

# Grossesse : bouleversement émotionnel, anxiété et dépression

24 juillet 2023



La grossesse et l'arrivée de l'enfant sont des périodes au cours desquelles la femme est vulnérable sur le plan psychique. Émotions difficiles à contrôler, anxiété, épisode dépressif, favorisés par les bouleversements physiques et hormonaux, psychologiques et sociétaux, peuvent survenir. Pourquoi et quels sont les signes d'alerte ?

## BOULEVERSEMENT ÉMOTIONNEL « NORMAL » DE LA GROSSESSE

L'annonce d'une grossesse est un bouleversement émotionnel induit par les changements physiques, les modifications hormonales et les perspectives de devenir parents.

### Grossesse : des émotions multiples et changeantes

Le bouleversement psychologique se traduit le plus souvent par de la joie, mais aussi des doutes, des angoisses et des pleurs.

La peur de l'inconnu, des difficultés de la grossesse, de l'accouchement, de ne pas être de bons parents, de perdre son enfant ou d'avoir un enfant malade est fréquemment ressentie.

L'enfant sera-t-il en bonne santé, serais-je une bonne mère, serons-nous de bons parents ? Tant de questions tourmentent et expliquent les moments où le moral baisse.

Ainsi, au cours de la grossesse, l'humeur est fluctuante et les émotions sont labiles. Elles changent tout le temps, passant des angoisses à la sérénité et à la joie, des peurs à la confiance.

Ces émotions sont encore plus marquées lorsque la grossesse a été difficile à obtenir après une période d'infertilité.

**Comment évaluer son bien-être émotionnel ?** Pour se poser les bonnes questions et repérer les signes évocateurs de dépression, le questionnaire en ligne du [site 1000-premiers-jours.fr](https://www.1000-premiers-jours.fr) permet de faire le point en quelques minutes :

### Échanger avec son médecin ou sa sage-femme

Vous vous sentez mal, d'humeur fluctuante, vous êtes tantôt joyeuse et tantôt inquiète, angoissée, vos émotions vous paraissent très fortes ? N'hésitez pas à en parler à chaque consultation avec votre médecin ou votre sage-femme. Eux seuls pourront vous rassurer et vous dire ce qui relève des émotions « normales » d'une souffrance psychique qui nécessite des soins.

Voir aussi : [Les émotions pendant la grossesse](#) sur la site 1 000 premiers jours de bébé

## Chiffres-clés : comment la grossesse est-elle vécue ?

L'enquête nationale périnatale 2021 révèle que la grossesse a été pour les futures mères une période :

- agréable à vivre pour 32,9 % d'entre elles ;
- assez agréable à vivre pour 51,6 % ;
- difficile à vivre pour 11,6 % ;
- très difficile à vivre pour 3,9 %.

## GROSSESSE : QUELS FACTEURS FAVORISENT LA SURVENUE DE TROUBLES PSYCHIQUES ?

Au cours de la grossesse, des troubles psychiques peuvent apparaître. L'état de bien-être de la future mère, son équilibre psychique sont perturbés et la grossesse n'est pas vécue sereinement. Cette souffrance psychique doit être rapidement soignée pour permettre à la femme de mener sa grossesse le mieux possible.

L'apparition de troubles mentaux au cours de la grossesse est favorisée par l'existence de divers facteurs.

### Les conditions de vie

Les facteurs qui rendent la future mère plus vulnérable aux troubles psychiques sont :

- le fait d'avoir été maltraitée dans l'enfance ;
- son isolement ;
- l'existence d'un conflit social ou familial ;
- des difficultés financières.

### Violences et grossesse : les chiffres clés

Dans l'enquête nationale périnatale 2021 :

- 6,0 % des femmes déclarent avoir subi pendant la grossesse et après la naissance de l'enfant des violences psychologiques :
  - par le partenaire dans 25,3 % des cas,
  - répétées une fois sur 2 ;
- 1,3 % des violences physiques :
  - par le partenaire dans 34,5 % des cas,
  - répétées dans 27,7 % des cas ;
- 0,3 % des violences à caractère sexuel.

### Une grossesse difficile

La jeune femme est plus vulnérable lorsque la grossesse a certaines particularités :

- une grossesse non désirée. Si le désir de grossesse n'existe pas et si son interruption n'est pas décidée par la mère, la grossesse peu souhaitée peut se dérouler sans que la mère se sente épanouie. Elle peut vivre la grossesse comme pénible et rejeter l'idée de l'arrivée de l'enfant ;
- une grossesse faisant suite à une grossesse douloureuse (enfant mort in utero ou malformé, interruption médicale de grossesse, enfant de très petits poids, enfant hospitalisé longtemps, enfant porteur d'un handicap) ;
- une suspicion ou un diagnostic de malformation de l'enfant ou de maladie au cours des bilans de la grossesse ;
- des complications maternelles nécessitant un suivi rapproché : surpoids et obésité, diabète gestationnel, apparition d'une hypertension artérielle (HTA gravidique).

### La consommation de substances psycho-actives : un impact sur la santé psychique pendant la grossesse

Toutes les consommations de substances psychoactives (tabac, alcool, cannabis, cocaïne, héroïne, médicaments...) présentent des risques de complications pour la mère et l'enfant à naître. En plus des complications obstétricales (fausse couche, accouchement prématuré, retard de croissance du bébé...), la consommation de ces substances expose la femme à des **difficultés psychologiques**.

Si vous prenez des substances psychoactives, il est important que vous en parliez le plus tôt possible au professionnel qui suivra votre grossesse. Il vous aidera à réduire les risques pour vous et votre enfant. Grâce à une écoute bienveillante et sans jugement, ce professionnel vous conseillera et vous orientera vers des spécialistes pour vous aider dans votre dépendance.

Lire : Addictions : à qui s'adresser ?

### Et si la mère a déjà une maladie mentale connue : quels sont les risques et que faire ?

La grossesse peut entraîner une aggravation des maladies mentales déjà repérées chez la future mère : on parle alors de **décompensation de maladies psychiatriques chroniques**.

Pendant la grossesse, les femmes suivies pour un trouble de l'humeur (trouble bipolaire, dépression) ou une autre maladie psychiatrique chronique (comme une schizophrénie) vont être suivies tant sur le plan psychologique que gynécologique et leur traitement, lorsqu'il est nécessaire, sera adapté.

Si vous avez déjà eu ou si vous avez encore des problèmes psychiques, qu'ils soient ou non traités, et si vous désirez avoir un enfant, parlez-en au cours d'une [consultation préconceptionnelle](#). Votre sage-femme ou votre médecin adaptera votre suivi à votre état de santé.

## Santé mentale avant la grossesse et suivi : les chiffres clés

Dans l'enquête nationale périnatale 2021 :

- 2,3 % des jeunes femmes déclarent avoir été hospitalisées en psychiatrie avant leur grossesse ;
- 17,5 % ont déclaré avoir eu un suivi psychologique d'au moins 3 mois depuis l'adolescence.

## MAL ÊTRE AU COURS DE LA GROSSESSE

### Anxiété lors de la grossesse

Il est habituel d'être anxieuse lors d'une grossesse, surtout au début : 5 à 15 % des femmes enceintes ont des troubles anxieux, surtout en début et fin de grossesse.

L'anxiété est la traduction de leurs préoccupations concernant :

- la modification de leur corps ;
- le risque d'avoir un enfant malformé ou malade ;
- l'angoisse d'accoucher ;
- la capacité à être mère.

Il est indispensable de consulter lorsque l'anxiété devient intolérable et lorsque ces craintes sont permanentes, obsessionnelles, se traduisent par des [crises d'angoisse](#), une irritabilité permanente, le besoin fréquent d'être ré-assurée, des troubles de l'alimentation ou du [sommeil](#).

### Dépression pendant la grossesse

Il est possible de se sentir déprimée pendant la grossesse. 10 % des femmes enceintes présentent un **épisode dépressif** au cours de leur grossesse.

La [dépression](#) peut apparaître progressivement. Les symptômes sont différents pour chaque femme. Ils peuvent être légers, modérés ou graves.

Les signes les plus courants sont :

- les changements d'appétit, que ce soit de trop manger ou d'être peu intéressée par les aliments ;
- les changements de sommeil, que ce soit d'avoir de la difficulté à dormir ou de trop dormir ;
- le manque d'énergie ;
- des sentiments de grande tristesse, de désespoir ou d'inutilité ;
- les crises de larmes sans raison ;
- des difficultés à s'occuper de soi-même ;
- le peu d'intérêt ou de plaisir pour les choses qu'elle avait l'habitude de trouver agréables.

### Enceinte et déprimée : être accompagnée

Il est important d'identifier les signes d'un épisode dépressif, rapidement et à tout moment, du début de grossesse jusqu'à l'accouchement.

À chaque consultation, le professionnel de santé s'assure du bien-être psychique de la future maman.

Il existe un rendez-vous avec un professionnel de santé, appelé **entretien prénatal précoce**, obligatoire au 4e mois. Il permet notamment de repérer les premiers symptômes de dépression.

Si vous ressentez des symptômes qui vous inquiètent, parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme. Informez votre partenaire et les membres de votre famille de ces signes pour qu'eux aussi en soient conscients.

Si vous n'allez pas chercher de l'aide, la dépression peut entraîner des problèmes, pour vous et votre bébé.

Une aide et un soutien psychologique peuvent vous être donnés et, si besoin, un traitement peut aussi être mis en route. Le médecin tient compte des effets des molécules sur le fœtus bébé en croissance et il prescrit les plus petites doses possibles.

## Mon soutien psy : remboursement de séances chez le psychologue

Si vous présentez un épisode dépressif léger ou modéré, vous pouvez bénéficier du dispositif de prise en charge de l'accompagnement psychologique.

Le dispositif Mon soutien psy permet à toute personne (adolescents, adultes et également enfants dès 3 ans) angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par l'Assurance Maladie.

En fonction de votre état de santé, et avec votre accord, votre médecin peut vous proposer de suivre jusqu'à 8 séances avec un psychologue conventionné et partenaire du dispositif.

L'accompagnement psychologique comprend :

- une première séance qui est un entretien d'évaluation ;
- entre 1 à 7 séances de suivi psychologique. Ce nombre est adapté à vos besoins par le psychologue.

Pour en savoir plus, consulter l'article : [Remboursement de séances chez le psychologue : Mon soutien psy](#).

## Déni et dissimulation de grossesse : deux situations différentes

Lorsque la jeune femme n'a pas pris conscience de sa grossesse, on parle de **déni de grossesse**. Parfois, ce déni se prolonge jusqu'à l'accouchement et la jeune femme arrive aux urgences pour accoucher sans jamais avoir été suivie.

En cas de déni de grossesse, la grossesse évolue sans que la femme présente des modifications de son corps : peu de prise de poids, peu de modification du volume du ventre, peu de modification des seins, persistance de règles... Les répercussions sur l'enfant sont possibles : absence de détection des malformations fœtales, petit poids de naissance, accouchement en urgence...

Ce déni n'est pas lié à l'existence de troubles psychiques pré-existants.

Dans la **dissimulation de grossesse**, la femme a bien conscience d'être enceinte mais elle cache volontairement sa grossesse à l'entourage, le plus souvent hostile à cette grossesse.

Les femmes, qui vivent ces situations, bénéficient d'une aide psychologique et sociale.

### Sources

- Société canadienne de pédiatrie. La dépression chez les femmes enceintes et chez les mères : Ses effets sur vous et votre enfant. Site internet : Soins de nos enfants. Ottawa (Ontario) ; 2020 [consulté le 6 avril 2023]
- Collège national des gynécologues et obstétriciens Grossesse et toxicomanie. ECN 2018. 3è édition Elsevier Masson
- Collège national des Universitaires de psychiatrie. Troubles psychiques de la grossesse et du post-partum ECN 2021. Site internet : CNUF. Paris ; 2023 [consulté le 6 avril 2023]
- Enquête nationale périnatale 2021. Site internet : Santé publique France. Saint Maurice (France) ; 2023 [consulté le 6 avril 2023]

### Sites utiles

-  [1000 premiers jours](#)
-  [Allocations familiales](#)
-  [Lien vers le site Association Maman Blues \(nouvelle fenêtre\)](#)

**Cet article vous a-t-il été utile ?**

OUI

NON