



## Ressources de santé mentale pour nouveaux et futurs parents

Attendre un enfant et s'occuper d'un bébé est un moment excitant qui bouleverse l'existence.

***Cela peut également être une période difficile à vivre.***

### Que sont les PMAD ?

**Les troubles anxieux et de l'humeur périnataux** (PMAD en anglais pour *Perinatal Mood and Anxiety Disorders*) regroupent un ensemble de symptômes qui se déclarent au cours de la grossesse et de la période post-partum (jusqu'à ce que l'enfant ait 1 an). Ces troubles peuvent avoir des conséquences émotionnelles et physiques qui ne permettent pas de profiter de l'existence et qui empêchent de vivre correctement. Les PMAD constituent la complication principale de l'accouchement.

### Les PMAD sont des affections fréquentes que l'on peut traiter.

Les symptômes de douleur émotionnelle pendant la grossesse ou au cours de la première année de l'enfant sont éprouvés par les parents de toute culture, de tout âge, de tout niveau de revenus et de toute ethnie. Il existe des programmes pour les assister.

### Quels sont les facteurs qui augmentent les risques pour une personne ?

Environ 20 % des femmes enceintes ou ayant accouché souffrent de ces troubles. Certaines sont plus à risque que d'autres du fait d'expériences personnelles, de facteurs génétiques et de la biochimie de leur cerveau. Le stress induit par la pauvreté augmente la probabilité pour une personne de présenter ces symptômes. Aux États-Unis, l'existence d'un racisme structurel augmente les probabilités de souffrir de PMAD parmi les membres des communautés de personnes autochtones, noires et de couleur (PANDC) (*BIPOC en anglais pour Black, Indigenous, People of Color*).

### Où trouver de l'aide

Si vous avez besoin d'aide immédiatement ou si vous êtes en crise, rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche.

**M'aider à grandir** : obtenir de l'aide pour trouver un professionnel de santé mentale et d'autres services. Composez le 2-1-1 option 6, envoyez le message texte HMGVT au 898211, ou bien envoyez un e-mail à l'adresse : [:info@helpmegrowvt.org](mailto:info@helpmegrowvt.org).

**Postpartum Support International (PSI) Vermont** : adressez-vous à vos coordinateurs locaux ou bien trouvez un groupe d'aide en ligne qui apporte soutien et informations en consultant le site [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net).

**Organismes de santé mentale désignés** : échangez avec un professionnel formé apte à apporter une aide aux parents, aux enfants et aux familles. De nombreux organismes disposent de groupes de soutien qui apportent une aide au cours de la grossesse et lors de la première année du jeune enfant. Pour plus d'informations, consultez le site [www.mentalhealth.vermont.gov](http://www.mentalhealth.vermont.gov).

**Pour plus d'informations, veuillez consulter le site [SupportDeliveredVT.com](http://SupportDeliveredVT.com)**

