



# VIVRE AVEC

LE CHANGEMENT :

*un guide destiné aux  
nouveaux parents*



women's  
health clinic



### *Remerciements :*

Les organismes suivants ont soutenu la création de la présente ressource au fil du temps : Enfants en santé Manitoba, Winnipeg Centraide et la Pacific Postpartum Support Society.

Nous remercions tout particulièrement les nombreuses personnes, y compris les bénéficiaires, les bénévoles et le personnel de Women's Health Clinic, qui nous ont fait profiter de leurs connaissances et de leur sagesse concernant les émotions d'adaptation après un accouchement.

*\* La méthode NURSE a d'abord été une adaptation du document suivant : Sichel, Deborah et Watson Driscoll, Jeanne. (1999). Women's Moods : What Every Woman Must Know About Hormones, the Brain, and Emotional Health.*

*1<sup>re</sup> édition : février 1990*

*12<sup>e</sup> édition : janvier 2019*



women's  
health clinic

# L'ARRIVÉE D'UN BÉBÉ CHANGE VOTRE VIE

Que vous ayez donné naissance ou adopté, le bébé changera votre vie. Pour la plupart des parents d'un nouveau-né, la vie avec bébé se révélera différente de ce qu'ils pensaient.

*Votre sensibilité change.*

Vous éprouverez divers sentiments dont le bonheur, la tristesse, l'incertitude, l'anxiété, la colère, la confusion, et parfois tous en même temps! Nous ressentons plus intensément nos émotions quand nous sommes fatigués.

*Votre corps change, à l'intérieur, comme à l'extérieur.*

Les changements corporels et hormonaux pendant et après la grossesse peuvent avoir une incidence sur votre humeur. Certaines personnes sont vraiment heureuses d'avoir vécu un accouchement; la plupart ont besoin de temps pour se rétablir, tant physiquement qu'émotionnellement.

*Vos connaissances changent.*

Il n'est pas rare que les parents d'un nouveau-né vivent de l'incertitude. Chacun a son opinion sur la façon de faire. Chaque bébé est unique. Vous pouvez essayer différentes choses pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre bébé. Faites preuve de patience avec vous-même pendant que vous apprenez.

*Votre quotidien change.*

Il se peut que vous ne puissiez pas faire tout ce que vous voulez dans une journée. Les pauses sont rares quand on s'occupe d'un bébé. C'est normal de se sentir dépassé.

## *Vous changez*

Les défis du rôle de parent signifient que vous apprenez tous les jours et que vous devenez le parent que vous voulez être. Le rôle de parent est difficile, mais il peut vous aider à développer et à découvrir vos forces et à apprendre de nouvelles choses. Vous allez grandir avec votre enfant.



*C'est normal d'avoir des sentiments mitigés. Faites preuve de bonté et de gentillesse envers vous-même. Vous apprendrez de nouvelles compétences et gagnerez en confiance avec le temps.*

### **Ça s'avérera peut-être plus facile si vous...**

- avez du soutien;
- avez des attentes raisonnables pour vous-même et votre bébé;
- vous occupez de satisfaire vos propres besoins.

# LES RÉACTIONS ET LES ADAPTATIONS ÉMOTIONNELLES POSTNATALES

## *Les adaptations émotionnelles postnatales*

La grossesse, l'accouchement et l'allaitement du nourrisson ont le potentiel de changer notre corps et notre vie. Après l'accouchement, les parents d'un nouveau-né ressentent souvent des émotions liées à l'adaptation : pleurs, fatigue, anxiété, irritation, colère, modifications du sommeil et de l'appétit, sentiments de culpabilité ou de doute, ou accablement. Tout cela est normal quand on devient parent. Environ 75 % de toutes les personnes qui viennent d'avoir un enfant passent par une période dépressive. Cette période dure généralement moins de deux semaines, mais peut persister plus longtemps chez d'autres.

**« Ça ne se passe pas comme je m'y attendais. »**

Les idées et les images à propos de la naissance et des bébés diffèrent souvent de la réalité. Il peut s'avérer aidant de parler avec d'autres parents, et que chacun exprime ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné dans son cas.

**À ESSAYER** Entrez en relation avec d'autres parents par des groupes de soutien en ligne ou dans votre collectivité.

**« Je me sens dépassée par la situation. »**

Le rôle de parent est une tâche qui fait appel au soutien communautaire. L'impression d'avoir à tout faire vous-même peut paraître au-dessus de vos forces.



**À ESSAYER**

Faites preuve de bonté envers vous-même. Si vous avez pu prendre soin de vous-même et de votre bébé durant une journée, vous en avez fait assez! Exprimez vos émotions à vos proches. Nous avons tous besoin d'aide, c'est normal de demander de l'aide quand on en a besoin.

**« Je suis tellement fatiguée! »**

Le repos est important pour une bonne santé physique et mentale. Acceptez le fait que votre bébé se réveillera la nuit et que vous ne dormirez pas autant que vous le voudrez ou que vous en aurez besoin.

**À ESSAYER**

Reposez-vous quand votre bébé dort. Pratiquez la respiration profonde et d'autres méthodes de détente. Faites de courtes pauses durant la journée pour récupérer.

**« Tout  
m'angoisse. »**

L'anxiété (transpiration, palpitations ou malaises d'estomac) peut vous donner l'impression de perdre la maîtrise de la situation, alors que ce n'est pas le cas.

**À ESSAYER**

Ralentissez. Prenez de profondes respirations. Simplifiez votre routine quotidienne si vous le pouvez. Exprimez vos sentiments et vos besoins aux autres.

La fatigue, les exigences de l'allaitement du nourrisson, les changements corporels et la peur de la douleur ne sont que quelques-unes des raisons pour lesquelles certaines personnes qui ont accouché ne veulent pas être touchées. C'est le moment de faire place à la compréhension dans vos relations interpersonnelles.

**« Je ne veux pas  
qu'on me touche. »**

**À ESSAYER**

Parlez de ce que vous ressentez et du genre de proximité physique qu'il vous faut en ce moment. Vous avez besoin de temps pour que votre corps guérisse et s'adapte à votre rôle.



Pleurer, c'est communiquer. Les bébés pleurent pour nous faire savoir qu'ils ont besoin de notre aide pour satisfaire leurs besoins physiques ou affectifs. Ils peuvent avoir faim, ou être mouillés, fatigués, inconfortables, effrayés, tristes ou trop stimulés.

**« Ça me bouleverse quand mon bébé pleure sans arrêt. »**

**À ESSAYER** Apaisez votre bébé par des caresses, des mouvements ou des sons. Si vous avez tout essayé et que votre bébé continue de pleurer, laissez quelqu'un d'autre le tenir dans ses bras ou déposez-le dans un endroit sûr. C'est normal que les bébés pleurent un peu. Quittez la pièce et prenez de lentes et profondes respirations pour vous détendre avant de revenir à lui.



Vous êtes peut-être en colère contre vous-même, les autres ou votre bébé. Il se peut que vous soyez en colère parce que votre vie a changé et que vous regrettez votre vie d'avant. Le fait de reconnaître nos sentiments nous aide à composer avec eux de façon sécuritaire pour nous-mêmes et pour les autres. Cela peut nous aider de nous rappeler que nos sentiments changent constamment. Ce que vous ressentez en ce moment passera.

**« Je suis tellement fâchée. »**

### **À ESSAYER**

Exprimez vos sentiments en écrivant, en dessinant, en bougeant ou en parlant avec quelqu'un en qui vous avez confiance.





Certains nouveaux parents ont des pensées ou des images passagères de mauvaises choses qui arrivent ou d'un mauvais traitement infligé au bébé. Bien que ces pensées puissent être effrayantes et causer de l'anxiété, elles sont courantes à cette étape. Il peut être utile de savoir que les personnes qui ont de telles pensées passent rarement à l'acte.

**« J'ai parfois des pensées troublantes. »**

**À ESSAYER** Déposez le bébé dans un endroit sûr, puis prenez de lentes et profondes respirations pour vous calmer. Si cela ne fonctionne pas, assurez-vous que bébé soit en sécurité et demandez de l'aide.

*\*Consultez la liste des numéros d'urgence à la page 19.*

## *Les réactions émotionnelles postnatales*

Les modifications de l'affect sont courantes après un accouchement. Environ 13 % des femmes qui accouchent en ont. Souvent appelées *dépression post-partum*, ces réactions affectives surviennent lorsque les émotions habituelles d'adaptation après un accouchement s'accroissent. Il n'y a pas de cause unique ni de traitement unique de la réaction affective post-partum.

***Important : Si votre état affectif vous empêche de faire vos activités quotidiennes, parlez-en à votre professionnel de la santé.***

## *La psychose du postpartum*

C'est un problème rare, mais grave, qui touche 1 à 2 personnes sur 1000 ayant donné naissance. La psychose survient souvent tôt après l'accouchement. Il ne faut jamais en ignorer les signes.

Un parent en psychose ne se rend pas compte de son comportement. Ce sont les membres de sa famille et ses amis qui sont les plus susceptibles de remarquer que leur être cher semble :

- perdre contact avec la réalité;
- avoir des hallucinations;
- parler de façon confuse;
- souffrir d'une dépression extrême;
- manifester de l'hyperactivité (maniaque);
- avoir de longues périodes d'insomnie.

***Important : Cette affection nécessite des soins médicaux immédiats.***

## *Si vous prenez des médicaments*

Informez-vous sur tout produit – médicaments d'ordonnance, médicaments en vente libre, produits naturels ou remèdes à base de plantes – que vous prenez pour traiter les réactions émotionnelles postnatales.

*Posez les questions suivantes à un professionnel de la santé ou à un pharmacien :*

- Quel est l'effet du produit?
- Quand le produit commencera-t-il à faire effet?
- Comment savoir si le produit donne des résultats?
- Pendant combien de temps faudra-t-il prendre le produit?
- Quels sont les effets secondaires du produit?
- Que ce passe-t-il si vous tombez enceinte pendant que vous prenez ce produit?
- Quels sont les effets de ce produit sur le lait maternel?

***Important : Si vous prenez d'autres substances, herbes médicinales ou médicaments, dites-le à votre fournisseur de soins. Si vous avez une réaction ou des effets indésirables, ne tardez pas à le lui dire.***

Pour en savoir plus sur la prise de médicaments durant la grossesse ou l'allaitement, communiquez avec Motherisk (Hôpital de Toronto), au numéro sans frais (1-877-439-2744), ou consultez le site Web ([www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)).

## *Peur des médicaments :*

Certaines personnes ont peur ou honte de prendre des médicaments, même si leur médecin dit qu'ils sont sans danger. Certains médicaments ont des effets indésirables qui peuvent avoir une incidence sur votre vie. Toutefois, ce peut être risqué de ne pas prendre les médicaments dont on a besoin pour prendre soin de soi-même ou le bébé.

# \*PRENEZ SOIN DE VOUS

La méthode NURSE (l'acronyme est en anglais) peut vous aider à prendre soin de vous.

**N = nourriture**

**U = compréhension**

**R = repos et relaxation**

**S = soi**

**E = énergie**

## *Nourriture*

À titre de parents, nous nous soucions des besoins des autres, mais également des nôtres. Lorsque nous nous sentons dépassés, déprimés ou anxieux, il est facile d'ignorer nos propres besoins fondamentaux. L'appétit peut augmenter chez les personnes qui allaitent naturellement.

### **Mangez périodiquement.**

Le fait de manger suffisamment nous donne l'énergie dont nous avons besoin et nous garde de bonne humeur. Essayez de prendre des repas et des collations périodiquement tout au long de la journée et de la soirée.

### **Facilitez-vous la tâche en mangeant.**

Manger est plus important que cuisiner. Les aliments prêts à manger ou faciles à préparer peuvent nous aider à consommer les éléments nutritifs dont nous avons besoin. Vous n'avez pas besoin de tout cuisiner à partir de rien. Il est également acceptable de demander de l'aide aux autres.

## **Appréciez vos aliments.**

Quelles que soient la taille et la forme naturelle de notre corps, la société exerce une pression en faveur de la minceur. On nous dit souvent de consommer des aliments qui sont bons pour nous, et d'éviter les aliments dommageables. Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments. La bonne nourriture est celle qui nous comble. La nourriture est un carburant qui donne à votre corps l'énergie dont vous avez besoin pour vous occuper de votre bébé et de vous-même. C'est bon pour la santé mentale de prendre nos repas en compagnie d'autres personnes.

## *Compréhension*

Acceptez le fait que les humeurs changent constamment. Cela nous aide à être bons envers nous-mêmes lorsque les émotions nous envahissent. D'autres parents et familles nous apparaissent toujours heureux et satisfaits, mais ce n'est pas la réalité pour la plupart d'entre nous. Le fait d'être parfois malheureux, frustrés ou en colère ne signifie pas que nous n'aimons pas nos enfants ou que nous ne voulons pas nous occuper d'eux.

Il est bon de :

## **Écouter son corps.**

Nos émotions nous disent où nous en sommes. Lorsque nous ignorons ces signaux, le corps trouve d'autres moyens d'attirer notre attention, comme la maladie ou la douleur.

## **Accepter ses sentiments.**

Toutes les émotions sont correctes. Essayez d'accepter vos émotions sans les juger ni les repousser. Exercez-vous à exprimer vos émotions intenses par divers moyens sécuritaires.



### **Structurer ses pensées.**

Réfléchissez et agissez de façon à maintenir une attitude positive et à garder espoir. Le fait de songer à la gratitude, de formuler des affirmations, de méditer et de prier peut favoriser la pensée positive.

### *Repos et la relaxation*

C'est important pour la santé physique et mentale de se reposer suffisamment et de savoir comment se détendre. Ça peut sembler impossible avec un bébé dans la maison!

Il est bon de :

### **Reposez-vous et détendez-vous.**

Ce peut être difficile de se rendormir quand le sommeil est interrompu. Essayez de prendre de grande respiration, d'écouter de la musique, de lire, de marcher, n'importe quoi qui peut vous calmer et vous détendre, ce qui favorisera votre repos.

### **Respirez plus lentement.**

Avec le doigt, tracez le symbole de l'infini comme suit : Inspirez profondément lorsque vous tracez la première boucle, faites une pause au milieu, puis expirez complètement en traçant la deuxième boucle.



### **Reconnaissez tout le travail que vous faites.**

Si vous avez pris soin de votre bébé et de vous-même durant une même journée, vous avez fait ce qu'il fallait!

*Soi*

Les parents n'ont souvent pas le temps de faire tout ce qu'ils faisaient avant la naissance du bébé. Nous avons tous besoin de temps pour retrouver notre énergie et notre joie de vivre.

Il est bon de :

### **Faire les choses que l'on aime et qui nous font sentir bien.**

#### **Explorez de nouvelles idées et de nouvelles activités.**

Voici quelques suggestions pour prendre soin de vous : accordez-vous du temps en solitaire, allez dans la nature, écrivez, écoutez ou faites de la musique, intéressez-vous à l'art ou à l'artisanat, socialisez. Certains trouveront du réconfort dans leur foi ou leur spiritualité en allant à des cérémonies ou services religieux.

#### **Gardez espoir.**

Sachez que vous n'êtes pas le seul parent à vous sentir ainsi. Ne doutez pas que ça passera avec le temps.



### **Acceptez le changement.**

Un bébé transforme la vie complètement. Donnez-vous le temps de devenir une nouvelle version de vous-même.

### *L'énergie*

Un regain d'énergie améliore le bien-être mental et physique. L'activité physique :

- améliore l'humeur;
- réduit le stress;
- redonne de l'énergie pour faire d'autres activités.

### **Cherchez des façons de vous activer dans votre vie quotidienne.**

Allez marcher ou danser avec bébé, et faites des activités que vous aimez, ce qui peut être énergisant.

# LE PROGRAMME «MÈRES» DE WOMEN'S HEALTH CLINIC

Le programme «Mères» offre des programmes communautaires à Winnipeg pour soutenir les parents. On y accueille tous les parents et toutes les personnes qui s'occupent d'un nouveau-né.

## *Families Connecting*

Groupes d'accueil qui mettent les femmes enceintes et les parents d'enfants de moins d'un an en contact avec d'autres familles, ainsi qu'avec des professionnels de la santé. On y offre des collations santé, des coupons pour du lait gratuit jusqu'à 6 mois après l'accouchement, des jetons d'autobus et des services de garde pour les enfants plus âgés.

## *Vivre avec le changement*

Un groupe de parents d'un nouveau-né qui se réunissent sous la direction d'une animatrice, et parlent ouvertement de toute la gamme d'émotions qui se manifestent lorsqu'un bébé arrive dans leur vie.

Pour de plus amples renseignements sur tous nos programmes pour parents, veuillez composer le **204 947-2422, poste 113** ; ou faites parvenir un courriel à **mothersprogram@womenshealthclinic.org**

Veuillez consulter notre site Web où vous trouverez une liste des ateliers en cours, de groupes de soutien et de ressources : **www.womenshealthclinic.org**

Consultez notre page Facebook : **@whcmothersprogram**

# OBTENIR DE L'AIDE

L'aide obtenue au sein de votre communauté peut vous aider à gérer le stress du quotidien et les exigences de la maternité.

Demandez l'aide d'une personne de votre entourage en qui vous avez confiance. Si vous vous inquiétez pour vous-même ou votre bébé, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus proche.

*Si vous avez besoin d'aide immédiatement, composez l'un des numéros suivants :*

Service mobile d'intervention d'urgence de l'ORSW 204 940-1781

Ligne d'écoute téléphonique du Centre Klinic 204 786-8686  
Sans frais (à l'extérieur de Winnipeg) 1 888 322-3019  
ATS 204 784-4097

ou rendez-vous au Centre d'intervention d'urgence en santé mentale : 817, av. Bannatyne (24 heures)

*Si vous vivez une relation de violence de la part de votre partenaire :*

**Communiquez avec :**

Ligne provinciale d'écoute téléphonique 1 877 977-0007  
(sans frais à l'extérieur de Winnipeg)

**En ligne :**

[www.gov.mb.ca/msw/fvpp/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/msw/fvpp/index.fr.html)

*Si vous avez des questions ou des préoccupations :*

**Communiquez avec une infirmière de santé publique.**

Rendez-vous au site : <http://www.gov.mb.ca/health/rha/contact.fr.html> pour trouver les coordonnées de votre office régional de la santé, ou communiquez avec l'hôpital de votre région pour connaître le numéro de téléphone du bureau de santé communautaire de votre localité..

**Communiquez avec Health Links – Info Santé.**

Health Links - Info Santé est une ligne téléphonique à votre disposition 24 heures sur 24, qui vous permet de parler à un membre du personnel infirmier.

À Winnipeg : 204 788-8200  
Numéro sans frais (à l'extérieur de Winnipeg) 1 888 315-9257

**Appelez votre médecin de famille, votre sage-femme ou le médecin du bébé. Consultez le site Web de Women's Health Clinic.**

Nous avons une liste à jour des ressources communautaires imprimées et en ligne sur notre site Web : [www.womenshealthclinic.org](http://www.womenshealthclinic.org)

*Pour toute question ou préoccupation concernant l'allaitement :*

**Communiquez avec :**

Le service d'écoute téléphonique sur l'allaitement 204 788-8667

Le soutien à l'allaitement maternel de l'Hôpital pour femmes 204 787-1166

**En ligne :**

Site Web de la Ligue LaLeche du Manitoba [www.lllc.ca](http://www.lllc.ca)  
*(en anglais seulement)*

Site Web de Motherisk (Hôpital de Toronto) [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)  
*(en anglais seulement)*