**Projet de la trousse d’outils pour la santé mentale des mères**

**JASMINE : VIDÉO SUR L’ANXIÉTÉ PENDANT LA GROSSESSE**

**Notes de formation**

Cette vidéo présente Jasmine, une étudiante et vendeuse, qui éprouve plusieurs types d’anxiété. Une actrice joue son rôle dans une entrevue dans une clinique de santé mentale. Son histoire montre combien il peut être difficile de faire la distinction entre la maladie et des réponses ordinaires à des facteurs de stress auxquels beaucoup de jeunes mères font face. Voilà quelques points à retenir de cette histoire.

Points principaux :

L’anxiété, ce n’est pas la même chose que l’inquiétude. L’inquiétude touche quasiment tout le monde, et est tout à fait normale, mais lorsqu’elle devient excessive, survient dans un large éventail d’activités, prend le dessus sur les pensées habituelles et interfère avec le fonctionnement quotidien, on parle alors de trouble anxieux généralisé. L’anxiété est un état émotionnel, accompagné d’un style de pensée – l’inquiétude – et généralement ressenti physiquement par de la nervosité, des tensions musculaires, de la fatigue, des difficultés de concentration, des troubles du sommeil et de l’irritabilité.

Les idées qui inquiètent Jasmine semblent surtout tourner autour de son bébé et des changements dans sa vie. Ces préoccupations sont habituelles chez les femmes enceintes dans sa situation, mais Jasmine présente plusieurs des autres caractéristiques – intensité et effets physiques – qui font redouter qu’elle chute dans un trouble anxieux. Son fonctionnement commence à être affecté, même si elle travaille et suit encore ses études.

Elle éprouve de soudaines périodes de peur intense accompagnées de réponses de surexcitation physique telles que de forts battements de cœur, des sueurs, des frissons, une respiration courte, des tremblements dans les mains, les bras et les jambes, des rougeurs, de l’inconfort dans la poitrine, des nausées, des vertiges, et un sentiment de déconnexion ou de confusion qui, sur le moment, l’empêchent de fonctionner comme d’habitude. En général, elle ressent une perte de contrôle d’elle-même et, souvent, elle ne peut définir clairement quel a été le déclencheur de ce qu’on peut appeler une crise de panique. Le trouble panique survient quand ce type d’épisodes commence à se reproduire sans avertissement ni possibilité de se contrôler. Chez Jasmine, cela s’est produit la première fois dans une situation particulière, à son travail, mais cela lui arrive maintenant dans d’autres situations, et elle a peur d’avance de ne pas savoir ni quand ni où cela lui arrivera la prochaine fois. Cette « peur d’avoir peur » est une réponse normale à notre désir de prévenir nos moments de détresse.

Les femmes enceintes peuvent être plus susceptibles d’éprouver un épisode de panique en raison des changements dans leur tension et volume sanguins, de leur sensibilité à la température, à la fatigue et au taux de glycémie, ainsi que de leur réactions physiques exacerbées. Jasmine avait déjà une personnalité inquiète et a maintenant des crises de panique. Plus tard, elle décrit aussi une plus grande sensibilité au contexte social et le sentiment d’être observée dans les lieux publics. Elle ne rapporte pas avoir connu des événements traumatisants pouvant avoir déclenché les divers symptômes d’anxiété qu’elle présente. Un stress post-traumatique ou un stress aigu peut survenir à la suite de situations ou d’expériences réellement effrayantes, mais certains sentiments anxieux peuvent échapper à la conscience. Chez Jasmine, les symptômes d’anxiété pourraient provenir du fait qu’elle a toléré les conflits de ses parents, s’est montrée résiliente en arrivant à l’âge adulte, mais que sa situation avec son partenaire est nouvelle et pas très prévisible alors qu’elle voudrait être sûre que son futur bébé n’aura pas à subir les colères et la séparation de ses propres parents.

Jasmine a décrit des caractéristiques de tempérament de son enfance qui se retrouvent plus souvent chez les adultes sujets à des problèmes d’anxiété – notamment une personnalité timide et sensible, observatrice, ayant de la difficulté face aux nouvelles situations ou à la séparation d’avec un parent ou un fournisseur de soins même quand la situation est sûre. Souvenez-vous que ses parents se disputaient, que son père buvait et s’absentait beaucoup, des expériences que tout le monde trouverait effrayantes. Toutefois, il y a également dû y avoir des périodes d’amour et d’amusements avec son père, et des visites plus régulières de sa part auraient pu aider Jasmine à ressentir du respect et de la compréhension pour lui, et à croire qu’il pouvait changer et s’améliorer.

Sa famille ayant connu des difficultés, Jasmine a pu hériter de ses deux parents d’une vulnérabilité génétique à l’anxiété excessive. Elle a également été témoin de la façon de gérer les choses de sa mère, très stressée. Elle a probablement aussi bénéficié de facteurs hautement protecteurs dans sa famille. Elle pourrait avoir reçu beaucoup d’amour de ses deux parents, aussi imparfaits qu’ils aient été. Ainsi, elle ne ressent pas le besoin d’être parfaite elle-même. Elle parle de l’alcoolisme de son père en admettant que c’était son défi et sa maladie. Peut-être que le lien nourricier avec sa mère et sa grand-mère paternelle a également aidé à atténuer le risque de détresse. À présent, le défi est de l’aider à s’attacher à son bébé sans éprouver autant de peur et d’anxiété, mais plutôt avec curiosité et avec confiance. Les enfants timides sont souvent très observateurs et soucieux des détails, et certaines pensées tournées vers l’anticipation les mènent à l’anxiété, c’est pourquoi Jasmine présenterait maintenant ce type de pensées dans ses efforts à l’école et à son travail. Elle est tout autant désireuse de bien faire comme mère, et l’organisation ainsi que la planification sont des compétences très utiles dans ce domaine. Elle a maintenant un bon soutien à l’école comme au travail.

Si bien que, malgré des symptômes d’anxiété qui menacent de la submerger, elle montre combien des personnes qui ont grandi dans un environnement difficile peuvent devenir résilientes et actives. Elle a dû faire face à des difficultés dans le passé, et elle a lutté pour s’améliorer et améliorer sa vie. Elle peut maintenant mobiliser cette énergie pour apprendre à reconnaître les déclencheurs de son anxiété, entretenir des pensées plus positives sur son avenir, accepter qu’elle a eu une crise de panique dont elle s’est rétablie ainsi qu’apprendre des techniques de relaxation physique afin d’atténuer ses tensions et reprendre la maîtrise d’elle-même.

De l’exercice modéré pourrait l’aider à entretenir son énergie durant sa grossesse et à atténuer ses tensions physiques. Elle pourra dès lors aussi utiliser son énergie pour prendre soin d’elle-même et mettre en pratique des stratégies qui lui permettraient de moins utiliser sa pensée pour anticiper ce qui pourrait arriver si...

Entrer en contact avec d’autres jeunes femmes enceintes l’aiderait sans doute à remettre ses craintes en perspective. Du sommeil, du repos, une saine alimentation et le soutien de sa famille feraient le reste. Les prestataires de services communautaires peuvent l’aider à reconnaître quels aspects de son bien-être elle pourrait améliorer, ainsi que les soutenir, son partenaire et elle, dans leur adaptation au rôle de parents.