



Série « La psychologie peut vous aider » : L'anxiété périnatale (anxiété durant la grossesse et la première année du bébé)

Qu'est-ce que l'anxiété périnatale?

Habituellement, la venue d'un bébé est un moment merveilleux dans la vie. C'est aussi une période de grand changement et d'incertitude. Il n'est donc pas étonnant que nous devenions presque tous anxieux et angoissés pendant cette période. L'anxiété est une réaction naturelle, et nous en faisons tous l'expérience lorsque nous nous sentons en danger ou menacés. Mais il n'est pas nécessaire d'être en danger pour éprouver de l'anxiété. Même l'idée qu'il puisse arriver quelque chose de grave à nous-mêmes ou à nos proches – surtout à notre bébé – peut nous faire ressentir de l'anxiété. Pendant la grossesse, il arrive que l'on s'inquiète de la santé du bébé et de l'accouchement. Après la naissance, il se peut que l'alimentation, le sommeil et la sécurité du bébé nous fassent ressentir de l'inquiétude. Parfois nos inquiétudes n'ont pas d'objet précis. Au lieu de cela, nous ressentons une vague crainte que quelque chose de grave pourrait arriver. Dans ce cas, nous pourrions nous mettre à éviter certaines tâches ou situations, voire notre bébé. Il se peut aussi que nous devenions extrêmement prudents et que nous fassions excessivement certaines choses (p. ex., passer beaucoup de temps à rechercher des informations en lien avec nos inquiétudes). Bien que l'anxiété se vive différemment selon la personne, elle se traduit généralement par une modification de la façon de penser, de ressentir les choses et d'agir.

L'anxiété peut affecter :

- **Nos pensées** (p. ex., inquiétude excessive, imaginer le pire, difficulté à se concentrer)
- **Notre façon d'agir ou nos comportements** (p. ex., évitement, planification excessive, vérification constante)
- **Nos émotions** (p. ex., peur, nervosité, irritabilité, torpeur, engourdissement)
- **Notre corps** (p. ex., maux d'estomac, palpitations, muscles tendus, sursauter pour un rien, perte d'appétit, difficulté à dormir)

Quand l'anxiété devient-elle un problème?

Même si l'anxiété semble très effrayante, c'est un phénomène normal. Elle peut même être utile. L'anxiété peut aider notre corps à se renforcer pour faire face à un danger. Cependant, nous sommes parfois alarmés à tort par de *fausses alertes* (nous réagissons comme s'il y avait un danger lorsqu'il n'y en a pas). Lorsque l'anxiété devient perturbante et qu'elle a des répercussions sur notre vie et notre quotidien, elle peut devenir un problème ou un trouble anxieux. Environ **20 pour cent des femmes enceintes et des nouvelles mamans souffrent d'anxiété et de troubles connexes**. Mais l'anxiété périnatale n'affecte pas seulement les mamans. Les futurs parents et les nouveaux parents de tous les sexes, âges et milieux sont susceptibles de souffrir d'anxiété périnatale.



C'est le moment de chercher de l'aide lorsque nous...

- nous sentons anxieux, sur les nerfs, ou que nous nous inquiétons beaucoup presque tous les jours
- remarquons que l'anxiété nous dérange vraiment ou qu'elle gêne notre vie quotidienne. Cela peut se manifester de la façon suivante :
 - o nous évitons des endroits, des activités, des personnes ou des situations qui risquent d'entraîner de l'anxiété
 - o nous faisons excessivement certaines choses (p. ex., demander beaucoup de réconfort)
 - o nous avons de la difficulté à effectuer les activités courantes de la vie quotidienne
 - o nous avons de la difficulté à profiter de la grossesse ou de la venue du nouveau bébé
 - o les relations avec nos proches sont plus tendues

Qu'est-ce qui aide les gens qui souffrent d'anxiété périnatale à aller mieux?

Les personnes qui souffrent d'anxiété périnatale peuvent bénéficier des interventions suivantes (seules ou en association) :

- Psychothérapie
- Traitement pharmacologique
- Soutien psychosocial

La gravité des symptômes d'anxiété périnatale et les préférences personnelles orienteront l'intervention la plus appropriée. Pour décider de la ou des interventions à préconiser, le soutien d'un professionnel de la santé qualifié est primordial.

Quelles approches psychologiques ont démontré leur efficacité pour traiter l'anxiété périnatale?

Le traitement psychologique de premier plan pour les personnes qui souffrent d'anxiété périnatale est la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). La TCC implique l'apprentissage de nouvelles façons de penser et d'agir, qui peuvent contribuer à réduire l'anxiété.

La recherche scientifique montre que de nombreuses personnes qui suivent une TCC voient leur anxiété diminuer. La TCC est une méthode efficace pour le traitement de plusieurs problèmes d'anxiété, comme l'inquiétude excessive, les obsessions, la panique et le stress post-traumatique. La TCC peut aussi aider à avoir plus confiance en sa capacité à surmonter l'anxiété liée au fait de devenir parent et de prendre soin d'un bébé.



Que peuvent faire les psychologues pour aider les personnes qui souffrent d'anxiété périnatale?

Les psychologues peuvent aider les gens à jouer un rôle actif dans la concrétisation de changements positifs. Ils peuvent nous aider à nous sentir mieux et à réduire les répercussions négatives de l'anxiété, pour ainsi retrouver notre capacité de vivre pleinement notre vie.

Un psychologue peut aider à **apprendre** et à **mettre en pratique les habiletés** nécessaires pour gérer l'anxiété. En voici quelques exemples :

- **INFORMATION/SENSIBILISATION** : apprendre ce qu'est l'anxiété est une étape primordiale. Il est souvent très réconfortant de savoir que nous ne sommes pas seuls et que ce n'est pas notre faute.
- **PRENDRE SOIN DE SOI** : si nous voulons avoir de l'énergie pour prendre soin d'un nouveau-né, nous devons prendre soin de nous-mêmes. Pour y arriver, il faut bien manger, faire de l'exercice, prendre le plus de repos possible et prendre du temps pour soi (même si ce n'est que quelques minutes).
- **FLEXIBILITÉ MENTALE** : lorsque nous sommes anxieux, nos pensées sont parfois inutiles. La première étape consiste à apprendre à reconnaître les pensées inutiles. Ensuite, nous développons de nouvelles façons, plus utiles, de voir notre situation et de nous voir nous-mêmes. Souvent, il s'agira d'apprendre à être plus gentil avec soi-même.
- **FAIRE FACE À SES PEURS** : l'anxiété a tendance à engendrer des comportements qui nous nuisent au lieu de nous aider (p. ex., éviter les situations qui déclenchent notre anxiété). Ces comportements nous soulagent temporairement, mais font augmenter l'anxiété avec le temps. Lorsque nous faisons face à nos peurs, nous apprenons que les choses que nous craignons ne sont pas aussi dangereuses que nous le pensions.
- **RELAXATION ET PLEINE CONSCIENCE** : la respiration calme, la relaxation musculaire ou la pleine conscience peuvent aider à réduire ou à mieux gérer les symptômes physiques qui accompagnent l'anxiété, et ce sont de bonnes techniques à apprendre. Les techniques de pleine conscience peuvent aussi nous aider à considérer nos pensées différemment. La pleine conscience peut nous aider à reconnaître nos pensées anxieuses et à les démêler pour qu'elles aient moins de pouvoir sur nous.

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

Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) post-partum est un problème de santé mentale lié à l'anxiété. Les personnes qui souffrent d'un TOC ont des pensées indésirables et adoptent des comportements qui leur semblent incontrôlables.

Dans le cas du TOC post-partum, les pensées indésirables tournent autour de la peur de faire mal à son bébé. Ces pensées peuvent être effrayantes pour la mère et pour les autres. Cependant, les pensées caractéristiques du TOC ne sont **pas** associées à un risque accru de violence ou de blessures envers le bébé. La TCC peut aider à améliorer la vie des mères qui souffrent d'un TOC post-partum.



Devenir parent, ça change une vie, et cela engendre souvent de l'anxiété. Heureusement, nous pouvons apprendre des stratégies psychologiques qui nous aideront à gérer notre anxiété.

La psychologie peut aider les personnes qui souffrent d'anxiété périnatale!

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour savoir si une intervention psychologique pourrait vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse

<https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

Un expert en TCC peut vous aider à apprendre de nouvelles habiletés à utiliser dans votre vie quotidienne avant la naissance et après l'arrivée du bébé. Pour consulter le répertoire des thérapeutes cognitivo-comportementaux certifiés au Canada, allez à : <https://cacbt.ca>.

Si vous ne trouvez pas de thérapeute cognitivo-comportemental certifié 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 :

- <https://www.anxietycanada.com/>
- <https://reproductivementalhealth.ca/resources>
- <http://postpartum.org>

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie, en collaboration avec AnxietyBC, par Melanie Badali^{1,2}, Martha Capreo³, Nichole Fairbrother⁴, Michelle Haring², Sarah Newth² et Adrienne Wang³, psychologues agréées.

¹AnxietyBC, ²North Shore Stress and Anxiety Clinic. ³Changeways Clinic, ⁴Université de la Colombie-Britannique

Date : 23 mars 2018

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
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657