

Nom : _____ Âge de la maman : _____

J'aimerais vous parler du stress que je vis depuis la naissance de mon bébé. Je suis épuisée, dépassée et j'ai du mal à m'en sortir. C'est donc le meilleur moyen dont je dispose pour vous faire part de ce qui m'arrive et vérifier si j'ai besoin de votre aide. Je pense souffrir des troubles suivants (*Maman, cochez toutes les réponses qui s'appliquent*) :

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dépression post-partum (DPP) | <input type="checkbox"/> Psychose post-partum | <input type="checkbox"/> Trouble bipolaire ou manie |
| <input type="checkbox"/> Anxiété ou trouble obsessionnel compulsif (TOC) post-partum | <input type="checkbox"/> Trouble de stress post-traumatique (TSPT) post-partum | <input type="checkbox"/> Pas certaine, mais je sais que quelque chose ne va pas |

Voici certains des symptômes reconnus de troubles périnataux de l'anxiété et de l'humeur dont je souffre (*Maman, cochez toutes les réponses qui s'appliquent*) :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Je n'arrive pas à dormir même quand mon bébé dort. | <input type="checkbox"/> J'ai envie d'être seule en tout temps ou la majorité du temps. |
| <input type="checkbox"/> J'ai perdu l'appétit. | <input type="checkbox"/> Mes pensées défilent à toute vitesse. Je n'arrive pas à rester tranquille. |
| <input type="checkbox"/> Je me sens triste. Je pleure beaucoup, et ce, sans aucune raison. | <input type="checkbox"/> J'ai l'impression que la seule façon d'arriver à me sentir mieux est de consommer de l'alcool, des médicaments ou d'autres substances. |
| <input type="checkbox"/> Je me sens inquiète ou anxieuse la majorité du temps. | <input type="checkbox"/> Il m'arrive de me demander si mon bébé ou ma famille se porterait mieux sans moi. |
| <input type="checkbox"/> Je suis en colère ou je ressens de la rage, ce qui ne me ressemble pas du tout. | <input type="checkbox"/> Je présente des symptômes physiques inhabituels pour moi (migraines, maux de dos, maux d'estomac, essoufflement crises de panique). |
| <input type="checkbox"/> Je me sens engourdie ou déconnectée de ma vie. Je manque d'intérêt pour les choses qui m'intéressaient auparavant. | <input type="checkbox"/> J'ai sérieusement pensé à me faire du mal. |
| <input type="checkbox"/> Je n'ai pas l'impression de m'attacher à mon bébé. | <input type="checkbox"/> J'ai pensé que je devais (non pas que je pouvais ou « et si », mais <i>que je devais ou qu'il me fallait</i>) faire du mal à mon bébé ou à quelqu'un d'autre. |
| <input type="checkbox"/> J'ai des pensées terrifiantes et récurrentes à propos de <i>malheurs qui pourraient</i> m'arriver, arriver à mon bébé ou à quelqu'un d'autre (aussi nommées pensées intrusives, un signe de trouble obsessionnel compulsif (TOC) post-partum). | <input type="checkbox"/> Je crains d'entendre ou de voir des choses que les autres ne voient pas ou n'entendent pas. |
| <input type="checkbox"/> Je ressens beaucoup de culpabilité et de honte. | <input type="checkbox"/> J'ai peur de rester seule avec mon bébé. |
| <input type="checkbox"/> J'ai peur de ne pas être une bonne mère. | <input type="checkbox"/> Je suis très inquiète ou paranoïaque car je pense que des gens me veulent du mal. |
| <input type="checkbox"/> Je me sens dépassée par tout ce qui se passe dans ma vie. | |
| <input type="checkbox"/> Je suis incapable de me concentrer ou de rester concentrée. | |
| <input type="checkbox"/> J'ai l'impression de perdre le contrôle. | |

Je ressens ces symptômes depuis plus de _____ semaines. J'ai accouché il y a _____ semaines/mois (encerclez le bon choix).

Voici, ci-après, des facteurs de risques reconnus de maladie mentale maternelle qui pourraient vous aider à comprendre ma situation (*Maman, cochez toutes les réponses qui s'appliquent*) :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> J'ai souffert de dépression, d'anxiété/trouble obsessionnel compulsif (TOC) ou de dépression post-partum (DPP) dans le passé | <input type="checkbox"/> J'ai de sérieuses difficultés financières |
| <input type="checkbox"/> J'ai des antécédents de trouble bipolaire ou de psychose | <input type="checkbox"/> J'ai subi des traitements de l'infertilité |
| <input type="checkbox"/> Des membres de ma famille ont des antécédents de maladie mentale | <input type="checkbox"/> Mon bébé a des coliques, souffre de reflux ou d'un autre problème de santé |
| <input type="checkbox"/> J'ai des antécédents ou je vis présentement un événement traumatisant (par exemple : violence familiale, violence verbale, violence sexuelle, pauvreté, perte d'un parent) | <input type="checkbox"/> J'ai été victime d'une fausse couche ou donné naissance à un enfant mort-né dans le passé |
| <input type="checkbox"/> J'ai vécu un événement stressant au cours de la dernière année (par exemple : déménagement, perte d'emploi, divorce ou difficulté relationnelle, décès d'un être cher) | <input type="checkbox"/> J'ai des antécédents de diabète, de maladies de la glande thyroïde ou de trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) |
| <input type="checkbox"/> Je suis une mère de famille monoparentale | <input type="checkbox"/> J'ai donné naissance à des jumeaux, triplés, quadruplés... |
| <input type="checkbox"/> Je ne reçois que très peu d'aide ou d'appui à la maison de la part de mon conjoint ou des membres de la famille | <input type="checkbox"/> Je viens d'un autre pays ou d'une autre culture |
| | <input type="checkbox"/> Mon bébé, ou moi-même, avons eu des problèmes pendant la grossesse ou à l'accouchement (par exemple : séjour du bébé à l'unité néonatale de soins intensifs (UNSI), césarienne non planifiée, alitement) |

Cette liste de vérification ne vise pas à diagnostiquer une maladie mentale. C'est un outil d'aide pour les mamans à utiliser lors des discussions avec les professionnels des soins de santé. L'outil a été élaboré par Postpartum Progress, un organisme américain à but non lucratif d'envergure nationale qui appuie les mamans aux prises avec une maladie mentale maternelle. Pour l'accès gratuit à d'autres ressources et à du soutien sur les troubles périnataux de l'anxiété et de l'humeur, visitez le site postpartumprogress.org (en anglais seulement).