Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · MES ÉMOTIONS

Mes émotions en montagnes russes

Un fou rire puis des larmes dans la même journée ? Ces variations d'humeur sont fréquentes quand on attend un enfant et ne disent rien de vos capacités de future mère.

D'OÙ VIENNENT CES HAUTS ET CES BAS ?

Les transformations hormonales, surtout dans les premières semaines, peuvent vous rendre plus fatiguée et plus émotive. Des nuits moins réparatrices et tout ce que l'arrivée d'un bébé vient bousculer y contribuent aussi.

Humeur variable
Larmes qui montent vite, agacement, élans de joie qui alternent.

Mémoire et attention
Une baisse modérée a été mesurée chez les femmes enceintes, plus nette au 3e trimestre.

Rêves intenses
Rêves étranges, parfois cauchemars sur le bébé ou la naissance : ils ne prédisent rien.

Ce qui peut vous aider

- Prendre du **repos** dès que possible
- **Mettre des mots** sur ce que vous vivez, avec un proche ou la sage-femme
- Dire oui à l'**aide** de votre entourage
- Une activité physique **douce**
- Essayer la **relaxation** ou des exercices de respiration
- Garder du **temps pour vous**

QUAND EN PARLER À UN PROFESSIONNEL

Lors de l'enquête nationale périnatale de 2021, environ une femme sur quatre a déclaré au moins deux semaines de tristesse pendant sa grossesse : vous n'êtes pas seule. Consultez si vous avez :

- Un moral bas, sans espoir, **la plupart du temps depuis au moins 2 semaines**
- Perdu l'envie de faire ce qui vous intéressait
- Une anxiété avec **signes physiques** ou des **nuits perturbées**
- Des idées noires

Un accompagnement, voire un traitement, peut vous être proposé (voir la **fiche 3**). Idées suicidaires : **3114**, gratuit, 24 h/24 et 7 j/7. Danger immédiat : **15** ou **112**.

Sources · HAS, Accompagnement médico-psycho-social des femmes en situation de vulnérabilité pendant la grossesse et en postnatal, 2024 · HAS, Comment mieux informer les femmes enceintes ?, 2005 · Davies SJ et al., *Med J Aust* 2018;208:35-40 (PMID 29320671) · NHS, Tiredness and sleep problems in pregnancy, 2024 · 3114.fr.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.