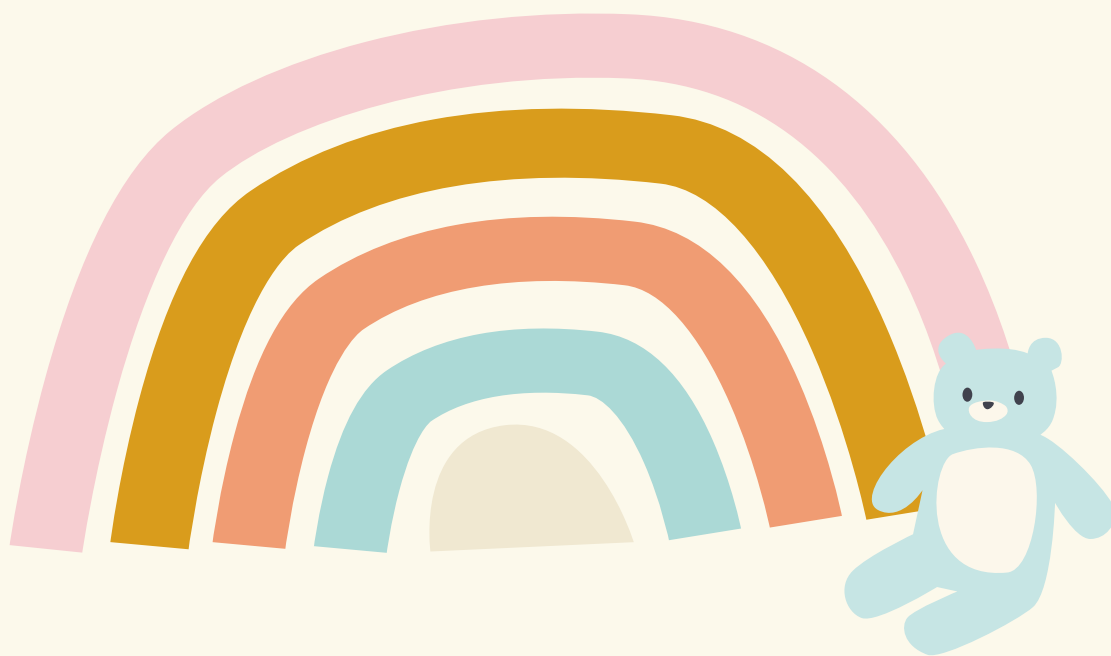


Section 1

# Le bien-être en période périnatale

Trousse de soutien



### **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

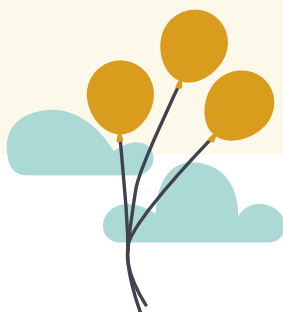
Dr Martin St-André,  
Psychiatre

Carole Lane,  
Psychologue

# La santé mentale durant la période périnatale

(pendant et après la grossesse)

Vous attendez un enfant. Toutes nos félicitations ! Attendre, mettre au monde un enfant et devenir parents sont des événements marquants dans une vie. Ce document vise à vous informer et à vous donner des conseils pratiques afin de prendre soin de votre santé mentale pendant la grossesse.



## Les bouleversements

La grossesse est une période remplie de bouleversements, tant sur les plans physique, psychologique que social. Plus souvent qu'on le pense, ces expériences engendrent des difficultés sur le plan émotif en raison de tous les bouleversements que subiront les futurs et nouveaux parents.

## Les hormones de grossesse

Durant la grossesse, plusieurs futures mamans vont décrire l'effet des hormones comme une vraie tempête qui influence leur humeur, les faisant passer du sourire aux pleurs en quelques instants.

Comme une tempête qui sévit dans une région, certains secteurs sont plus touchés que d'autres. Certaines femmes vont être grandement bouleversées par les hormones de la grossesse alors que d'autres le seront moins.

Soyez rassurée, tout cela est parfaitement normal et fait partie de l'expérience de la grossesse. Soyez bienveillante avec vous-même, permettez-vous et acceptez de vivre pleinement ce que vous ressentez.

## Se préparer à devenir parent : un nouveau rôle à découvrir

En plus des hormones et des changements physiques que vivent les femmes durant la grossesse, attendre un enfant signifie aussi se préparer à devenir parent. Cette transition requiert l'apprentissage d'un nouveau rôle et d'une nouvelle identité. Il s'agit d'une nouvelle réalité pour le couple qui voit ses habitudes, ses priorités et ses responsabilités changer grandement.

Durant cette période d'adaptation, il est important de se laisser du temps pour se réorganiser et retrouver ses repères. L'essentiel est de s'assurer du bien-être de bébé tout en tentant de retrouver l'équilibre dans sa vie personnelle, conjugale et familiale.

Il est normal d'appréhender cette nouvelle réalité et de se poser des questions. On remarque que plus les parents s'informent sur ce qui s'en vient et se préparent à cette nouvelle réalité, plus cela les aide à accepter la situation et à composer avec les défis qui se présentent sur leur route.

Bien qu'on devienne responsable d'un tout-petit du jour au lendemain, être parent, ça s'apprend. Donnez-vous du temps.

# Le stress durant la grossesse

Même si la grossesse se déroule normalement, il arrive souvent que les futurs parents ressentent du stress. Le stress est un ensemble de réactions qui peut apparaître dans une période de grands changements, comme lorsqu'on se prépare à devenir parents. C'est une réaction tout à fait normale qui nous amène à nous adapter à une situation nouvelle.

Cette réaction, bien que normale, peut influencer votre humeur, votre équilibre et vous affecter de différentes manières tant par rapport à votre bien-être qu'à votre relation avec les autres.

Vous n'êtes pas seule. Plusieurs futures mamans se sentent comme vous, il n'y a pas de honte à y avoir. N'hésitez pas à parler de ce que vous vivez à votre équipe soignante.

## La dépression et l'anxiété

Plus souvent qu'on peut le penser, les futurs parents peuvent vivre des périodes de dépression et d'anxiété durant la grossesse.

Il est normal pour de futurs parents de s'inquiéter ou de se sentir anxieux. **L'anxiété** est une émotion souvent ressentie comme étant désagréable, qui peut survenir lorsqu'on doit composer avec une situation inquiétante et qu'on peut percevoir comme dangereuse.

Tout comme pour le stress, ressentir de l'anxiété est un phénomène normal, présent chez tous les individus. Par contre, si l'anxiété est si présente qu'elle vous empêche de fonctionner ou entraîne de la détresse, il est important de demander de l'aide.

Même si les manifestations de l'anxiété ne nécessitent pas la prise d'un médicament, il est important de mettre en place des stratégies pour vous sentir mieux.

**La dépression** est un trouble de l'humeur qui se caractérise par une humeur triste, ou par une perte d'intérêt ou de plaisir généralisée, survenant tous les jours pendant au moins deux semaines et qui empêche la personne d'accomplir certaines activités quotidiennes ou entraîne une souffrance significative. La dépression périnatale peut survenir durant la grossesse et jusqu'à un an après l'accouchement. Elle peut toucher autant les femmes enceintes que leur partenaire.

## Mettre en place des stratégies pour se sentir mieux

La mise en place de certaines stratégies peut vous permettre de trouver un équilibre et d'éviter les conséquences négatives sur votre bien-être. Les stratégies d'adaptation sont les pensées et les comportements d'une personne lorsqu'elle est confrontée à une situation stressante.

## Voici différentes stratégies d'adaptation efficaces :

- Obtenir de l'information sur les sujets qui vous préoccupent
- Maintenir de bonnes habitudes de vie : sommeil, alimentation, techniques de relaxation, plein air et activité physique
- Nourrir des relations interpersonnelles positives : soutien émotionnel, affection, amour et acceptation
- Solliciter son réseau

## Statistiques

- 1 femme sur 7 sera affectée par la dépression périnatale
- 1 partenaire sur 10 sera affecté par la dépression périnatale
- 15 % des femmes vivent de l'anxiété durant la période périnatale

**La dépression se traite et se guérit.  
Si vous n'allez pas bien, n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante.**

# Le/la partenaire

Contrairement aux femmes qui vivent des changements physiques dès l'annonce de la grossesse, les partenaires peuvent avoir du mal à réaliser que la grossesse est bien réelle. Du fait qu'ils ne vivent pas de changements physiques, certains peuvent ressentir une distance et avoir l'impression d'être observateur/observatrice. Plus la grossesse avance et la présence du bébé dans le ventre de maman est apparente, plus l'aventure se concrétise. À son rythme, le ou la partenaire crée des liens avec l'enfant à naître.

## 4 conseils pratiques pour le ou la partenaire

**Reconnaître votre réalité.** Même si vous ne portez pas le bébé, vous vivez toutes sortes de bouleversements aux plans affectif et émotionnel.

**Prendre sa place,** participer au suivi de grossesse, se sentir utile et jouer un rôle actif de soutien auprès de la mère de l'enfant.

**S'informer au moyen de sources fiables et reconnues,** que ce soit sur le déroulement de la grossesse, l'accouchement, les soins dont aura besoin bébé, l'adaptation au rôle de parent ou tout autre sujet qui vous intéresse.

**Ne pas négliger l'importance d'être soutenu(e).** Les partenaires expriment souvent le besoin d'être soutenu(e)s dans leur transition à la parentalité, que ce soit en partageant leur vécu avec des proches ou en sollicitant une aide professionnelle.

## L'importance de faire équipe

Devenir parent est une grande aventure. Pouvoir compter sur une personne significative pour vous afin d'être accompagné(e) et soutenu(e) vous permet d'adoucir cette expérience. Votre coéquipier ou votre coéquipière peut être votre partenaire, mais il peut aussi s'agir d'une personne de confiance de votre entourage, comme un membre de votre famille ou un(e) ami(e).



## Quelques trucs à garder en tête

- Communiquer vos besoins, accueillir les besoins de l'autre
- Faire preuve de bienveillance envers soi-même et envers l'autre, respecter vos différences et votre rythme
- Être attentif aux signes que quelque chose ne va pas

## À retenir:

- Attendre un enfant est une période remplie de bouleversements. Soyez patient envers vous-même et donnez-vous le droit de ressentir les émotions qui viennent en vous.
- Il est parfaitement normal de vivre des moments plus difficiles émotionnellement, même quand la grossesse se déroule sans particularité.
- La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Si vous ne vous sentez pas bien, n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante. Ensemble, vous et votre soignant trouverez des stratégies pour vous aider à composer avec ces états plus difficiles et à examiner des stratégies pour vous sentir mieux.

# Sois ta bonne étoile

S'engager à être sa bonne étoile, c'est prendre soin de soi. Sans pression, sans obligation, simplement pour se sentir mieux. Qui de mieux placé que vous pour savoir ce qui vous fait du bien ?

## Prendre du temps pour moi

Pratiquer des activités agréables permet de tendre vers l'équilibre, ce qui est encore plus vrai lorsqu'on ressent du stress. Vous avez le pouvoir de choisir de faire certaines activités agréables. Ainsi, vous pouvez, en quelque sorte, changer votre humeur et une petite partie de votre vie.

## Prendre soin de moi

Prendre soin de vous avec compassion et bienveillance veut dire être attentive à ce que vous vivez, sans juger vos pensées ou vos sentiments. En accueillant ce que vous ressentez avec bienveillance, vous vous offrez un soutien émotionnel comme vous le feriez avec un proche.

### Comment vous sentez-vous actuellement ?

Par exemple : heureuse, calme, comblée, bien, triste, déçue, irritable, en colère, dépassée

---

---

---

---

### Que diriez-vous à votre meilleure amie si elle se sentait comme vous vous sentez actuellement ?

---

---

---

---

---



## Être bien entourée

Demander ou accepter de l'aide n'est pas toujours facile, mais peut faire une grande différence tant durant la grossesse qu'à la suite de celle-ci. En désignant les personnes qui peuvent vous aider, il sera plus facile de savoir sur qui compter en cas de besoin.

## Soutien pratique et concret

Pour les tâches ménagères, les achats, les responsabilités parentales ou autres

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

## Soutien émotif

Quelqu'un avec qui je peux parler, partager mes émotions sans filtre, qui m'accueille sans me juger

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

