

# FEUILLET D'INFORMATION

sur le bien-être psychologique des  
femmes en période périnatale



Ce document  
vise à vous transmettre  
certaines informations sur  
la santé psychologique  
pendant la période  
périnatale.



ISBN : 978-2-9818743-5-1 (PDF)

## LES ÉMOTIONS LIÉES À LA GROSSESSE ET À LA MATERNITÉ

Bien que la grossesse et l'arrivée d'un·e enfant soient souvent présentées comme des périodes de vie épanouissantes par les parents et les médias, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir au cours de la période périnatale.

En effet, les femmes en période périnatale sont généralement appelées à vivre un éventail d'émotions, autant agréables que parfois plus désagréables.



La grossesse et l'année suivant l'arrivée d'un·e enfant sont des périodes où les femmes vivent plusieurs bouleversements. On peut penser, par exemple, à des changements hormonaux susceptibles d'influencer l'humeur, un manque de sommeil, des changements dans la relation avec les proches et l'autre parent, ou des changements sur le plan professionnel.

De plus, la grossesse et l'arrivée d'un·e enfant sont associées à beaucoup d'inconnu et d'imprévisibilité. Dans ce contexte, il ne faut pas se surprendre que les femmes puissent éprouver par moment des émotions et des pensées plus désagréables.

Il est tout à fait légitime de ressentir un éventail d'émotions au cours de cette période.

# Le stress

---



La grossesse et l'arrivée d'un·e enfant sont probablement parmi les périodes de vie durant lesquelles il y a le plus d'adaptations à faire, et cela, sur une courte période de temps.

En d'autres mots, cette période de vie pourrait être considérée comme « stressante ». Le stress peut autant être causé par des événements difficiles que par des événements agréables et n'est pas nécessairement quelque chose de négatif.

Le stress peut être conçu comme un état ressenti lorsque les ressources physiques et psychologiques de la personne sont mobilisées afin de se préparer à faire face à une situation particulièrement exigeante.

Bien que de se sentir stressée soit souvent normal et transitoire en ces périodes d'adaptations que sont la grossesse et l'arrivée d'un·e enfant, n'hésitez pas à parler de la façon dont vous vous sentez avec vos proches ainsi qu'aux professionnel·les assurant votre suivi de grossesse et/ou postnatal.

# STRATÉGIES POUR MIEUX COMPOSER AVEC LE STRESS ET LES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES

Développer l'habitude de reconnaître lorsque vous vivez du stress ou des émotions désagréables permet de mettre de l'avant des stratégies pour mieux composer avec ceux-ci et retrouver l'équilibre.

## **L'acceptation**

Consiste à prendre du recul par rapport à une situation en observant ses pensées et ses émotions ainsi qu'à tolérer leur présence, sans chercher à s'en débarrasser. Cette stratégie implique de concevoir que les émotions et les pensées ne sont pas nécessairement le reflet de la réalité et ne sont pas dangereuses. La relation de lutte entretenue avec les émotions et les pensées tend à augmenter la souffrance. Accepter ne signifie pas apprécier vivre des émotions désagréables, mais plutôt de cesser de lutter contre leur présence et de tolérer de les ressentir, ce qui les amène souvent à diminuer en intensité.

## **S'ancrer dans le moment présent**

Consiste à diriger son attention sur le moment présent plutôt que sur des pensées liées au passé ou encore sur des inquiétudes par rapport au futur. Une façon de faire peut être de porter attention aux sensations agréables ou aux éléments du moment vécu (p. ex. porter attention aux couleurs et aux odeurs lors d'une promenade à l'extérieur).

## **Voir les choses différemment**

Consiste à identifier sa pensée et se questionner s'il existe une autre façon de voir la situation qui serait plus juste et aidante.

## **Rediriger son attention vers les aspects positifs**

Consiste à prendre du recul par rapport à une situation difficile en portant également attention aux éléments positifs.

## **La résolution de problèmes**

Consiste à identifier la source du problème entraînant des émotions désagréables, à faire une liste de solutions potentielles et à choisir celle qui apparaît la plus appropriée. Si la situation ne s'améliore pas, il s'agit de tenter une autre solution. Cette stratégie peut aider à y voir plus clair et diminuer l'intensité de l'émotion ressentie. Cette stratégie peut aussi être utilisée pour se préparer face à une situation stressante en fractionnant le problème en petites étapes plus faciles à résoudre.

## **Se calmer**

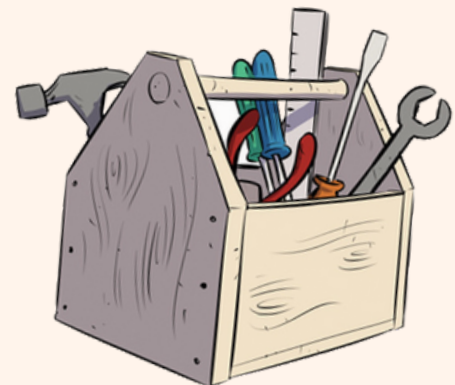
Consiste à tenter de s'apaiser par divers moyens. Par exemple, certaines personnes ressentent des bienfaits à faire des exercices de respiration abdominale, de la relaxation, du yoga ou de la méditation. Mettre de la musique apaisante ou marcher à l'extérieur peut également aider à se sentir plus calme.

## **La distraction**

Consiste à trouver une activité qui capte autrement son attention afin de se changer les idées et reprendre de l'énergie.

## **Le soutien**

Consiste à se confier à une personne de confiance sur ce qu'on vit ou à demander conseil ou encore à demander de l'aide pratique et concrète (p. ex. préparation de repas, tâches ménagères). Le réseau de soutien étant particulièrement important lorsqu'on devient mère, il ne faut pas hésiter à demander ou à accepter de l'aide.

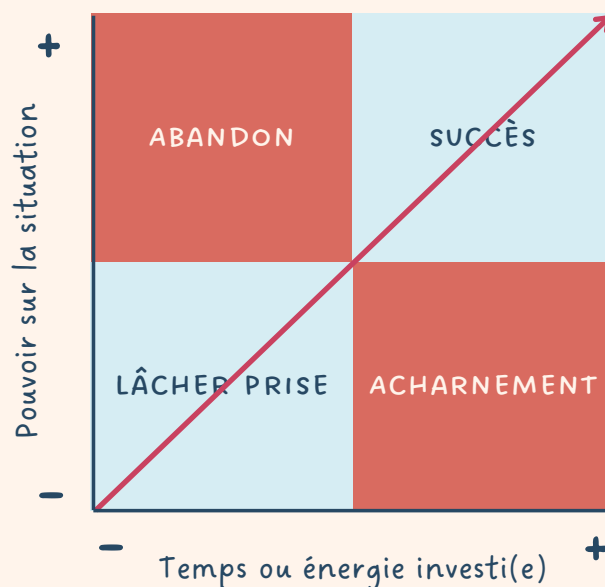


## Tolérer l'incertitude

Consiste à accepter l'idée qu'on ne peut jamais être totalement en contrôle d'une situation. Autant il peut être rassurant de se préparer à l'avance, autant les attentes qu'on se crée peuvent générer de l'anxiété si jamais les choses ne se déroulent pas comme souhaité. Tolérer l'incertitude permet d'avoir plus de souplesse devant les imprévus. Cette souplesse peut être renforcée par deux autres habiletés présentées précédemment, soit d'accepter les émotions désagréables générées par le fait d'avoir peu de contrôle et de faire l'effort de voir les choses différemment en se disant qu'il peut y avoir plusieurs chemins pour se rendre à une même destination.

## Diriger son attention sur les aspects par rapport auxquels on a du pouvoir

Consiste à investir son temps et son énergie par rapport aux éléments sur lesquels il est possible d'agir, par exemple en adoptant une stratégie de résolution de problèmes, et à tenter de lâcher prise sur les éléments par rapport auxquels on n'a pas de pouvoir. Moins on a de contrôle sur une situation, plus il est aidant d'accepter celle-ci et les émotions qu'elle génère. Cela est également vrai pour les pensées.



## Distinguer les émotions désagréables et le stress de la détresse psychologique

L'année qui précède et celle qui suit la naissance d'un-e enfant seraient parmi les périodes de vie les plus sensibles pour la santé mentale des femmes. Il s'agit en effet d'une période de vulnérabilité accrue pour vivre du stress, des émotions désagréables et de la détresse psychologique pour toutes les femmes, étant donné les nombreux bouleversements hormonaux, physiques et dans les différentes sphères de la vie. Tel qu'énoncé précédemment, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir face à la grossesse et la maternité. Il est tout à fait normal de ressentir parfois des émotions désagréables.

Cependant, la détresse psychologique, comparativement aux émotions désagréables, n'est pas un état souhaitable de tolérer. C'est un état qui doit être reconnu et sur lequel il faut agir.

La détresse psychologique, contrairement aux émotions désagréables, est plus intense, souffrante, perdure plus longtemps, est envahissante et affecte plusieurs sphères, telles que les pensées, les sensations physiques, les émotions et les comportements. Elle empêche la personne de bien fonctionner dans la vie de tous les jours (p. ex. dans les tâches quotidiennes, dans son rôle de mère, dans son couple, dans ses relations avec les autres, au travail, etc.). Elle mine souvent l'espoir de la personne face à une possibilité de s'en sortir. Elle peut aussi parfois entraîner la personne à faire des choses dommageables ou pouvant entraîner des conséquences pour elle ou pour les autres. Comme cet état indique que l'équilibre personnel est fortement ébranlé, reconnaître les manifestations chez soi d'une détresse psychologique permet d'aller chercher l'aide nécessaire. Cela est important pour son propre bien-être psychologique, pour s'assurer de pouvoir assumer son rôle de mère ainsi que pour demeurer disponible et sensible à son enfant.

Si vous vivez de la détresse, il faut interpeller les ressources professionnelles et dans la communauté pouvant vous venir en aide ainsi qu'activer votre réseau de soutien.

## Ressources disponibles

- En discuter avec les professionnel·les assurant votre suivi de grossesse ou postnatal
- Se présenter ou prendre rendez-vous à l'**AAOR de votre CLSC** (Accueil Analyse Orientation Référence). Pour trouver le CLSC de votre secteur:  
<https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>
- Appeler au **811 Info-Santé / Info-Social**  
Conseils santé et d'ordre psychosocial 24 heures par jour, 7 jours par semaine
- Appeler au **211 Ressources sociales et communautaires**  
Ou consulter le site Web: <https://www.211quebecregions.ca/nous-joindre>
- Contacter une **ressource privée** (psychologue ou psychothérapeute)  
Centre d'appels de l'Ordre des psychologues du Québec pour les personnes à la recherche d'un·e professionnel·le: 1 800 561-1223  
Ou consulter le site Web: <https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>

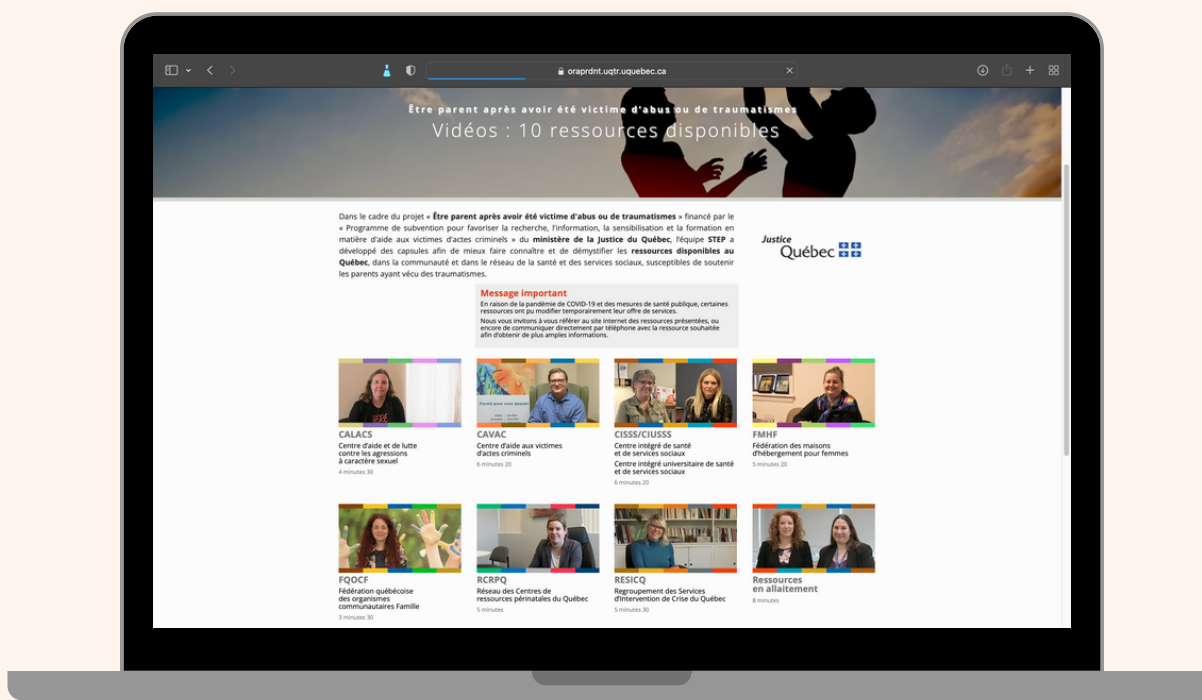
## Lorsque c'est urgent...

- Se présenter à l'**urgence du centre hospitalier** de votre ville/région
- Rejoindre le **centre d'Intervention de crise** de votre ville/région ou appeler au 1 866 APPELLE (277-3553):  
[www.centredecrise.ca/listecentres](http://www.centredecrise.ca/listecentres)  
Aide 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
- Rejoindre **SOS Violence Conjugale**: 1 800 363-9010  
Service téléphonique accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.  
Par texto: 438 601-1211  
Par courriel: [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)  
<https://sosviolenceconjugale.ca>

## Capsules vidéo : Ressources disponibles

Notre équipe de recherche STEP (Soutenir la Transition et l'Engagement dans la Parentalité), en collaboration avec divers partenaires, a développé des capsules vidéo afin de mieux faire connaître et démystifier les ressources disponibles au Québec, dans la communauté et dans le réseau de la santé et des services sociaux. Certaines capsules sont destinées à venir en aide aux personnes ayant vécu des expériences de vie difficiles. D'autres sont susceptibles de pouvoir soutenir et aider tous les parents.

<http://www.uqtr.ca/step/videosressources>



Vous pouvez également nous contacter et un-e membre de notre équipe de recherche vous accompagnera pour vous aider à trouver la meilleure ressource pour vous et dans votre situation actuelle.

Tél. (sans frais): 1 800 365-0922 poste 3450

Courriel: [projet.step@uqtr.ca](mailto:projet.step@uqtr.ca)



## EN RÉSUMÉ

La grossesse et l'arrivée d'un·e enfant impliquent de nombreux bouleversements, et ce, tant sur le plan physique que sur le plan psychologique. Certains ajustements pourraient être très satisfaisants et sont susceptibles de vous permettre de vous épanouir davantage comme personne. Toutefois, d'autres changements pourraient bouleverser votre équilibre émotionnel et parfois même engendrer de la détresse psychologique. Votre santé psychologique est tout aussi importante que votre santé physique. N'hésitez pas à en parler à vos proches et aux professionnel·les assurant votre suivi de grossesse et/ou postnatal, ou encore à contacter d'autres ressources pouvant vous venir en aide.

Soyez indulgentes envers vous-mêmes, n'oubliez pas qu'au même titre qu'un bébé se développe actuellement, vous êtes également en train de vous développer comme mère. Comme tout nouvel apprentissage, il est important de se laisser du temps et faire preuve de bienveillance envers soi.

**ISBN : 978-2-9818743-5-1 (PDF)**

**Élaboration**

Christine Drouin-Maziade, D.Psy. Psychologue  
Professionnelle de recherche et Coordonnatrice clinique du projet STEP  
Université du Québec à Trois-Rivières

**Révision**

Nicolas Berthelot, Ph.D. Psychologue  
Professeur titulaire  
Université du Québec à Trois-Rivières

**Illustration**

Axelle Lenoir

**Mise en page**

Gabrielle Duguay, étudiante au doctorat en psychologie (Ph.D.)  
Université du Québec à Trois-Rivières

Toutes communications concernant ce document doivent être adressées au courriel suivant:  
[christine.drouin-maziade@uqtr.ca](mailto:christine.drouin-maziade@uqtr.ca)

LA REPRODUCTION TOTALE OU PARTIELLE DE CE DOCUMENT EST NON AUTORISÉE. TOUTE DIFFUSION  
EST INTERDITE SANS L'AUTORISATION DE L'AUTRICE ET DE L'AUTEUR.

LA PRODUCTION DE CE DOCUMENT A ÉTÉ RENDUE POSSIBLE GRÂCE À UNE CONTRIBUTION FINANCIÈRE  
PROVENANT DE L'AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA.  
LES VUES EXPRIMÉES ICI NE REFLÈTENT PAS NÉCESSAIREMENT LA POSITION OFFICIELLE DE L'AGENCE DE LA  
SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA.