

Série LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER : L'anxiété périnatale

Qu'est-ce que l'anxiété périnatale?

La naissance d'un bébé peut être excitante et joyeuse, mais elle s'accompagne aussi de grands changements, de nouvelles responsabilités et de beaucoup d'incertitude.

L'anxiété est une réaction naturelle au sentiment d'insécurité ou de menace. Il n'est pas nécessaire d'être réellement en danger pour ressentir de l'anxiété. Le simple fait *d'imaginer* que quelque chose de grave puisse se produire, comme du tort qui nous serait causé ou qui serait causé à nos proches (en particulier notre bébé), peut déclencher de forts sentiments d'anxiété et de malaise.

Il est très fréquent que les futurs et nouveaux parents se sentent plus inquiets ou anxieux durant la grossesse et la première année de vie de leur bébé. Certains font l'expérience d'une anxiété importante pour la première fois, tandis que pour d'autres, cela entraîne une augmentation de leurs symptômes déjà présents. Environ une femme enceinte ou un nouveau parent sur cinq souffre d'anxiété ou de troubles apparentés. L'anxiété peut toucher toute personne qui devient parent, pas seulement les mères, et ce, peu importe le genre, l'âge ou le milieu.

L'anxiété se manifeste de différentes manières et affecte notre façon de penser, de ressentir, d'agir et de percevoir les choses dans notre corps. Voici quelques exemples courants :

Pensées

- Inquiétude excessive ou anticipation du pire
- Pensées indésirables concernant le mal qui pourrait arriver au bébé ou à la personne qui s'en occupe
- Souvenirs ou rêves intrusifs à propos d'un accouchement difficile, ressassement d'événements passés
- Sous-estimation de nos ressources et de nos capacités d'adaptation
- Analyse excessive des décisions ou des actions

Sentiments

- Frayeur, panique, nervosité, irritabilité, accablement, agitation, torpeur, engourdissement

Actions

- Faire des choses pour essayer de contrôler ou de bloquer les pensées et les sentiments dérangeants et réduire l'incertitude
- Pratiquer des rituels ou adopter des habitudes qui réduisent temporairement l'anxiété
- Comportements d'évitement (repousser ou éviter les personnes, les lieux ou les tâches qui déclenchent l'anxiété, rester en retrait)
- Surcompensation (nettoyage excessif, recherche constante de réconfort, vérifications répétées, préparation excessive ou longues heures de recherche sur les inquiétudes liées au bébé)



Réactions corporelles

- Respiration rapide ou superficielle, maux d'estomac, accélération du rythme cardiaque, tension musculaire, nervosité, troubles du sommeil

Comment l'anxiété périnatale nous affecte-t-elle?

Pendant la grossesse, les inquiétudes portent souvent sur la santé du bébé ou sur l'accouchement à venir, y compris les craintes liées aux procédures médicales. Après l'accouchement, les inquiétudes peuvent porter sur l'allaitement, le sommeil ou la sécurité. Parfois, il n'y a pas de raison évidente de s'inquiéter – on peut simplement avoir l'impression que quelque chose de grave pourrait se produire.

Certains parents éprouvent également des pensées ou des souvenirs pénibles après un accouchement difficile ou traumatisant. D'autres auront des pensées et des images mentales effrayantes ou indésirables à propos de ce qui pourrait arriver à leur bébé, ou encore du mal qu'ils pourraient lui infliger, même s'ils ne souhaiteraient pas que ces images deviennent réalité.

Il est naturel de s'inquiéter de la sécurité du bébé et de sa capacité à s'en occuper correctement, mais l'anxiété peut conduire à passer un temps excessif à se concentrer sur des dangers improbables.

Lorsque l'anxiété augmente, les gens ont tendance à adopter des comportements qui ont pour but de réduire leur détresse ou de retrouver un sentiment de contrôle. Ces actions sont logiques sur le moment, mais elles peuvent involontairement maintenir ou intensifier l'anxiété au fil du temps.

Certaines personnes deviennent extrêmement prudentes, essayant de contrôler chaque détail pour éliminer tout risque. L'anxiété peut amener les gens à éviter certaines situations, tâches, pensées ou même le temps passé avec leur bébé. D'autres peuvent nettoyer et désinfecter à l'excès, multiplier les vérifications, chercher à se faire rassurer, ou bien faire des recherches en permanence pour avoir le sentiment d'être en sécurité.

Cette vigilance constante peut devenir épuisante. Il est malheureusement impossible d'éliminer tout risque ou de se sentir en sécurité à 100 %. Le bon côté des choses, c'est qu'on peut apprendre à accepter l'incertitude tout en prodiguant d'excellents soins au bébé.

À partir de quel moment l'anxiété devient-elle un problème?

Une certaine anxiété est normale, elle peut même nous aider à rester vigilants dans des situations dangereuses. Mais parfois, notre corps réagit comme s'il y avait un danger alors qu'il n'y en a pas. L'anxiété peut alors devenir difficile à contrôler et entraver notre vie quotidienne.

L'anxiété périnatale devient un problème lorsqu'elle devient intense, qu'elle survient fréquemment, qu'elle cause une détresse importante ou qu'elle entrave la vie quotidienne. Vous pourriez avoir besoin d'aide si :

- vous éprouvez de l'anxiété, de l'inquiétude, vous vous sentez à bout de nerfs, souvent, presque tous les jours
- vous avez des pensées ou des inquiétudes dérangeantes qui vous submergent
- vous évitez des personnes, lieux ou tâches que d'autres considèrent comme sûrs
- vous avez du mal à laisser d'autres personnes s'occuper du bébé, même des proches
- vous avez du mal à accomplir vos activités quotidiennes
- vous avez du mal à profiter de la grossesse ou de votre bébé
- vous remarquez plus de tension dans vos relations

Comment diminuer l'anxiété périnatale?

Il existe plusieurs moyens de se sentir mieux, selon vos besoins et vos préférences :

- **Psychothérapie**
- **Médicaments**
- **Soutien social** (recevoir de l'aide d'amis, de la famille ou de groupes de soutien)

Les professionnels de la santé qualifiés peuvent vous aider à choisir ce qui vous convient le mieux.

Quel type de psychothérapie fonctionne?

Les recherches montrent que la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** est utile pour l'anxiété périnatale. La TCC vous enseigne de nouvelles façons de penser et d'agir afin de réduire l'anxiété. Elle peut vous aider à gérer les inquiétudes, la panique, les pensées obsessionnelles, les traumatismes et le stress. Elle peut également vous aider à gagner en assurance en tant que parent.

Vous pouvez suivre une TCC avec l'aide d'un ou d'une professionnelle de la santé formés, ou vous pouvez apprendre et mettre en pratique certaines techniques par vous-même en utilisant du matériel d'autosoins.

Que peuvent faire les psychologues?

Les psychologues ayant reçu une formation en TCC peuvent vous enseigner des techniques pour gérer l'anxiété et rendre la vie plus facile. Voici quelques stratégies utiles :

- **Psychoéducation** : apprendre à connaître les symptômes courants de l'anxiété, les options de traitement possibles et les stratégies de gestion efficaces
- **Autosoins** : bien manger, se reposer, bouger son corps et prendre du temps pour soi
- **Flexibilité mentale** : remarquer les pensées inutiles et apprendre à se parler à soi-même de manière plus aimable et plus réaliste
- **Affronter ses peurs** : affronter progressivement les situations que vous évitez afin que l'anxiété diminue au fil du temps

- **Relaxation** : utiliser la respiration calme ou la relaxation musculaire pour gérer les symptômes physiques qui font partie de l'anxiété
- **Pleine conscience** : se libérer des pensées anxieuses en prêtant attention à ce qui se passe dans le moment présent
- **Communication** : s'entraîner à demander de l'aide et à dire non

Qu'est-ce que le trouble obsessionnel compulsif (TOC) post-partum?

Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) est un problème de santé mentale lié à l'anxiété. Les personnes atteintes de TOC ont des pensées indésirables et intrusives (qui surgissent dans leur esprit), qui peuvent prendre la forme de mots ou d'images. Elles ressentent le besoin d'accomplir certains gestes pour soulager leur anxiété ou pour éviter que quelque chose de négatif ne se produise.

Après la naissance, de nombreux parents ont des pensées effrayantes à propos de leur bébé qui pourrait être blessé d'une manière ou d'une autre, par accident ou même volontairement. Bien que certaines de ces pensées puissent être problématiques, celles qui sont caractéristiques du TOC ne sont pas dangereuses. Ce sont des pensées qui sont indésirables, intrusives et qui vont à l'encontre de vos valeurs et de vos souhaits.

La TCC peut aider les parents souffrant de TOC post-partum à comprendre que leurs pensées intrusives font partie d'un problème d'anxiété qui peut être traité efficacement.

Pour en savoir plus, consultez la [fiche d'information sur le trouble obsessionnel compulsif](#) de la SCP (version HTML; vous pouvez trouver la version PDF en vous rendant sur la [page d'accueil des fiches d'information](#)).

Est-il possible que je souffre d'un traumatisme lié à la grossesse ou à l'accouchement?

Avoir un bébé peut être une expérience merveilleuse, mais qui peut aussi se révéler incroyablement difficile et effrayante. Pour certains parents, l'accouchement lui-même peut être très effrayant et provoquer un sentiment d'impuissance. Des situations traumatisantes peuvent également se produire, telles qu'une fausse couche, l'accouchement d'un bébé mort-né ou la nécessité de soins médicaux intensifs. Les traumatismes passés peuvent également refaire surface durant la période périnatale.

Certains parents peuvent développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT), qui peut se traduire par des symptômes tels que la reviviscence du traumatisme par des souvenirs indésirables ou des cauchemars, l'évitement actif des choses qui rappellent le traumatisme, une sensation d'apathie, ou encore une tendance à être tendu(e) et à s'apeurer facilement. La TCC peut aider les personnes à gérer ces symptômes et à en atténuer l'impact sur leur vie quotidienne.

Pour en savoir plus, consultez la [fiche d'information sur le trouble de stress post-traumatique de la SCP \(version HTML; vous pouvez trouver la version PDF en vous rendant sur la \[page d'accueil des fiches d'information\]\(#\)\)](#).

Rappelez-vous : Devenir parent est un énorme changement dans la vie. Il est courant de se sentir anxieux, mais nous pouvons apprendre des stratégies psychologiques pour nous aider à gérer notre anxiété.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Les spécialistes en TCC peuvent vous aider à acquérir des habiletés qui vous serviront au quotidien avant la naissance et après l'arrivée du bébé. Pour consulter le répertoire de ces spécialistes certifiés, visitez : <https://www.actcc.ca/>.

Si vous ne trouvez pas de thérapeute certifié et formé en TCC dans votre collectivité, vous pouvez utiliser des guides d'autogestion qui vous aideront à acquérir ces habiletés. Vous trouverez des ressources gratuites sur l'anxiété chez les futurs et les nouveaux parents à :

- [Coping with Anxiety During Pregnancy and Following the Birth: A Cognitive Behaviour Therapy-Based Resource and Self Management Guide for Women and Health Care Providers](#)
- [Lignes directrices 2024 du CANMAT pour la prise en charge des troubles anxieux, de l'humeur et connexes en périnatalité](#)
- [CAMH: Perinatal Mood and Anxiety Disorders Resources](#)
- <http://postpartum.org>

Références

Fairbrother, N., Challacombe, F. L., Green, S. M. et O'Mahen, H. A. (2025). Anxiety and related disorders during the perinatal period. *Annual Review of Clinical Psychology*, 21(1), p. 465-496. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081423-020126>

Li, X., Laplante, D. P., Paquin, V., Lafortune, S., Elgbeili, G. et King, S. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy for perinatal maternal depression, anxiety and stress: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 92, Article 102129. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102129>

Fairbrother, N. et Woody, S. R. (2008). New mothers' thoughts of harm related to the newborn. *Archives of Women's Mental Health*, 11(3), p. 221-229. <https://doi.org/10.1007/s00737-008-0016-7>

<https://www.med.ubc.ca/news/thoughts-of-harming-baby-a-normal-but-unpleasant-part-of-postpartum-experience/>

Vous pouvez consulter un psychologue agréé ou une psychologue agréée pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, rendez-vous à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par les Dres Melanie Badali¹, Martha Capreol², Nichole Fairbrother^{3,4}, Michelle Haring¹, Sarah Newth¹ et Adrienne Wang², psychologues agréées.

¹North Shore Stress and Anxiety Clinic, ²pratique privée, ³Université de la Colombie-Britannique,

⁴Université de Victoria.

Dernière révision : novembre 2025

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série **LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER**, veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca

Société canadienne de psychologie
1101, promenade Prince of Wales, bureau 230
Ottawa, Ontario K2C 3W7
Tél. : 613.237.2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1.888.472.0657

