



# Durant la grossesse et avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose.

Une mère sur cinq souffrira de dépression ou d'anxiété durant la grossesse ou en période post-partum.

On qualifie souvent la dépression et l'anxiété pendant et après la grossesse comme étant des troubles de l'humeur périnataux.

## Si vous souffrez de troubles de l'humeur périnataux, vous pouvez montrer les signes suivants :

- Avoir peu ou pas d'intérêt pour les activités que vous aimiez faire par le passé.
- Vous sentir triste presque tout le temps.
- Vous sentir nerveuse ou anxieuse ou avoir les nerfs à fleur de peau.
- Avoir l'impression de ne pas pouvoir arrêter de vous inquiéter ou de maîtriser vos inquiétudes.

## Vous pouvez aussi :

- Vous sentir très fatiguée.
- Être en colère et irritable.
- Être agitée.
- Avoir l'impression de tourner au ralenti.
- Vous sentir inutile.
- Vous sentir coupable.
- Avoir honte.
- Vous sentir paralysée ou ressentir un grand vide.
- Vous sentir seule.
- Être frustrée.
- Être désespérée.
- Être prise de panique.

## Vous pouvez aussi :

- N'avoir aucune énergie.
- Avoir aucun appétit.
- Manger trop.
- Dormir trop.
- Ne pas pouvoir dormir.
- Ne pas pouvoir vous concentrer.
- Avoir des maux de toutes sortes.
- Avoir des douleurs à la poitrine ou vous sentir essoufflée.
- Avoir une boule dans la gorge.
- Ressentir des engourdissements ou des picotements.
- Ne pas vouloir passer du temps avec votre bébé, votre partenaire ou votre famille.
- Pleurer sans raison apparente.
- Toujours sentir le besoin de vérifier quelque chose, par exemple si votre bébé respire.
- Avoir des images ou des pensées négatives et troublantes récurrentes.
- Penser qu'un malheur peut vous arriver à vous ou arriver à votre bébé.
- Avoir l'impression de ne pas être une bonne mère.
- Penser que votre famille serait mieux sans vous.
- Penser à la mort ou au suicide.
- Avoir l'idée de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé.

Si vous ressentez un de ces symptômes depuis plus de deux semaines, parlez à un professionnel de la santé. Vous pourrez ensemble établir un plan pour vous aider à vous sentir mieux. Ce plan peut comprendre des séances de thérapie ou des médicaments.

Si vous avez envie de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé, ou si vous pensez au suicide, n'attendez pas, demandez de l'aide immédiatement.

- Appelez le 911.
- Rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche de chez vous.
- Entrez en contact avec la ligne d'aide sur la santé mentale de votre localité.

## Vous pouvez obtenir de l'aide en ayant recours à :

**Votre prestataire de soins de santé** (médecin de famille, sage-femme, infirmière, infirmière praticienne, obstétricien, psychiatre ou psychologue).

**Votre bureau de santé publique local** : Composez le 1-800-268-1154 ou visitez le site Web <https://www.ontario.ca/welcome-serviceontario> pour obtenir de l'information sur l'endroit où se situe le bureau de santé publique local et sur les services offerts.

**La ligne d'aide sur la santé mentale** : Composez le 1-866-531-2600 (24 heures sur 24, 7 jours par semaine) ou visitez le site Web [www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil](http://www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil) pour obtenir de l'information sur les services en santé mentale offerts en Ontario.

**Télé Santé Ontario** : Composez le 1-866-797-0000 ou ATS : 1-866-797-0007 (24 heures sur 24, 7 jours par semaine) pour parler à une infirmière autorisée.

**Ontario 211** : Visitez <https://211ontario.ca/fr/> ou appelez le 211.

Pour commander d'autres blocs de feuilles détachables, téléphonez au 1-800-397-9567, poste 2260.

2017 | Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario.

Ne l'oubliez pas... ce n'est pas de votre faute. Il y a de l'aide pour vous et votre famille.

## Ce que vous pouvez faire :

- ✓ Confiez-vous à une personne de confiance.
- ✓ Demandez de l'aide.
- ✓ Prenez bien soin de vous.
- ✓ Réservez-vous du temps pour vous-même.
- ✓ Obtenez de l'aide d'un service de counseling ou joignez-vous à un groupe de soutien.
- ✓ Demandez à votre prestataire de soins de santé ses recommandations concernant la prise de médicaments.

## Ce que vous pouvez faire comme partenaire, membre de la famille ou ami :

- ✓ Écoutez et soutenez la nouvelle maman.
- ✓ Aidez-la et ne la jugez pas.
- ✓ Encouragez-la à demander de l'aide d'un professionnel.
- ✓ Tissez des liens avec le bébé.
- ✓ Renseignez-vous sur les troubles de l'humeur périnataux.
- ✓ Réservez-vous du temps pour vous-même.
- ✓ Confiez-vous à quelqu'un.

Un père sur dix peut également souffrir de troubles de l'humeur périnataux. Si vous êtes un nouveau papa, vous êtes peut-être à risque d'en souffrir. Renseignez-vous et n'hésitez pas non plus à demander du soutien.

**best start**  
**meilleur départ**

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

Pour obtenir d'autres ressources pour les parents, rendez-vous à l'adresse [www.fr.meilleurdpart.org](http://www.fr.meilleurdpart.org).