



Santé mentale et troubles mentaux

Pour accompagner les parents

Dans une approche inspirée de l'andragogie et de l'empowerment, des questions vous sont proposées afin que vous puissiez explorer les connaissances et les intérêts des futurs parents. Ainsi, leurs réponses vous guideront pour identifier et transmettre le contenu approprié à leurs besoins.

Cette approche a comme objectif de favoriser la confiance et l'autonomie des parents, ce qui leur permet de faire des choix éclairés. Les questions proposées peuvent être ajustées aux parents et au contexte d'un suivi individuel ou d'une rencontre prénatale de groupe.

Il est aussi intéressant de guider les futurs parents dans l'utilisation du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* et d'y référer le plus souvent possible lorsque vous leur offrez des réponses à leurs questions.

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 8 % des hommes 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

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.

© Gouvernement du Québec (2019)

**Institut national
de santé publique**

Québec 