes stratégies pour prendre soin de moi

Identifier les stratégies auxquelles je pourrai avoir recours pour exercer un plus grand contrôle sur mes pensées et apaiser mon stress. Par exemple, il peut s'agir d'une activité agréable qui vous permet de vous sentir mieux et de prendre un moment pour vous.

1: _____

2: _____

Pensées et émotions

Tension, irritabilité, humeur changeante, honte, culpabilité, tristesse, colère, impulsivité, sentiment d'impuissance

Signes physiques

Raideurs musculaires, maux de tête, agitation, insomnie ou grande envie de dormir

Mes personnes-ressources

Identifier des gens de mon entourage qui pourront me soutenir si je ne me sens pas bien.

Nom: _____

Tél.: _____

Nom: _____

Tél.: _____

Mes ressources spécialisées

Identifier les professionnels de la santé ou intervenants qui pourront me soutenir si je ne me sens pas bien et que les autres stratégies ne me permettent pas de me sentir mieux.

Nom: _____

Tél.: _____

Nom: _____

Tél.: _____

