

# Santé mentale et troubles mentaux



## POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

Voici quelques questions qui peuvent vous permettre d'accompagner les futurs parents dans leur préparation. Les questions sont formulées simplement afin d'explorer avec les futures mères et les futurs pères, leurs connaissances et leurs préoccupations dans le contexte d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Elles sont suivies de quelques pistes de réponses pour compléter l'information dont ils ont besoin. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

### Selon vous, comment la grossesse ou l'arrivée d'un bébé peuvent affecter la santé mentale des parents?

La grossesse et le fait de devenir parent amènent beaucoup de changements sur les plans hormonal, physique, psychologique et émotif. Ces changements peuvent augmenter le stress, autant chez les mères que chez les pères. Certains parents peuvent ressentir des difficultés psychologiques, une humeur triste ou de l'insomnie. Certaines personnes peuvent aussi développer des symptômes de troubles mentaux, tels que de l'anxiété très sévère.

Plusieurs facteurs peuvent affecter le bien-être psychologique : un stress important, un changement d'emploi, des difficultés financières, l'absence d'aide dans l'entourage, les conflits dans le couple, les problèmes de santé, etc.

Ces changements sur le plan de la santé mentale ou l'apparition de troubles mentaux ne sont pas un signe de faiblesse. Il est possible d'être un bon parent tout en ayant besoin d'être bien soutenu dans cette réalité.

### Que savez-vous sur le *baby blues* chez les femmes après la naissance de leur bébé?

Quelques jours après l'accouchement, la mère peut ressentir une déprime, avoir des sautes d'humeur ou avoir l'impression d'être dépassée par les événements. Cet état est normal; la majorité des femmes (de 30 à 85 %) connaissent cet état, appelé *baby blues* ou cafard du post-partum.

Ces symptômes sont causés par les changements hormonaux, la fatigue, le manque de sommeil et l'adaptation à la vie de parent. Ils disparaissent généralement en moins de deux semaines.

Les proches peuvent aider à surmonter cet état, par exemple en écoutant les confidences de la mère ou en lui offrant des moments de repos.

## **De quelle façon pourraient se manifester les difficultés des pères pendant la grossesse ou les premières semaines avec bébé?**

---

Jusqu'à un père sur dix peuvent vivre une dépression durant la grossesse de leur conjointe ou durant la période post-partum. La dépression maternelle est un facteur de risque important pour le développement de dépression paternelle et vice-versa.

S'il se présente des symptômes dépressifs comme de la tristesse continue, de l'irritabilité, des changements d'appétit ou de sommeil, des problèmes de consommation ou des idées suicidaires, les pères ne devraient pas hésiter à consulter pour obtenir du soutien et, au besoin, des traitements. Des interventions individuelles, de couple et familiales peuvent être utiles pour diminuer la détresse paternelle.

Les pères et les partenaires ont un rôle de soutien, mais il est important de préciser qu'ils ont eux aussi besoin d'être accompagnés dans cette période d'adaptation.

## **Si vous ressentez des difficultés psychologiques, après combien de temps pensez-vous qu'il est suggéré de demander de l'aide?**

---

Si, depuis plusieurs semaines, un parent se sent triste ou stressé presque tous les jours, s'il y a des changements dans son appétit ou ses habitudes de sommeil, ou si cette personne a beaucoup de difficulté à effectuer ses activités quotidiennes, il est temps d'aller chercher de l'aide. Il faut également consulter lorsque des idées suicidaires sont présentes. En effet, tous ces symptômes peuvent avoir des conséquences négatives sur la grossesse, la famille, la santé des parents et celle des enfants.

Pour la majorité des gens qui ont un trouble mental, les symptômes ne disparaissent pas d'eux-mêmes. Différents traitements (thérapeutiques ou médicamenteux) sont efficaces et sécuritaires.

Le fait de recevoir une aide professionnelle (soutien d'un travailleur social, d'un psychologue, d'un psychothérapeute, d'un psychoéducateur, d'une infirmière, d'une sage-femme, etc.) peut aider à se sentir mieux. Comme intervenants, nous pouvons faciliter cette démarche.

## **AUTEURES 2011**

Pascale Tremblay CIUSSSCN

Émilie Côté, CIUSSSCN

## **COLLABORATRICES 2011**

Alessandra Chan, INSPQ

Nicole Desjardins, INSPQ

Sylvie Lévesque, INSPQ

Olivia Hernandez-Sanchez,

DSP Abitibi-Témiscamingue

Martin Saint-André, CHU Sainte-Justine

## **AUTEURES 2019**

Andréanne Wassef, CHUM

Julie Cantin, CIUSSSCN

Deborah Da Costa, Université McGill

## **COLLABORATEURS 2019**

Martin St-André, CHU Sainte-Justine

Geneviève Sauvageau, CIUSSSCN

## **CHARGÉE DE PROJET**

Pascale Turcotte, INSPQ

## **SOUS LA COORDINATION DE**

Roseline Olivier-Pilon, INSPQ

## **MISE EN PAGE ET RELECTURE**

Anouk Sugàr, INSPQ

*L'utilisation des fiches par les professionnelles et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux du Québec est autorisée aux conditions prévues dans la page « Reproduction et droits d'auteurs » du Portail d'information prénatale, à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/a-propos/reproduction-et-droits-d-auteurs>.*

*Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec, qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php> ou en écrivant un courriel à [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).*

© Gouvernement du Québec (2019)

**Institut national  
de santé publique**

**Québec**

