



La santé mentale des futurs et des nouveaux parents

Liste d'**outils d'aide** et
d'**accompagnement** pour les
intervenants en périnatalité et
en petite enfance

Québec 

TABLE DES MATIÈRES

Descriptif de l'outil.....	3
Promouvoir la santé mentale positive en période périnatale.....	4
Toi, Moi, Bébé.....	6
Le bien-être en période périnatale.....	7
Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance	
Santé mentale et troubles mentaux.....	8
Trouble dépressif durant la grossesse.....	9
Autres ressources pour les parents.....	11

ISBN 978-2-555-00395-8 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025



La santé mentale des futurs et des nouveaux parents

La période de la grossesse jusqu'à un an après la naissance de l'enfant est un moment d'adaptation intense pour les futurs et nouveaux parents. Selon quelques études, les problèmes de santé mentale peuvent affecter jusqu'à 20 % des femmes durant la période périnatale. Les pères, les coparents et les parents adoptifs sont aussi à risque de développer des troubles mentaux¹. De fait, jusqu'à 14 % des pères peuvent être affectés par une dépression périnatale.

Plusieurs outils d'aide et d'accompagnement en santé mentale sont disponibles pour les soutenir, mais **il est démontré que les parents ne les connaissent pas toujours**. Pour ces raisons, il est

important que tous les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux, mais aussi tous les autres acteurs du milieu communautaire, puissent bien les connaître et les intégrer à leur pratique. L'objectif de ce document est d'en faire une diffusion afin qu'ultimement, cela puisse favoriser la santé mentale positive et le bien-être des parents en période périnatale.

Outils d'aide et d'accompagnement

1. Promouvoir la santé mentale positive en période périnatale et Le bien-être des futurs ou nouveaux parents
2. Toi, Moi, Bébé
3. Le bien-être en période périnatale
4. Services intégrés en périnatalité et à la petite enfance - Santé mentale et troubles mentaux
5. Trouble dépressif durant la grossesse

*Les numéros du tableau correspondent aux outils d'aide et d'accompagnement ci-dessus.

Proposition d'utilisation des outils selon les opportunités de rencontres de la période périnatale	Pendant la grossesse	Pendant le séjour à la maternité	Pendant la 1 ^{re} année de vie de l'enfant
Intervenants en périnatalité en milieu communautaire	1 - 2 - 3	-	1 - 2 - 3
Professionnels en suivi de grossesse en clinique médicale	1 - 2 - 3 - 5	-	1 - 2 - 3
Professionnels en périnatalité en CLSC (infirmières, travailleuses sociales, etc.)	1 - 2 - 3 - 5	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Professionnels des services sociaux généraux (Service d'accueil, d'analyse, d'orientation et de référence (AAOR), services psychosociaux généraux, Info-Social 811)	1 - 2 - 3 - 5	-	1 - 2 - 3
Professionnels des équipes du Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance (SIPPE)	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Professionnels du Programme jeunesse	1 - 2 - 3 - 5	-	1 - 2 - 3 - 5
Professionnels de la Direction des programmes santé mentale et dépendance	1 - 2 - 3 - 5	-	1 - 2 - 3 - 5
Professionnels des unités mère-enfant	-	1 - 2 - 3 - 5	-
Professionnels de la Direction des programmes de déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme et déficience physique	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-	1 - 2 - 3 - 4 - 5

¹ Plan d'action en périnatalité et petite enfance 2023-2028 - Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux (gouv.qc.ca)

1a Promouvoir la santé mentale positive en période périnatale

Objectifs de l'outil

Soutenir les professionnels en périnatalité dans leurs interventions pour promouvoir la santé mentale positive des futurs et nouveaux parents.

Résumé du contenu

Ces outils portent sur la promotion d'une santé mentale positive en contexte de périnatalité.

Les interventions précoces axées sur la promotion de la santé mentale positive :

- Permettent une approche qui met l'accent sur le renforcement des facteurs de protection et sur les besoins prioritaires des parents;
- Contribuent à améliorer leur bien-être et à prévenir les complications possibles des troubles de santé mentale sur l'ensemble de la famille.

Publics cibles

- Professionnels de la santé et des services sociaux en périnatalité.
- Intervenants des organismes communautaires en contexte de périnatalité.

Contexte d'utilisation

Les intervenants offrant des services pendant la période périnatale devraient avoir pris connaissance de ce feuillet avant de faire des interventions auprès de futurs et nouveaux parents.

Promouvoir la santé mentale positive en période périnatale

La période périnatale, qui s'étend du début de la grossesse jusqu'au premier anniversaire de l'enfant, est marquée par des changements significatifs sur les plans physique, psychologique et social.

Cette étape de vie est une période de grande adaptation. Devenir parent est intense émotionnellement, il n'est pas rare que les parents ressentent des inquiétudes face à leurs nouvelles responsabilités. La parentalité comporte des hauts et des bas qu'il est essentiel

de reconnaître et de normaliser pour soutenir et accompagner les parents.

Les interventions précoces axées sur la promotion de la santé mentale positive - une approche qui met l'accent sur le renforcement des facteurs de protection et sur les besoins prioritaires des parents - contribuent à améliorer leur bien-être et à prévenir les complications possibles des troubles de santé mentale sur l'ensemble de la famille.

Qu'est-ce que la santé mentale positive?

Une bonne santé mentale se traduit de l'absence de troubles mentaux. Elle englobe également le bien-être, un concept à la base de la santé mentale positive.

La santé mentale positive réside notamment au sentiment de maîtrise qu'a une personne sur sa vie, à ses forces et à ses capacités, ainsi qu'à son recours à des ressources. En période périnatale, la santé mentale positive repose non seulement sur le bien-être des parents, mais elle dépend aussi de leur entourage, de la communauté et de la société, qui en sont également responsables. La mise en place de facteurs favorables à chaque niveau contribue à optimiser le bien-être des parents.

Organismes de proximité proposant des services aux familles
Services de reporting collectif accessibles et abordables
Municipalités fournissant des espaces communaux sécurisés
Communauté accueillante et inclusive

Adopter de saines habitudes de vie
Reconnaître et accueillir ses émotions
Établir des relations saines avec
Satisfaire son niveau de soutien ou des ressources relationnelles

SOCIÉTÉ

Communauté

ENTOURAGE DES PARENTS

PARENTS

Revenu de base adéquat
Logements sains et abordables
Accès facile aux soins de santé
Politiques favorisant les réalités des familles

Soutien et accompagnement aux parents
Aide pour des tâches quotidiennes
Soutien au niveau éducatif
Accueil des expériences vécues

Votre gouvernement Québec

Feuillet : Promouvoir la santé mentale positive en période périnatale



Attention!

Il ne s'agit pas d'outils de dépistage systématique.

Ils ne remplacent pas la démarche clinique nécessaire en présence de symptômes, de signes ou de facteurs de risque importants pour un problème de santé mentale.

1b Le bien-être des futurs et des nouveaux parents

Objectifs de l'outil

Proposer aux futurs et nouveaux parents des pistes de réflexion et des ressources concernant leur bien-être.

Résumé du contenu

Ces outils portent sur la promotion d'une santé mentale positive en contexte de périnatalité.

Les interventions précoces axées sur la promotion de la santé mentale positive :

- Permettent une approche qui met l'accent sur le renforcement des facteurs de protection et sur les besoins prioritaires des parents;
- Contribuent à améliorer leur bien-être et à prévenir les complications possibles des troubles de santé mentale sur l'ensemble de la famille.

Publics cibles

- Futurs et nouveaux parents.

Contexte d'utilisation

Les intervenants offrant des services pendant la période périnatale devraient proposer l'outil lors des premiers contacts avec leur clientèle en période périnatale.

Feuille : Le **bien-être** des futurs et nouveaux parents

Attention!

Il ne s'agit pas d'outils de dépistage systématique.

Ils ne remplacent pas la démarche clinique nécessaire en présence de symptômes, de signes ou de facteurs de risque importants pour un problème de santé mentale.

Le bien-être des futurs et nouveaux parents

Le bien-être des parents pendant la grossesse et après la naissance est essentiel pour assurer le développement de l'enfant, maintenir une relation parent-enfant positive, et favoriser la stabilité émotionnelle au sein de la famille.

Je me rappelle que, même les expériences, même les plus difficiles, ont un début et une fin.

Soyez bienveillant(e) envers vous-même

Acceptez que toutes les émotions, même celles que vous pourriez considérer comme négatives, fassent partie de la vie de parent. Il est normal de ressentir toute la gamme des émotions, permettez-vous de ressentir chaque émotion sans critique ni jugement.

Malgré les défis, appréciez-les et reconnaissez-les de... **Donnez-vous du temps**

Être parent, ça s'apprend. Cette nouvelle réalité peut être différente de ce à quoi vous attendiez. Rappelez-vous que chaque parent a sa propre façon d'aborder la parentalité, et qu'il n'y a pas de solution unique. Trouvez ce qui fonctionne la mieux pour vous et votre famille, et soyez ouvert(e) aux ajustements au fur et à mesure que vous apprenez et grandissez en tant que parent, et que vous savez vous faire confiance.

Le saviez-vous? | Plusieurs ressources gratuites sont disponibles pour vous aider.

- Trouver une ressource en santé à l'Agence de santé et de services sociaux de Québec
- Guider les parents à la première ligne municipale
- Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec
- Élaboration collaborative des organismes communautaires familiaux
- Premières Ressources, aide aux parents...
- Service de consultation gratuit pour les parents

VOICI QUELQUES PISTES DE RÉFLEXION AU SUJET DE VOTRE BIEN-ÊTRE

1) Je détermine comment je me sens par rapport à...

Très bien, Bien, Ni bien ni mal, Mal, Très mal

Mon humeur, Mon alimentation, Mon rôle de parent, Ma relation avec l'autre parent, Mon réseau de soutien, Mon niveau d'énergie, Le temps que j'ai pour prendre soin de moi

Votre gouvernement Québec

2 Toi, Moi, Bébé

Objectifs de l'outil

Offrir aux futurs et nouveaux parents une plateforme interactive proposant différents moyens de :

- prendre soin de leur bien-être et d'élaborer des stratégies pour gérer les situations difficiles;
- découvrir des techniques de relaxation, la pleine conscience et l'autocompassion;
- se préparer à leur nouveau rôle de parent.

Résumé du contenu

La plateforme en ligne *Toi, Moi, Bébé* est un **outil d'autosoins** numérique axé sur la santé mentale périnatale (disponible en français et en anglais) et adapté pour visionnement sur appareil mobile.

L'outil est composé de 10 modules incluant, entre autres, des stratégies pratiques, des vidéos, des bandes dessinées et des exercices réflexifs.

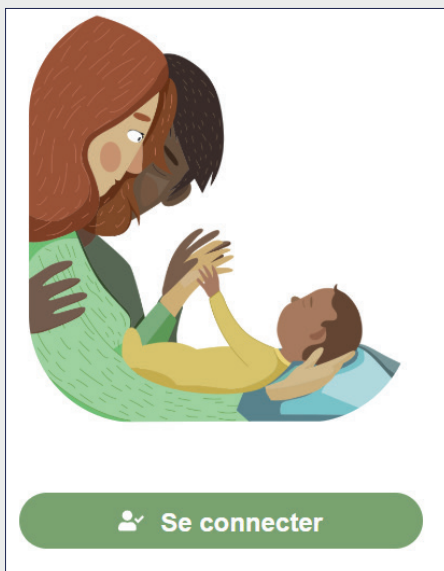
Publics cibles

- Futurs et nouveaux parents.

Contexte d'utilisation

Les professionnels de la santé et intervenants en contexte de périnatalité devraient présenter l'outil à leur clientèle en renforçant l'importance du soutien que cela peut leur apporter dans les différentes étapes de leur adaptation à la parentalité.

Pour les femmes nécessitant un traitement psychothérapeutique ou pharmacologique, *Toi, Moi, Bébé* peut être utilisé comme adjuvant clinique.



Plateforme Web :
Toi, Moi, Bébé [🔗](#)



Pour tous : Vidéo présentant la
plateforme (5 min.) [🔗](#)



3 Le bien-être en période périnatale

Objectifs de l'outil

Offrir aux futurs et nouveaux parents une gamme d'outils pour favoriser leur bien-être psychologique pendant et après la grossesse.

Résumé du contenu

Cet outil aide à normaliser et à comprendre les différentes étapes de la grossesse et de l'adaptation à la parentalité tout en permettant de :

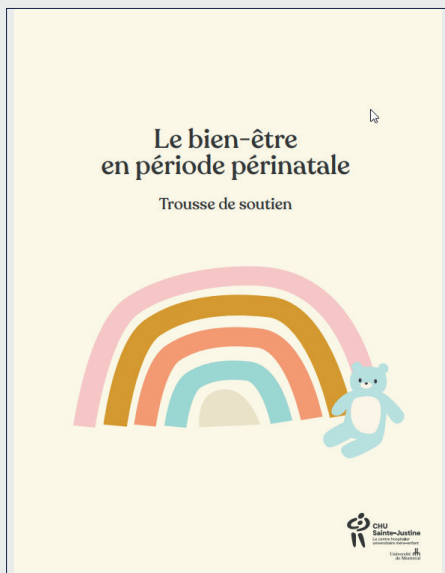
- prendre soin de soi.
- établir un plan de bien-être.
- identifier son réseau de soutien.

Publics cibles

- Futurs et nouveaux parents.

Contexte d'utilisation

Les intervenants et professionnels de la santé peuvent remettre l'outil et favoriser son utilisation dans un contexte d'accompagnement individuel ou de coparentalité en fonction de l'étape où le parent est rendu.



Trousse de soutien :
Le bien-être en période
périnatale [↗](#)



4 Services intégrés en périnatalité et à la petite enfance (SIPPE) Santé mentale et troubles mentaux

Objectifs de l'outil

- Décrire les principaux troubles mentaux, leurs signes et symptômes ainsi que leurs répercussions possibles sur la parentalité et le développement de l'enfant.
- Proposer des stratégies d'intervention.

Résumé du contenu

Chez la femme, la grossesse entraîne de nombreux changements sur les plans hormonal, physique, psychologique et émotif. Le fait de devenir parent en entraîne d'autres. Ces changements peuvent augmenter le stress et générer de l'anxiété, autant chez les mères que chez les coparents.

Les difficultés associées à la présence d'un trouble mental chez un parent peuvent avoir des répercussions directes sur le développement de l'enfant.

Publics cibles

- Professionnels du programme SIPPE.

Contexte d'utilisation

Les nouveaux professionnels devraient avoir lu cette fiche synthèse dans les 6 mois suivant leur intégration aux équipes SIPPE.



Fiche synthèse :
SIPPE - Santé mentale et
troubles mentaux [🔗](#)



5a Trouble dépressif durant la grossesse Outil d'aide à la décision

Objectifs de l'outil

- Favoriser un usage optimal des interventions pharmacologiques et non pharmacologiques pour le traitement d'un trouble dépressif caractérisé pendant la grossesse.
- Améliorer l'expérience de soins de la mère et l'enfant.

Résumé du contenu

La fiche pour professionnels aborde :

- les interventions non pharmacologiques.
- l'usage des antidépresseurs possible pendant la grossesse.
- le contexte de discussion avec la femme pour la prise en charge de cette condition afin de choisir un traitement qui respectera ses valeurs et préférences.

Publics cibles

- Professionnels de la santé impliqués dans un suivi de grossesse.

Contexte d'utilisation

Les professionnels devraient avoir recours à cet outil d'aide à la décision quant aux traitements possibles en contexte de trouble dépressif caractérisé pendant la grossesse.

The thumbnail shows the top portion of a document titled 'Outil d'aide à la décision TROUBLE DÉPRESSIF CARACTÉRISÉ PENDANT LA GROSSESSE'. It includes the INES logo, a date of July 2024, and a table of contents. The 'GÉNÉRALITÉS' section discusses the importance of the problem, noting that 10-15% of women experience a depressive episode during pregnancy. It lists risk factors such as a history of perinatal loss, substance use, and attachment difficulties. A 'SOMMAIRE' table lists sections like 'Généralités', 'Présentation clinique', 'Principes de traitement', 'Processus décisionnel', 'Traitement pharmacologique', 'Suivi', 'Liens utiles', 'Annexes', 'Facteurs de risque', 'Questionnaires', and 'Glossaire'. A red box highlights a warning: 'En présence de symptômes psychologiques ou idées suicidaires avec danger grave et à court terme, orienter immédiatement la personne vers une spécialité ou les services d'urgence.' The document is published by the Government of Québec in July 2024.

Fiche pour professionnels de la santé impliqués dans un suivi de grossesse



5b Trouble dépressif durant la grossesse Vos options pour un choix éclairé

Objectifs de l'outil

Permettre à la femme enceinte d'explorer les options de traitement, en discuter avec un professionnel de la santé et prendre une décision éclairée.

Résumé du contenu

La fiche pour personne enceinte explique :

- pourquoi traiter;
- quelles sont les options de traitement;
- que représente la prise d'antidépresseurs;
- quels sont les avantages et inconvénients des options de traitement.

Publics cibles

- Femmes enceintes à qui on a diagnostiqué un trouble dépressif.

Contexte d'utilisation

Les professionnels de la santé devraient remettre l'outil à la femme enceinte qui reçoit un diagnostic de trouble dépressif afin qu'elle ait accès à toutes les informations nécessaires à sa prise de décision.

INES
LE SAVOIR PREND FORME

Trouble dépressif pendant la grossesse

Vos options pour un choix de traitement éclairé

À qui s'adresse ce document ?
Si vous êtes enceinte (ou avez l'intention de le devenir) et qu'un professionnel de la santé vous a informée que vous souffrez d'un trouble dépressif, ce document est pour vous. Il vous permettra d'explorer les options de traitement afin de vous soutenir dans la discussion avec votre professionnel de la santé et de vous aider à prendre une décision éclairée.

Si vous prenez déjà un antidépresseur et que vous venez d'apprendre que vous êtes enceinte, consultez votre professionnel de la santé pour discuter de ce qu'il convient de faire. L'arrêt trop rapide de la prise des médicaments peut entraîner des risques pour vous et votre bébé.

Qu'est-ce que le trouble dépressif ?
Durant la grossesse, il est normal de ressentir de la fatigue, d'avoir des changements d'appétit ou d'éprouver des émotions vives. Toutefois, lorsque les symptômes ont un impact important sur le fonctionnement et la vie quotidienne, il peut s'agir d'un trouble dépressif. Une femme enceinte qui a reçu un diagnostic de trouble dépressif peut par ailleurs présenter une perte d'intérêt pour sa grossesse ou négliger ses rendez-vous médicaux.

Le trouble dépressif pendant la grossesse touche environ **10 à 15 %** des femmes.

Selon le nombre et l'intensité de vos symptômes et leurs impacts sur votre vie quotidienne, on parle de trouble dépressif léger, modéré ou sévère.

Tout trouble dépressif devrait être discuté avec un professionnel de la santé et traité, même pendant la grossesse. Il est normal de ressentir une certaine réticence à aborder ce sujet, mais ce sentiment tend à diminuer après le début du suivi. N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé pour parler de votre santé mentale.

Pour toute question concernant votre grossesse ou votre santé mentale, vous pouvez composer le 811. Il existe également différentes ressources gratuites dont :

Ma grossesse : inscrivez-vous à ce site pour plus d'information sur les soins et services disponibles pour les femmes enceintes.

Trousse de soutien : Le bien-être en périnatalité : consultez ce document pour plus d'information sur la santé mentale pendant et après la grossesse.

Si vous avez des idées suicidaires ou des sentiments agressifs envers autrui : composez le 1-866-APPELLE (277-3535) ou consultez le site suicide.ca pour du soutien et de l'écoute gratuite et confidentielle.

Cette brochure de ce document, le terme « femme » inclut les personnes cisgenres, transgenres et non binaires désignées à la naissance comme étant de sexe féminin. Pour plus de détails, consultez quebec.ca.

Québec

Fiche pour femmes enceintes à qui on a diagnostiqué un trouble dépressif



Autres ressources pour les parents



Naître et grandir

Site Naître et grandir [↗](#)



Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans

Accès au site Web [↗](#)



La **santé mentale** des futurs et
des nouveaux **parents**

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec 