



# La dépression postpartum

## ❖ Symptômes de la dépression postpartum :

- Tristesse, irritabilité, inquiétudes ou anxiété
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités que vous aimiez
- Diminution ou augmentation de l'appétit
- Insomnie ou augmentation du besoin de sommeil
- Fatigue marquée, perte d'énergie, se sentir dépassée
- Dévalorisation ou culpabilité excessives (sentiment d'être une mauvaise mère, difficulté à s'attacher à son enfant, sentiment de ne pas être à la hauteur)
- Idées suicidaires (des pensées de se faire du mal, de faire mal à son bébé ou à autrui).

## ❖ Pour de l'aide :

- Prendre RV avec son médecin de famille ou appeler l'Info-Santé (811, option 1) pour savoir quelle clinique médicale offre du sans rendez-vous;
- Suivi psychosocial ou en santé mentale de votre CLSC, en appelant l'Info-Social (811, option 2) pour ouvrir votre demande au CLSC de votre secteur;
- À l'urgence de l'hôpital de votre secteur;
- Naissance Renaissance Outaouais au 819-561-4499, pour leur groupe de soutien pour la dépression postpartum et leur service de répit :   
<https://www.nroutaouais.ca/fr/>
- Ressource en santé mentale, CAP Santé Outaouais 819-771-2277 ou en ligne :   
[www.capsante-outaouais.org](http://www.capsante-outaouais.org)

❖ **Trousse de soutien et autres liens :**

- [Projet Grande Ourse : santé mentale en périnatal et grossesse \(chusi.org\)](https://chusi.org)



- [Toi, Moi, Bébé – Toi, Moi, Bébé est un programme qui vise à améliorer le bien-être des parents et des futurs parents. \(toimoibebe.ca\)](https://toimoibebe.ca)



- [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans | Institut national de santé publique du Québec \(inspq.qc.ca\) https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/accouchement/premiers-jours/depression](https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/accouchement/premiers-jours/depression)



- [La dépression post-partum \(naitreetgrandir.com\)](https://naitreetgrandir.com)



- [La dépression postpartum - Index Santé \(indexsante.ca\)](https://indexsante.ca)



**Groupe de soutien**  
*Dépression Postpartum*

Gratuit  
819-561-4499  
info@nroutaouais.ca  
www.nroutaouais.ca

NAISSANCE  
RENAISSANCE  
OUTAOUAIS

**Service de relevailles**  
Une aide professionnelle à domicile pour les nouvelles familles de l'Outaouais

5\$ de l'heure  
3h par semaine  
Un total de 8 rencontres

NAISSANCE  
RENAISSANCE  
OUTAOUAIS

819-561-4499  
info@nroutaouais.ca  
www.nroutaouais.ca

Image by <a href="https://www.freepik.com/free-photo/postnatal-period-with-mother-child\_19121802.htm#query=postpartum%20depression&position=21&from\_view=keyword&track=ais&uuid=668b62f8-f8f2-4f86-913a-a2841fd23129">Freepik</a>