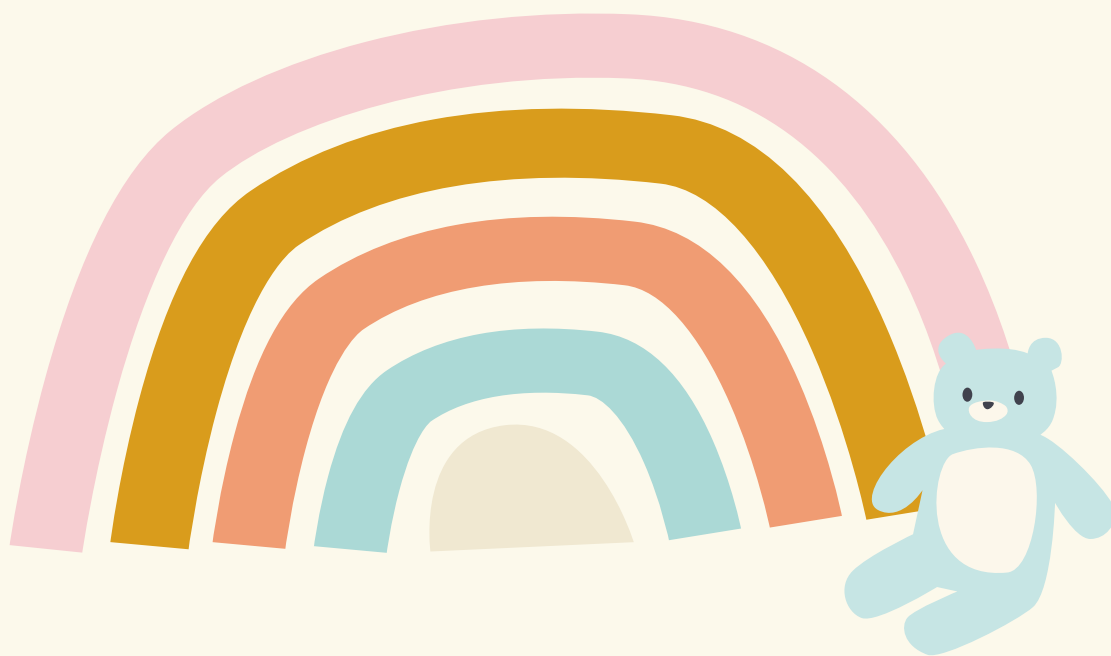


# Le bien-être en période périnatale

Trousse de soutien



### **Élaboré par**

Valérie Samson, inf. M.Sc. Inf.  
Cadre-conseil en sciences infirmières

### **En collaboration avec**

Émilie Bédard, inf.  
Conseillère en soins infirmiers

Cynthia Garcia Becerra, inf. M.Sc. inf.  
Cadre-conseil en sciences infirmières

Julie Béland, inf. M.Sc.  
Conseillère en soins infirmiers

Danika Landry  
Conseillère en communication

### **Validé par**

Dre Catherine Taillefer,  
Obstétricienne-gynécologue

Dr Martin St-André,  
Psychiatre

Carole Lane,  
Psychologue

**Trajectoire Mère-Enfant**  
**Janvier 2022**

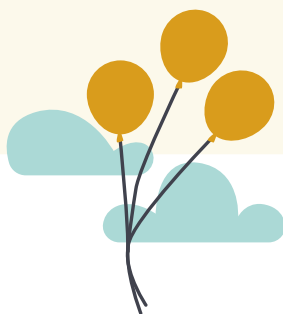
# Table des matières

<b>La santé mentale durant la période périnatale</b>	<b>4</b>
Les bouleversements	4
Le stress durant la grossesse	5
Le/la partenaire	6
<b>Sois ta bonne étoile</b>	<b>7</b>
<b>La santé mentale périnatale : quand ça va moins bien...</b>	<b>8</b>
La dépression et les troubles anxieux	8
Quand rien ne va plus	10
<b>Mon plan bien-être</b>	<b>11</b>
<b>La santé mentale périnatale quand on devient parent</b>	<b>12</b>
Une période d'adaptation	12
Baby blues ou cafard du post-partum	13
Le/la partenaire	15
<b>Créer sa constellation</b>	<b>16</b>

# La santé mentale durant la période périnatale

(pendant et après la grossesse)

Vous attendez un enfant. Toutes nos félicitations ! Attendre, mettre au monde un enfant et devenir parents sont des événements marquants dans une vie. Ce document vise à vous informer et à vous donner des conseils pratiques afin de prendre soin de votre santé mentale pendant la grossesse.



## Les bouleversements

La grossesse est une période remplie de bouleversements, tant sur les plans physique, psychologique que social. Plus souvent qu'on le pense, ces expériences engendrent des difficultés sur le plan émotif en raison de tous les bouleversements que subiront les futurs et nouveaux parents.

## Les hormones de grossesse

Durant la grossesse, plusieurs futures mamans vont décrire l'effet des hormones comme une vraie tempête qui influence leur humeur, les faisant passer du sourire aux pleurs en quelques instants.

Comme une tempête qui sévit dans une région, certains secteurs sont plus touchés que d'autres. Certaines femmes vont être grandement bouleversées par les hormones de la grossesse alors que d'autres le seront moins.

Soyez rassurée, tout cela est parfaitement normal et fait partie de l'expérience de la grossesse. Soyez bienveillante avec vous-même, permettez-vous et acceptez de vivre pleinement ce que vous ressentez.

## Se préparer à devenir parent : un nouveau rôle à découvrir

En plus des hormones et des changements physiques que vivent les femmes durant la grossesse, attendre un enfant signifie aussi se préparer à devenir parent. Cette transition requiert l'apprentissage d'un nouveau rôle et d'une nouvelle identité. Il s'agit d'une nouvelle réalité pour le couple qui voit ses habitudes, ses priorités et ses responsabilités changer grandement.

Durant cette période d'adaptation, il est important de se laisser du temps pour se réorganiser et retrouver ses repères. L'essentiel est de s'assurer du bien-être de bébé tout en tentant de retrouver l'équilibre dans sa vie personnelle, conjugale et familiale.

Il est normal d'appréhender cette nouvelle réalité et de se poser des questions. On remarque que plus les parents s'informent sur ce qui s'en vient et se préparent à cette nouvelle réalité, plus cela les aide à accepter la situation et à composer avec les défis qui se présentent sur leur route.

Bien qu'on devienne responsable d'un tout-petit du jour au lendemain, être parent, ça s'apprend. Donnez-vous du temps.

# Le stress durant la grossesse

Même si la grossesse se déroule normalement, il arrive souvent que les futurs parents ressentent du stress. Le stress est un ensemble de réactions qui peut apparaître dans une période de grands changements, comme lorsqu'on se prépare à devenir parents. C'est une réaction tout à fait normale qui nous amène à nous adapter à une situation nouvelle.

Cette réaction, bien que normale, peut influencer votre humeur, votre équilibre et vous affecter de différentes manières tant par rapport à votre bien-être qu'à votre relation avec les autres.

Vous n'êtes pas seule. Plusieurs futures mamans se sentent comme vous, il n'y a pas de honte à y avoir. N'hésitez pas à parler de ce que vous vivez à votre équipe soignante.

## La dépression et l'anxiété

Plus souvent qu'on peut le penser, les futurs parents peuvent vivre des périodes de dépression et d'anxiété durant la grossesse.

Il est normal pour de futurs parents de s'inquiéter ou de se sentir anxieux. **L'anxiété** est une émotion souvent ressentie comme étant désagréable, qui peut survenir lorsqu'on doit composer avec une situation inquiétante et qu'on peut percevoir comme dangereuse.

Tout comme pour le stress, ressentir de l'anxiété est un phénomène normal, présent chez tous les individus. Par contre, si l'anxiété est si présente qu'elle vous empêche de fonctionner ou entraîne de la détresse, il est important de demander de l'aide.

Même si les manifestations de l'anxiété ne nécessitent pas la prise d'un médicament, il est important de mettre en place des stratégies pour vous sentir mieux.

**La dépression** est un trouble de l'humeur qui se caractérise par une humeur triste, ou par une perte d'intérêt ou de plaisir généralisée, survenant tous les jours pendant au moins deux semaines et qui empêche la personne d'accomplir certaines activités quotidiennes ou entraîne une souffrance significative. La dépression périnatale peut survenir durant la grossesse et jusqu'à un an après l'accouchement. Elle peut toucher autant les femmes enceintes que leur partenaire.

## Mettre en place des stratégies pour se sentir mieux

La mise en place de certaines stratégies peut vous permettre de trouver un équilibre et d'éviter les conséquences négatives sur votre bien-être. Les stratégies d'adaptation sont les pensées et les comportements d'une personne lorsqu'elle est confrontée à une situation stressante.

## Voici différentes stratégies d'adaptation efficaces :

- Obtenir de l'information sur les sujets qui vous préoccupent
- Maintenir de bonnes habitudes de vie : sommeil, alimentation, techniques de relaxation, plein air et activité physique
- Nourrir des relations interpersonnelles positives : soutien émotionnel, affection, amour et acceptation
- Solliciter son réseau

## Statistiques

- 1 femme sur 7 sera affectée par la dépression périnatale
- 1 partenaire sur 10 sera affecté par la dépression périnatale
- 15 % des femmes vivent de l'anxiété durant la période périnatale

**La dépression se traite et se guérit.  
Si vous n'allez pas bien, n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante.**

# Le/la partenaire

Contrairement aux femmes qui vivent des changements physiques dès l'annonce de la grossesse, les partenaires peuvent avoir du mal à réaliser que la grossesse est bien réelle. Du fait qu'ils ne vivent pas de changements physiques, certains peuvent ressentir une distance et avoir l'impression d'être observateur/observatrice. Plus la grossesse avance et la présence du bébé dans le ventre de maman est apparente, plus l'aventure se concrétise. À son rythme, le ou la partenaire crée des liens avec l'enfant à naître.

## 4 conseils pratiques pour le ou la partenaire

**Reconnaître votre réalité.** Même si vous ne portez pas le bébé, vous vivez toutes sortes de bouleversements aux plans affectif et émotionnel.

**Prendre sa place,** participer au suivi de grossesse, se sentir utile et jouer un rôle actif de soutien auprès de la mère de l'enfant.

**S'informer au moyen de sources fiables et reconnues,** que ce soit sur le déroulement de la grossesse, l'accouchement, les soins dont aura besoin bébé, l'adaptation au rôle de parent ou tout autre sujet qui vous intéresse.

**Ne pas négliger l'importance d'être soutenu(e).** Les partenaires expriment souvent le besoin d'être soutenu(e)s dans leur transition à la parentalité, que ce soit en partageant leur vécu avec des proches ou en sollicitant une aide professionnelle.

## L'importance de faire équipe

Devenir parent est une grande aventure. Pouvoir compter sur une personne significative pour vous afin d'être accompagné(e) et soutenu(e) vous permet d'adoucir cette expérience. Votre coéquipier ou votre coéquipière peut être votre partenaire, mais il peut aussi s'agir d'une personne de confiance de votre entourage, comme un membre de votre famille ou un(e) ami(e).



## Quelques trucs à garder en tête

- Communiquer vos besoins, accueillir les besoins de l'autre
- Faire preuve de bienveillance envers soi-même et envers l'autre, respecter vos différences et votre rythme
- Être attentif aux signes que quelque chose ne va pas

## À retenir:

- Attendre un enfant est une période remplie de bouleversements. Soyez patient envers vous-même et donnez-vous le droit de ressentir les émotions qui viennent en vous.
- Il est parfaitement normal de vivre des moments plus difficiles émotionnellement, même quand la grossesse se déroule sans particularité.
- La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Si vous ne vous sentez pas bien, n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante. Ensemble, vous et votre soignant trouverez des stratégies pour vous aider à composer avec ces états plus difficiles et à examiner des stratégies pour vous sentir mieux.

# Sois ta bonne étoile

S'engager à être sa bonne étoile, c'est prendre soin de soi. Sans pression, sans obligation, simplement pour se sentir mieux. Qui de mieux placé que vous pour savoir ce qui vous fait du bien ?

## Prendre du temps pour moi

Pratiquer des activités agréables permet de tendre vers l'équilibre, ce qui est encore plus vrai lorsqu'on ressent du stress. Vous avez le pouvoir de choisir de faire certaines activités agréables. Ainsi, vous pouvez, en quelque sorte, changer votre humeur et une petite partie de votre vie.

## Prendre soin de moi

Prendre soin de vous avec compassion et bienveillance veut dire être attentive à ce que vous vivez, sans juger vos pensées ou vos sentiments. En accueillant ce que vous ressentez avec bienveillance, vous vous offrez un soutien émotionnel comme vous le feriez avec un proche.

### Comment vous sentez-vous actuellement ?

Par exemple : heureuse, calme, comblée, bien, triste, déçue, irritable, en colère, dépassée

---

---

---

---

### Que diriez-vous à votre meilleure amie si elle se sentait comme vous vous sentez actuellement ?

---

---

---

---

---



## Être bien entourée

Demander ou accepter de l'aide n'est pas toujours facile, mais peut faire une grande différence tant durant la grossesse qu'à la suite de celle-ci. En désignant les personnes qui peuvent vous aider, il sera plus facile de savoir sur qui compter en cas de besoin.

## Soutien pratique et concret

Pour les tâches ménagères, les achats, les responsabilités parentales ou autres

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

## Soutien émotif

Quelqu'un avec qui je peux parler, partager mes émotions sans filtre, qui m'accueille sans me juger

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

# La santé mentale périnatale : quand ça va moins bien...

La grossesse est une période de grands bouleversements, tant sur les plans physique, psychologique que social. Ces bouleversements peuvent vous affecter de différentes manières. C'est pour cette raison que les femmes sont plus vulnérables à la dépression et à l'anxiété durant la période périnatale.

Ce document vise à vous informer sur les problèmes de santé mentale les plus courants durant ou après la grossesse. Il vise également à vous aider à identifier les signes que quelque chose ne va pas et à proposer des ressources pour obtenir de l'aide.

## La dépression et les troubles anxieux

Une femme sur sept présente des symptômes plus importants de dépression ou d'anxiété durant la période périnatale, soit du début de la grossesse jusqu'au premier anniversaire de bébé.

Lorsque vous ne vous sentez pas bien, il est important d'en parler avec votre équipe soignante. Au CHU Sainte-Justine, nous accordons une place importante aux problèmes de santé

mentale et nous les considérons avec autant d'importance que les problèmes de santé physique pouvant survenir durant ou à la suite de la grossesse.

La dépression et les troubles anxieux sont des problèmes communs. Les symptômes sont différents pour chaque personne. Ils peuvent être légers, modérés ou graves.

Les symptômes les plus courants sont :

### Symptômes dépressifs chez la femme

Humeur triste ou irritable	Modification de l'appétit
Perte d'intérêt pour les activités ou de plaisir pendant celles-ci	
Fatigue ou perte d'énergie	Insomnie ou hypersomnie
Sentiment de dévalorisation, de culpabilité, de honte ou de désespoir	
Difficulté de concentration et à prendre des décisions	

### Symptômes dépressifs chez l'homme

Saute d'humeur	Crises de colère ou de rage
Irritabilité ou agressivité	
Symptômes physiques (fatigue, maux de ventre, maux de tête, indigestion, difficulté à respirer, insomnie)	
Consommation excessive de drogue ou d'alcool	
Comportements hyperactifs (se réfugie dans le travail, le sport ou autre de façon intense)	

### Symptômes anxieux tant chez la femme que chez l'homme

Inquiétude constante et persistante	Changement du sommeil	Changement d'appétit
Symptômes physiques : être étourdi(e), avoir des bouffées de chaleur ou des nausées		
Des pensées intrusives qui défilent ou qui se répètent	Un sentiment que quelque chose de grave va se produire	



**Vous vous sentez moins bien en ce moment.  
Ce n'est pas facile. Voici quelques stratégies qui pourront  
vous aider à vous sentir mieux.**

### **Ressentir ses émotions sans jugement et avec bienveillance envers soi-même**

Permettez-vous de ressentir vos émotions, de les nommer, de les écrire, sans jugement.

### **Faire des activités agréables**

La pratique d'activités agréables vous aide à tendre vers l'équilibre. C'est encore plus vrai quand vous vous sentez moins bien.

### **Se reposer suffisamment**

Prendre soin d'un bébé modifie souvent nos habitudes de sommeil. Le manque de sommeil est difficile, tant pour le corps que pour l'esprit. N'hésitez pas à prendre des moments de pause pour faire une sieste ou simplement vous détendre un instant.

### **Consulter un(e) professionnel(le)**

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre obstétricien si vous ne vous sentez pas bien psychologiquement.

N'hésitez pas à en discuter avec l'infirmière ou le médecin lors de votre prochain rendez-vous.

Vous pouvez également faire appel à des ressources privées pour obtenir un soutien psychologique.

### **Solliciter de l'aide de mon réseau de soutien**

Le soutien des membres de votre famille, des amis ou d'autres mères peut vous apporter beaucoup de réconfort.

Le soutien peut être concret (par exemple, de l'aide pour les tâches ménagères ou les responsabilités familiales).

Le soutien peut être affectif (pouvoir partager nos émotions et nos sentiments avec une personne significative).



# Quand rien ne va plus

Il peut arriver que la détresse soit si grande qu'elle vous empêche de fonctionner normalement, d'accomplir vos activités de la vie quotidienne. Ne restez pas seule avec cette souffrance et n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante.

Il peut également arriver que vous ayez des idées suicidaires. Si vous craignez de vous faire du mal ou de faire du mal à quelqu'un d'autre, vous devez immédiatement demander de l'aide.



## Où demander de l'aide



### En personne

- À l'accueil psychosocial du CLSC de votre secteur
- À l'urgence du centre hospitalier de votre secteur



### Au téléphone

- Tel-Aide: 514 935-1101
- Info-Social: 811
- Ressources communautaires et sociales: 211



### En ligne

- Ressources sociales et communautaires: [www.211.ca](http://www.211.ca)
- Informations et ressources diverses dans votre région (les CLSC, notamment): [www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca)

## À retenir:

Vivre une détresse psychologique est une expérience pénible. Il peut être difficile de devenir parent et les défis de la souffrance psychologique peuvent sembler écrasants. Il n'existe pas de grossesse, d'accouchement, d'enfant ou de parent parfait. Vous faites de votre mieux. Prenez soin de vous comme vous le feriez avec d'autres.

Il est possible d'aller mieux, même quand tout vous semble insurmontable. N'hésitez pas à demander de l'aide.

**Si la détresse et la souffrance deviennent si intenses que vous en venez à penser à vous faire du mal, il est important d'aller demander de l'aide immédiatement.**

# Mon plan bien-être

Le plan bien-être est un outil qui vous permet de réfléchir aux éléments qui peuvent déclencher des états de stress, de déprime ou d'anxiété et de prévoir des stratégies pour y faire face s'ils se présentent.

## Mes signaux d'alarme

Identifiez de quelle manière se manifestent votre stress, vos moments de déprime ou d'anxiété. Décrivez-les de la façon la plus précise possible :

---

---

---



## Mes stratégies pour prendre soin de moi

Identifier les stratégies auxquelles je pourrai avoir recours pour exercer un plus grand contrôle sur mes pensées et apaiser mon stress. Par exemple, il peut s'agir d'une activité agréable qui vous permet de vous sentir mieux et de prendre un moment pour vous.

1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Pensées et émotions

Tension, irritabilité, humeur changeante, honte, culpabilité, tristesse, colère, impulsivité, sentiment d'impuissance

### Signes physiques

Raideurs musculaires, maux de tête, agitation, insomnie ou grande envie de dormir

## Mes personnes-ressources

Identifier des gens de mon entourage qui pourront me soutenir si je ne me sens pas bien.

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

## Mes ressources spécialisées

Identifier les professionnels de la santé ou intervenants qui pourront me soutenir si je ne me sens pas bien et que les autres stratégies ne me permettent pas de me sentir mieux.

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

# La santé mentale périnatale quand on devient parent

Vous êtes maintenant parent. Toutes nos félicitations !

Tout comme la grossesse, les mois qui suivent la naissance de votre enfant seront marqués par différents bouleversements. Le corps doit d'abord récupérer de la grossesse et de l'accouchement. L'apprentissage du rôle de parent nécessite aussi une période d'adaptation.

Ce document vise à vous informer et à vous donner des conseils pratiques afin de prendre soin de votre santé mentale et de vous adapter à votre nouveau rôle de parent.



## Une période d'adaptation

Et si la grossesse durait plus que 9 mois ? Et si l'accouchement et la naissance n'étaient pas la finalité de la grossesse ? De plus en plus de spécialistes dans le domaine s'entendent pour dire qu'il existe un 4e trimestre, moins connu, mais pourtant tout aussi important.

Le 4e trimestre est un concept comprenant le temps d'adaptation des trois acteurs clés de l'aventure : la mère, le/la partenaire et le bébé. Chacun vit une période d'adaptation plus ou moins longue – autour de 3 ou 4 mois – où il a besoin de refaire ses repères en plus de s'adapter – autant physiquement que psychologiquement – à cette nouvelle vie.

On devient parent du jour au lendemain, mais on apprend à l'être au jour le jour. Au fil du temps, vous développerez différentes stratégies afin de retrouver un nouvel équilibre.

Chaque famille s'adaptera, à son rythme, à l'arrivée de bébé. Dans cette période de grands changements, il est important de s'accorder des pauses, de s'écouter et d'accepter de l'aide, le tout dans un esprit de bienveillance, d'ouverture et d'écoute. Ainsi, autant la mère, le/la partenaire que l'enfant traverseront plus paisiblement ces premiers mois

en famille, une situation nouvelle pour chacun... et pour tous à la fois !

Les bébés sont tous différents. Dès leur naissance, ils ont chacun leur tempérament et leurs préférences. Pour grandir et se développer, votre enfant a besoin de votre présence et de votre affection. Pour certains parents, l'attachement pour bébé est immédiat. D'autres parents ne sont pas immédiatement aveuglés d'amour pour leur enfant durant les premiers temps. Cela peut prendre du temps et c'est tout à fait normal.

Encore une fois, permettez-vous de prendre le temps de faire connaissance, de vous adapter à cette nouvelle vie. On ne naît pas parent, on le devient.

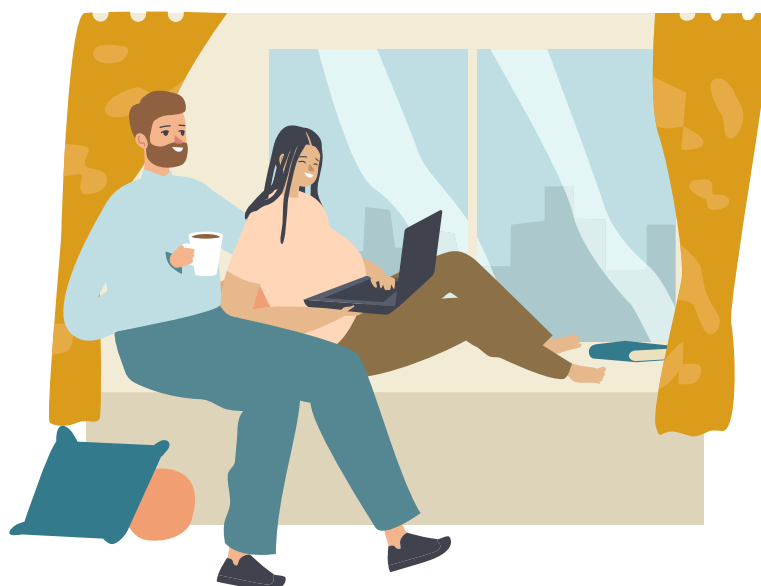


## Des changements pour le couple

En plus des défis en lien avec le nouveau rôle de parent, le couple peut être affecté par la naissance d'un enfant. Vous pouvez ressentir moins de plaisir à être en compagnie de votre partenaire, avoir l'impression de ne plus être sur la même longueur d'onde et même ressentir moins de désir sexuel.

Encore une fois, tout cela est parfaitement normal. Chacun vit cette expérience à sa manière. Il est important de vous donner du temps, de respecter votre rythme et de partager comment vous vous sentez.

Pendant cette période d'adaptation, il peut être aidant de trouver de nouvelles manières de vous rapprocher de votre partenaire, pour prendre du temps pour vous deux. Prendre soin de son couple, c'est prendre soin de sa famille. Accordez-vous des moments de qualité ensemble. Ils seront peut-être moins nombreux et plus courts qu'avant, mais l'important est que vous les appréciez tous les deux.



## Baby blues ou cafard du post-partum

À la suite de l'accouchement, les hormones de grossesse chutent brusquement. De plus, la fatigue et le manque de sommeil associés à la parentalité peuvent occasionner certaines difficultés. Les jours et les semaines qui suivront la naissance de votre enfant peuvent être épuisants.

Vous pouvez passer du rire aux larmes en quelques instants sans trop comprendre pour quelle raison, vous sentir déprimée, avoir des sautes d'humeur ou avoir l'impression d'être dépassée par les événements.

Il s'agit d'un processus tout à fait normal, mais qui peut vous surprendre par les variations de l'humeur qu'il entraîne. Cet épisode de déprime est temporaire. Il survient dans les jours suivant la naissance et peut durer de quelques jours à deux semaines.

## Quand les baby blues ne passent pas...

Si cette déprime passagère se poursuit plus de deux semaines, que vous vous sentez de moins en moins bien, plus triste et plus irritable, il est possible qu'il s'agisse plutôt d'une dépression postnatale.

Vous n'êtes pas seule. Près d'une mère sur quatre dont l'accouchement est récent déclare avoir ressenti des sentiments qui correspondent à une dépression postnatale.

**Les symptômes de la dépression postnatale peuvent varier d'une femme à une autre. Parmi les symptômes, on retrouve :**

- Perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités que vous aimiez
- Diminution ou augmentation de l'appétit
- Insomnie ou augmentation du besoin de sommeil
- Fatigue marquée, perte d'énergie, se sentir dépassée
- Dévalorisation ou culpabilité excessives (sentiment d'être une mauvaise mère, difficulté à s'attacher à son enfant)
- Pensées de mort récurrentes, idées suicidaires



En plus d'être souffrante pour la nouvelle maman, la dépression postnatale peut avoir des conséquences sur l'enfant et le couple. Quand maman ne va pas bien, c'est toute la famille qui peut en souffrir.

C'est donc pour cette raison qu'il est important de ne pas hésiter à demander de l'aide et à parler de ce que vous vivez à un professionnel de la santé. Il n'y a pas de honte à avoir, cela peut arriver à n'importe qui.

Heureusement, la dépression se traite. Si vous n'allez pas bien, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de la santé.

## Le/la partenaire

Le/la partenaire peut aussi vivre de la détresse psychologique après l'arrivée du bébé. Après avoir attendu l'arrivée de bébé pendant 9 mois, cela peut prendre un certain temps avant de s'adapter à cette nouvelle réalité. Il est important de vous donner du temps et d'être attentifs aux signes qui pourraient indiquer que quelque chose ne va pas.

Les hommes peuvent manifester leur détresse psychologique de manière différente des femmes. De plus, rares sont ceux qui vont demander de l'aide. Il est important de faire équipe avec votre partenaire et de prendre soin de vous en cette période plus difficile.

### Les principaux symptômes de la dépression postnatale chez l'homme sont :

- Saute d'humeur
- Crises de colère ou de rage
- Irritabilité ou agressivité
- Symptômes physiques (fatigue, maux de ventre, maux de tête, indigestion, difficulté à respirer, insomnie)
- Consommation excessive de drogue ou d'alcool
- Comportements hyperactifs (se réfugie dans le travail, le sport ou autre de façon intense)

Pour les partenaires féminines, les symptômes d'une détresse psychologique ressemblent en grande partie à ceux des femmes qui accouchent.

---

### 3 conseils pratiques pour le/la partenaire

- S'informer sur les besoins de bébé et les soins à lui donner
- Faire équipe avec sa partenaire. Communiquer et accueillir les émotions sans jugement
- Prendre soin de soi et être bienveillant envers soi-même

### À retenir :

- Se donner le temps de s'adapter à cette nouvelle réalité et prendre soin de soi, un jour à la fois
- Développer de nouvelles stratégies dans le couple
- Solliciter son réseau

# Créer sa constellation

## Prendre soin de moi, un jour à la fois

Mettre au monde un enfant entraîne de nombreux bouleversements. Du jour au lendemain, vous devenez responsable d'un tout petit, mais devenir parent, ça s'apprend. Il est important de prendre du temps pour vous, pour votre couple, ainsi que votre famille.

### Prendre du temps chacun pour soi

Pratiquer des activités agréables permet de tendre vers l'équilibre, ce qui est encore plus vrai lorsqu'on ressent du stress. Vous avez le pouvoir de choisir de faire certaines activités agréables. Ainsi, vous pouvez, en quelque sorte, avoir un impact positif sur votre humeur et une petite partie de votre vie.

#### Maman

	Activités agréables qui me font du bien	Moments prévus pour les faire	Comment je me sens avant ?	Comment je me sens après ?
1				
2				

#### Partenaire

	Activités agréables qui me font du bien	Moments prévus pour les faire	Comment je me sens avant ?	Comment je me sens après ?
1				
2				

Pour reconnaître si l'activité choisie a bien répondu à votre besoin et vous a permis de vous sentir mieux, évaluez votre bien-être sur une échelle de 0 à 10 avant et après l'activité. Si vous inscrivez 0/10, cela signifie que vous ne vous sentez pas bien du tout alors que 10/10 signifie que vous vous sentez très bien.



## Prendre soin de NOUS

Pendant cette période d'adaptation, il peut être aidant de trouver de nouvelles manières de vous rapprocher de votre partenaire, de prendre du temps pour vous deux. Prendre soin de son couple, c'est prendre soin de sa famille. Accordez-vous des moments de qualité ensemble. Ils seront peut-être moins nombreux et plus courts qu'avant, mais l'important est que vous les appréciez

	Activités	Moments prévus pour les faire
1		
2		

## Prendre du temps en FAMILLE

Lorsque les parents font des activités agréables avec leur bébé, leur relation avec ce dernier devient plus forte, plus positive. Il est parfois difficile de trouver le temps et l'énergie pour faire une activité agréable en famille. Prendre un moment pour déterminer les activités que vous pouvez faire, selon les intérêts et les capacités de votre bébé, pourra vous aider à passer à l'action.

	Activités	Moments prévus pour les faire
1		
2		

## Prendre soin de MOI

Prendre soin de vous avec compassion et bienveillance veut dire être attentif(ve) à ce que vous vivez, sans juger vos pensées ou vos sentiments. En accueillant ce que vous ressentez avec bienveillance, vous vous offrez un soutien émotionnel comme vous le feriez avec un proche.

### Comment vous sentez-vous actuellement ?

Ex. : bien, heureux(se), calme, comblé(e), triste, déçu(e), irritable, en colère, dépassé(e)

---

---

---

### Que diriez-vous à votre meilleure amie si elle se sentait comme vous vous sentez actuellement ?

---

---

---



# Être bien ENTOURÉ(E)

Demander ou accepter de l'aide n'est pas toujours facile, mais peut faire une grande différence tant durant la grossesse qu'à la suite de celle-ci. En désignant les personnes qui peuvent vous aider, il sera plus facile de savoir sur qui compter en cas de besoin.

## Soutien pratique et concret

Pour les tâches ménagères, les achats, les responsabilités parentales ou autres

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

## Soutien émotif

Quelqu'un avec qui je peux parler, partager mes émotions sans filtre, qui m'accueille sans me juger

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_



## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

