

## MON PLAN D'ACTION: UN OUTIL DE PROMOTION D'UNE BONNE SANTÉ MENTALE POUR LES MÈRES EN POST-PARTUM

*Laurence Demers, infirmière et finissante au baccalauréat en Sc. infirmières, 2019*

### LA PROBLÉMATIQUE

La stigmatisation sur les troubles de la santé mentale cause de l'isolement et de l'autostigmatisation chez ceux qui en souffrent. Les troubles de l'humeur en post-partum, tels le *baby-blues* et la dépression, n'en font pas exception.

Pas moins de 50 à 75% des nouvelles mères souffriront d'une réaction d'adaptation avec humeur dépressive en post-partum et de 7 à 30% des jeunes mamans seront touchées par un trouble de l'humeur majeur du post-partum. (Wieland Ladewig, London, & Davidson, 2010)

Ces chiffres impressionnants démontrent qu'une grande partie des nouvelles mamans souffriront d'un trouble de santé mentale et pourtant cette complication à la grossesse est souvent sous-estimée. Les professionnels de la santé ne sont pas tous à l'aise avec les troubles de santé mentale du post-partum. L'outil présenté dans cet article permet d'en faciliter la discussion et de prendre contrôle d'éventuelles situations de détresse psychologique.

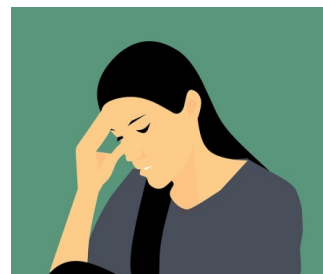


Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com

### L'OUTIL: LE PLAN D'ACTION

#### L'empowerment

L'outil encourage l'empowerment des jeunes mères. L'empowerment est défini comme le niveau de choix, d'influence et de contrôle que les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale font preuve par rapport aux événements dans leur vie. (World Health Organization, 2010)

#### Utilité du plan d'action

Le plan d'action permet aux mères de prendre conscience de leurs limites, de leurs forces et de leurs ressources. Cet outil requiert seulement une feuille de papier et un crayon. Il est rempli par la mère, ce qui rend le tout plus concret, accessible et personnalisé. L'infirmière a pour rôle de guider la mère et de l'encourager à mettre de l'avant ses forces.

Le plan d'action est constitué des éléments auxquels les nouvelles mères ne pensent pas nécessairement en situation de détresse. L'outil papier permet aux mères d'aller le consulter lorsqu'elles commencent à ressentir une détresse psychologique et elles ont en mains un plan personnalisé et adapté pour faire face aux moments difficiles en post-partum.

#### Éléments du plan d'action

- **Mes signaux d'alarme.** La mère décrit les pensées, les émotions et les changements dans son comportement qu'elle associe à un changement dans son état mental. Exemples: isolement, pleurs, anxiété, diminution de l'appétit, etc.



Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com



- **Mes stratégies d'adaptation en solo.** La mère identifie les stratégies d'adaptation auxquelles elle pourra avoir recours de façon autonome afin d'exercer un plus grand contrôle sur ses symptômes. Exemples: aller marcher, lire un livre, faire du coloriage, etc.
- **Mes stratégies d'adaptation sociale.** La mère sélectionne des activités sociales susceptibles de la distraire pour la détourner de ses inquiétudes. Exemples: café-rencontre, cours de mise en forme de groupe, téléphoner à un proche, etc.
- **Mes personnes ressources.** La mère est invitée à inscrire le nom et le numéro de téléphone de ses proches et des professionnels de la santé en qui elle a confiance et qu'elle pourra contacter en cas de détresse psychologique. Exemples: sœur, mère, ami(e), infirmière, psychologue, etc.



Image du domaine public. Repérée à [Pixabay.com](https://pixabay.com)

Le plan d'action a été créé en s'inspirant du plan de sécurité créé par l'Association québécoise des infirmières et infirmiers en santé mentale (AQISM, 2015).

## RÉFÉRENCES

- Wieland Ladewig, P., L. London, M., & R. Davidson, M. (2010). Soins infirmiers en périnatalité (4ième édition). Saint-Laurent: ERPI.
- AQISM. (2015). Le plan de sécurité. Prévention et gestion des conduites suicidaires en milieu hospitalier. Repéré à <https://www.aqism.org/prevention-du-suicide/planification-conge/plan-de-securite/>
- World Health Organization. (2010). A partnership project of the WHO Regional Office for Europe and the European Commission Empowerment in Mental Health. Repéré à [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/128088/Factsheet\\_MNH\\_Empowerment.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/128088/Factsheet_MNH_Empowerment.pdf)