



Stress et grossesse : les risques pour la maman

Dr Pierre Rousseau, gynécologue-obstétricien, Service des Sciences de la Famille, UMONS, Président de l'ASBL Echoline

Pour parler du stress, il importe de définir ce que l'on entend par stress. Le stress est un état de tension qui comporte des réactions physiologiques et comportementales d'adaptation aux pressions de l'environnement. Il y a 2 types de stress, le bon stress ou stress positif qui permet de supporter une situation nouvelle ou des événements traumatisants et le stress négatif qui met la personne en détresse quand elle est débordée par les événements.

La grossesse est elle-même un stress, un stress nécessaire à la femme qui devient mère. Ce stress peut être associé à un certain degré d'anxiété tout à fait normale pendant la grossesse. C'est un bon stress qui va lui permettre de s'adapter à son état, de se préparer à mettre au monde son enfant, à l'aimer et à prendre soin de lui.

Le stress peut être négatif quand, par exemple, la femme se trouve face à une grossesse non souhaitée par elle-même ou non acceptée par sa famille, quand elle est confrontée à un traumatisme ou à la violence au sein de son couple, quand elle est accablée par la mort ou la maladie grave d'un être cher ou par des réminiscences de sévices subis pendant son enfance qui lui donnent des insomnies et des cauchemars. Toutes ces adversités peuvent faire échouer les processus d'adaptation à sa grossesse et générer des troubles anxieux et dépressifs qui sont bien différents de l'anxiété normale de la grossesse.

Le problème est que beaucoup de femmes enceintes déprimées ne parlent pas de leur souffrance. Elles n'osent pas s'avouer leur état à elles-mêmes puisqu'elles sont censées attendre un heureux événement. Ces futures mamans doivent savoir qu'il est actuellement possible de les aider et de les soigner. Il n'y a qu'un seul conseil à leur donner, celui de confier leur détresse à leur gynécologue ou à la TMS de l'ONE qui pourront les guider vers des professionnels spécialisés ou vers les structures pluridisciplinaires qui se mettent actuellement en place autour de l'ONE. L'objectif de ces institutions est de les accompagner de manière continue pendant la grossesse et les premières années de vie de l'enfant.