

TOC et grossesse

Le TOC, ou trouble obsessionnel-compulsif, est un trouble de santé mentale qui peut débuter ou s'aggraver en grossesse.



Comment reconnaître un TOC ?

Pensées normales

- ✓ Les pensées vont et viennent
- ✓ Ne prennent pas trop de temps
- ✓ Affectent peu le quotidien

VS

Signes possibles de TOC

- ! Pensées **intrusives** qui ne disparaissent pas
- ! Sentiment de devoir faire les choses « parfaitement » ou prévenir une situation
- ! Cause de la **détresse** ou perturbe le quotidien

Soutien

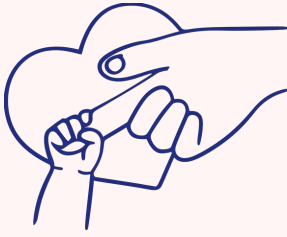
Si vos symptômes affectent votre quotidien, parlez-en à votre équipe soignante.

Un soutien rapide peut aider.

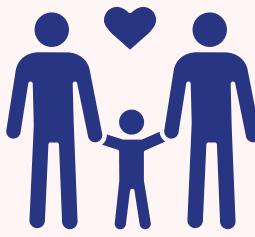
Risques possibles avec un TOC pas pris en charge



Risque plus élevé de dépression ou anxiété post-partum



Ça peut rendre plus difficile le lien avec votre bébé.



Peut augmenter les tensions dans vos relations



Le stress et le TOC peuvent affecter votre bien-être.

Options de traitement pendant la grossesse

Symptômes légers



Exercice

+



Gestion du stress

+



Soutien

Priorise les soins personnels et les habitudes saines

Symptômes modérés



Psychothérapie (TCC + ERP)

+



Gestion du stress

+



Soutien

Priorise la thérapie comme traitement de premier choix

Symptômes sévères



Psychothérapie (TCC + ERP)

+



Médicaments (ISRS)

+



Soins spécialisés

Des médicaments peuvent être prescrits en plus de la thérapie



Il est important de ne pas arrêter ou modifier votre traitement sans avis médical.

Vous n'êtes pas seule. Un soutien fait une différence.

Vous voulez en savoir plus ?

Scannez le code QR pour visiter www.hubgrossesseensante.ca

