

La dépression et l'anxiété durant la grossesse



Lorsqu'une dépression ou de l'anxiété arrivent durant une grossesse, il est important d'agir. Cette fiche peut vous aider à connaître les signes à surveiller et les traitements possibles.

Qu'est-ce que la dépression et l'anxiété?

La dépression est un trouble de santé mentale qui se reconnaît, entre autres, par des changements d'humeur. L'anxiété, elle, est une émotion qui peut être vécue de différentes façons. Par exemple, on peut avoir des inquiétudes difficiles à calmer ou des attaques de panique. Il est normal d'avoir de l'anxiété de temps à autre. Toutefois, si elle prend trop de place, cela peut devenir un problème.



La dépression et l'anxiété peuvent **arriver à n'importe quel moment dans la vie**. Plusieurs femmes sont déjà traitées pour ces problèmes avant d'être enceintes. D'autres ont des signes pour la première fois durant une grossesse.

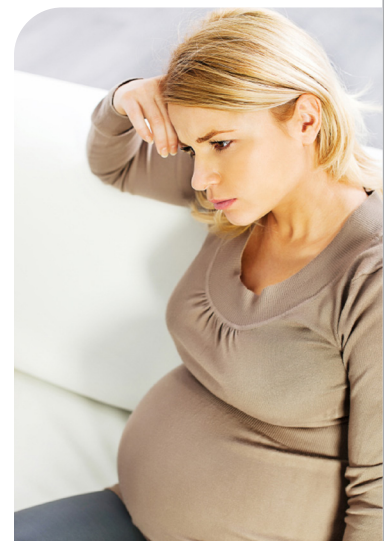
Si vous tombez enceinte et que **vous prenez déjà un médicament** contre la dépression ou l'anxiété, prenez rendez-vous avec votre médecin sans tarder. **N'arrêtez pas votre médicament toute seule et ne changez pas la dose.**

Quels sont les signes?

Voici les signes de dépression et d'anxiété qu'on voit le plus souvent :

- de la difficulté à avoir du plaisir ou de l'intérêt pour les activités que l'on aime en temps normal
- de la tristesse, des pleurs
- des changements d'appétit ou de poids
- de la difficulté à bien dormir
- de la difficulté à se concentrer
- des idées noires
- des inquiétudes et des pensées envahissantes, c'est-à-dire qui prennent beaucoup de place
- des attaques de panique
- un sentiment d'angoisse
- l'impression d'avoir moins de valeur que les autres, ou se sentir facilement coupable

L'autre parent peut aussi en souffrir.





Quelles sont les causes possibles ?

Il n'y a jamais une seule cause à la dépression ou à l'anxiété.

On sait que les facteurs suivants, liés à l'histoire de la mère, augmentent le risque de dépression ou d'anxiété pendant une grossesse :

- avoir déjà fait une dépression ou de l'anxiété
- avoir des membres de sa famille qui sont atteints d'un trouble de santé mentale
- manquer de soutien de la part de son entourage
- subir de la violence dans son couple
- avoir déjà vécu un traumatisme ou un grand stress

La grossesse elle-même et la naissance à venir augmentent aussi le risque. Voici les raisons :

- les hormones qui changent dans le corps
- le stress que peut amener la venue d'un bébé dans la famille
- la pression sur le budget
- le passage vers le nouveau rôle de parent et les deuils qui viennent avec (parfois, un sentiment de perte de contrôle et de liberté)
- des déceptions, s'il y a des différences entre nos attentes et notre réalité

Quelles peuvent être les conséquences ?

La dépression et l'anxiété peuvent avoir des conséquences négatives sur la santé de la femme enceinte et celle de son bébé.

En effet, elles peuvent rendre plus difficile de suivre les conseils du médecin ou de changer certaines habitudes (avoir une alimentation variée, ne pas fumer, ne pas consommer d'alcool, etc.).

Pour certaines femmes, cela peut même augmenter le risque d'accoucher avant la date prévue.

Si le trouble n'est pas traité durant la grossesse, le risque de souffrir de dépression après la naissance du bébé augmente aussi.

Il est important de demander de l'aide le plus tôt possible.



Quels tests vais-je passer ?

Le diagnostic se fait par une évaluation du médecin, en clinique. Le médecin vous posera des questions pour savoir comment vous vous sentez. Il n'y aura pas de prise de sang ou de test d'imagerie à faire.

Quels sont les traitements possibles?

Plusieurs traitements sont disponibles et efficaces.

La psychothérapie est recommandée autant pour la dépression que pour l'anxiété. Elle permet de développer des outils et des stratégies pour réduire les signes et améliorer le bien-être. Cette approche a l'avantage de ne pas causer de risques (ou très peu) pour une femme enceinte.

La prise d'un médicament peut être utile dans certains cas de dépression ou d'anxiété modérée ou grave. En général, le médicament sera un antidépresseur, qui peut traiter autant la dépression que l'anxiété. D'autres classes de médicaments peuvent aussi être utilisées selon la situation.



Plusieurs femmes ont honte de faire de l'anxiété ou d'être en dépression durant leur grossesse. Elles craignent alors d'en parler. N'oubliez pas qu'environ une femme enceinte sur 10 est dans cette situation.

Votre équipe de soins peut vous soutenir et vous diriger vers les bonnes ressources. Une maman en santé augmente ses chances d'avoir un bébé en santé!

Différents types d'antidépresseurs et de médicaments peuvent être utilisés durant la grossesse. Ils sont sécuritaires, mais peuvent quand même causer certains risques. Il est important pour vous de les connaître.

L'évaluation des risques et des bienfaits de la prise d'un médicament est faite avec votre médecin. Ne pas être traitée peut aussi amener des risques.

Comment éviter l'anxiété et la dépression durant ma grossesse?

Dites au médecin qui s'occupe de vous durant votre grossesse ou à un autre membre de votre équipe de soins si :

- vous avez déjà fait de l'anxiété ou une dépression
- vous prenez un médicament contre la dépression ou l'anxiété
- votre état émotif vous inquiète

Les avantages pour vous :

- réduire votre risque d'avoir de l'anxiété ou de la dépression durant votre grossesse
- avoir des signes plus légers si vous en avez quand même

Il vaut mieux en parler le plus tôt possible.

Comment prendre soin de moi?

Voici nos conseils.

- Donnez la priorité à votre sommeil et aux personnes de votre repos.
- N'hésitez pas à demander de l'aide aux personnes de votre entourage et à leur parler de vos émotions. Assurez-vous d'avoir autour de vous des personnes sur qui vous pouvez compter.
- Ayez une alimentation équilibrée.
- Sortez régulièrement de la maison, par exemple pour marcher.
- Essayez d'avoir des moments de plaisir et de détente.



Quand consulter?

Si vous avez des signes d'anxiété ou de dépression pendant plus de 2 semaines, parlez-en à un professionnel de la santé.

Si vous avez des idées suicidaires, n'attendez pas pour demander de l'aide. À toute heure, vous pouvez vous rendre à l'urgence d'un centre hospitalier.

À qui poser mes questions ou demander de l'aide?

Vos rendez-vous de suivi de grossesse sont de bons moments pour parler de vos inquiétudes et poser vos questions à votre équipe de soins. Au besoin, on vous dirigera vers les bonnes ressources, comme un psychologue ou un psychiatre spécialisé en périnatalité.

Si votre prochain rendez-vous vous semble trop loin, vous pouvez appeler :

> La **ligne Santé Patient CHUM** pour parler à une infirmière, en tout temps :

 **514 890-8086**

Pour les partenaires qui souffrent de dépression ou d'anxiété, le CLSC est une ressource clé.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Fiche santé :

[La dépression post-partum](#)

Pour du soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 :

> **8-1-1, option 2** (Info-Social)

Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* vous a été remis lors de votre première visite médicale. Vous pouvez également le consulter sur :

> [**inspq.qc.ca**](http://inspq.qc.ca)

Taper «guide mieux vivre» dans le moteur de recherche du site.

Trouver le Centre local de services communautaires (CLSC) le plus près de chez vous :

> [**sante.gouv.qc.ca**](http://sante.gouv.qc.ca)

Cliquer sur CLSC.

La trousse de soutien *Le bien-être en période périnatale*, produit par des professionnels du CHU Sainte-Justine :

> [**chusj.org**](http://chusj.org)

Cliquer sur Soins et services → Index de sujets → G → Grossesse, Accouchement et Postnatal → Santé mentale périnatale

Toi, Moi, Bébé

> [**toimoibebe.ca**](http://toimoibebe.ca)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [**chumontreal.qc.ca/fiches-sante**](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
[**chumontreal.qc.ca**](http://chumontreal.qc.ca)