

# Santé mentale périnatale : miser sur la prévention et l'accompagnement des parents



# Le Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec (RCRPQ)

- Existe depuis 1999 (25 ans) ;
- **Rassemble, mobilise et soutient** à ce jour **28 Centres de ressources périnatales (CRP)** répartis dans 16 régions du Québec ;
- **Voit à la consolidation et au développement des CRP** sur tout le territoire du Québec ;
- Alimenté par l'expérience de ses membres, le RCRPQ fait des représentations auprès des décideurs à propos d'enjeux que vivent les parents durant la période périnatale.

# Le RCRPQ regroupe **28 CRP** dans **16 régions** du Québec

## 1. BAS-SAINT-LAURENT

Centre périnatal Entre Deux Vagues (Rimouski)  
Maison des familles de La Matanie (Matane)

## 2. SAGUENAY – LAC-SAINT-JEAN

Aide-parents plus (Jonquière)  
La Nichée (Alma)

## 3. CAPITALE-NATIONALE

Relevailles Québec (Québec)

## 4. MAURICIE

Centre Ressources Naissance (Trois-Rivières)

## 5. ESTRIE

Bedon & bout'chou (Sherbrooke)

## 6. MONTRÉAL

Centre de ressources périnatales Autour du bébé  
Espace-Famille Villeray  
Les Relevailles de Montréal

## 7. OUTAOUAIS

Naissance-Renaissance Outaouais (Gatineau)

## 8. ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Maison de la famille d'Amos (Amos)  
Maison de la famille de Rouyn-Noranda (Rouyn-Noranda)

## 9. CÔTE-NORD

Maison des familles de Baie-Comeau - CRP de La Manic (Baie-Comeau)

## 11. GASPÉSIE – ÎLES-DE-LA-MADELEINE

Maison de la famille – MRC Bonaventure (Bonaventure)  
Maison de la famille Parenfant (Gaspé)

## 12. CHAUDIÈRE-APPALACHES

Maison de la famille de Bellechasse (Saint-Lazare)  
Maison de la famille Nouvelle-Beauce (Sainte-Marie)  
Ressources-Naissances (Lévis)

## 13. LAVAL

Mieux-Naître à Laval (Laval)

## 14. LANAUDIÈRE

Carrefour familial des moulins (Terrebonne)  
Cible Famille Brandon (Saint-Gabriel-de-Brandon)

## 15. LAURENTIDES

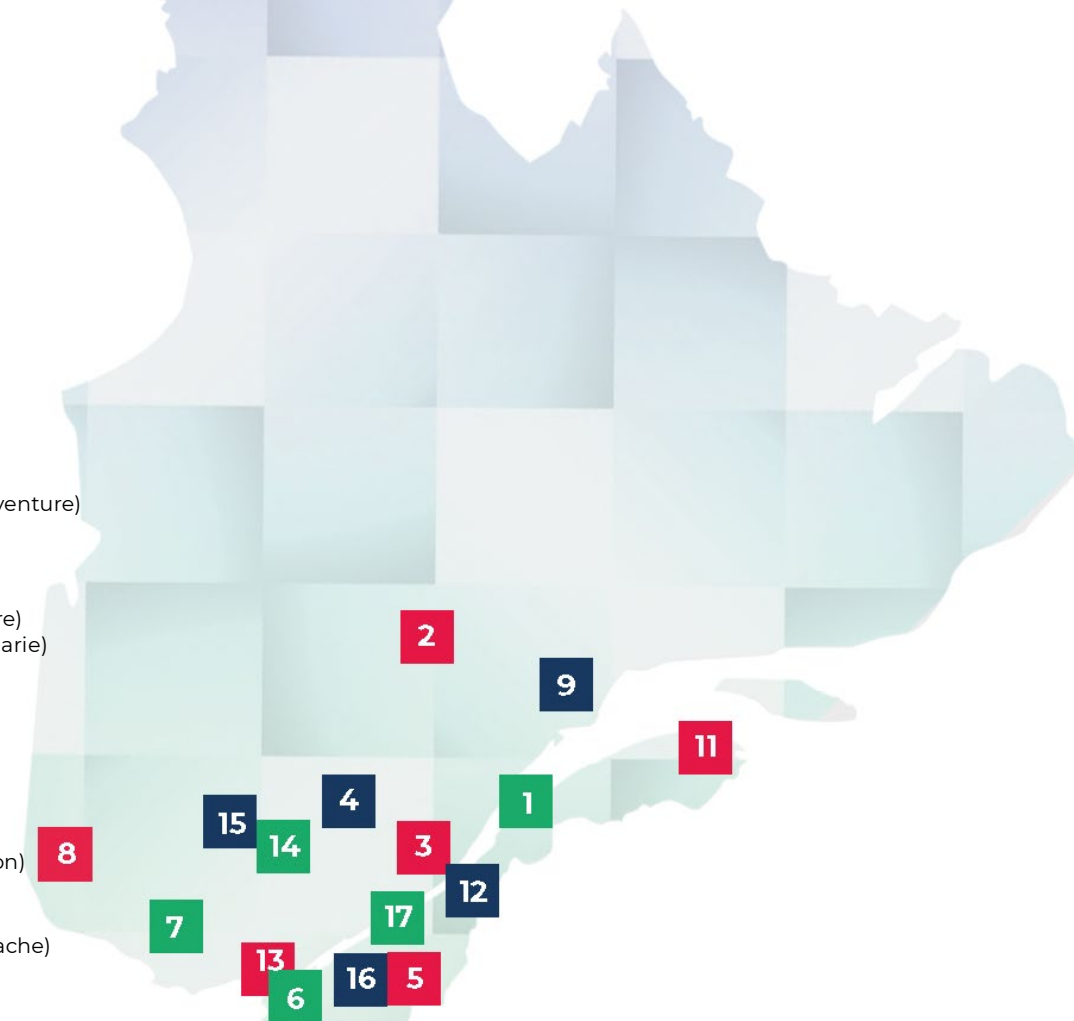
Carrefour Péri-Naissance et familial (Saint-Eustache)  
La Mèreveille (Mont-Laurier)

## 16. MONTÉRÉGIE

Carrefour naissance-famille (Sorel-Tracy)  
Centre périnatal Le Berceau (Beloeil)  
Famille à cœur – CRP Le Prépambule (Saint-Jean-sur-Richelieu)

## 17. CENTRE-DU-QUÉBEC

Maison des familles de Victoriaville – CRP La  
Couvée (Victoriaville)



# Activités et services

Avec sa propre couleur, de façon autonome et selon l'offre de son territoire, chaque CRP propose une gamme complète d'activités et de services.

- Rencontres prénatales et postnatales
- Relevailles (services à domicile)
- Soutien en allaitement
- Ateliers pour bébé (massage, stimulation/éveil, etc.)
- Cafés-rencontres
- Activités ou groupe pour les pères
- Activités physiques prénatales et postnatales
- Portage
- Groupe d'entraide post-partum
- Accompagnement dans le deuil périnatal
- Etc.





# La périnatalité : une période charnière

- Moment clé pour le développement de l'enfant.
- L'alimentation de la mère, le bien-être des parents, l'environnement dans lequel la famille évolue ont des impacts importants.
- Meilleur moment pour soutenir les parents.
- En accompagnant les parents dans leur rôle, dès la grossesse, en les aidant à relever les défis d'adaptation qu'ils rencontrent, il est possible d'obtenir d'importants bénéfices pour eux et leurs tout-petits.



# La périnatalité : une période de vulnérabilité universelle

- Un moment qui marque un changement important dans la vie des parents.
- Une période de grande adaptation et de vulnérabilité pour l'ensemble des parents.

## **Selon Hamelin-Brabant et al. (2013) :**

*« La période périnatale comporte des dimensions biologique, psychologique, sociale et cognitive de vulnérabilité et implique de nombreux besoins qui conduisent à une situation de vulnérabilité lorsqu'ils ne sont pas comblés. »*

Hamelin-Brabant, L., de Montigny, F., Roch, G., Deshaies, M.-H., Mbourou Azizah, G., Bourque Bouliane, M., Borgès Da Silva, R., et Comeau, Y. (2013). *Vulnérabilité périnatale et soutien social en période périnatale : une recension des écrits. Rapport de recherche volet 1. D'un regard sur la vulnérabilité périnatale à une évaluation des services de relevailles offerts par les centres de ressources périnatales (CRP) du Québec.* Québec, Canada : Centre de recherche du CHU de Québec.

# La périnatalité : une période de vulnérabilité universelle (suite)

- L'arrivée de bébé s'accompagne de changements importants.
- Les transformations sont d'abord **physiques et hormonales**.
- Les parents intègrent une **nouvelle identité** : celle de mère et de père.
- **Leurs habitudes, responsabilités et priorités** sont amenées à changer.
- Changement au sein du couple, dans les relations sociales et professionnelles.

**1 femme sur 5 développera une dépression post-partum.**

**La dépression toucherait aussi 10 % des pères.**

**Les troubles anxieux seraient beaucoup plus répandus.**



# Comment **l'accompagnement** fait-il une différence?

## **Briser l'isolement, socialiser et normaliser son vécu :**

- « La possibilité de socialiser avec d'autres mères ayant des bébés du même âge a fait une différence importante pour mon bien-être mental en post-partum. »
- « La rencontre de mamans presque chaque semaine aux café-rencontre m'a permis de socialiser et de normaliser certains événements que je vivais au quotidien. »

# Comment **l'accompagnement** fait-il une différence?

**Être mieux informé(e) et préparé(e) en ce qui a trait à la grossesse, l'accouchement et la parentalité :**

- « Le cours de préparation à la naissance m'a donné suffisamment d'informations pour me permettre d'être mieux préparée à l'accouchement être en mesure de mieux faire respecter mes droits. »
- « J'ai le sentiment d'être comprise, soutenue, épaulée, guidée, supporté, informée... au sujet de tout ce qui entoure la maternité et la vie de famille. »
- « La préparation à la naissance m'a beaucoup aidé à être présent pour ma femme. »

# Comment **l'accompagnement** fait-il une différence?

## Recevoir un soutien émotionnel et psychologique pour traverser les difficultés :

- « J'ai été écoutée et supportée lorsque j'en avais le plus besoin. L'ouverture des intervenantes et des autres mamans font en sorte qu'on se sent comme partie intégrante d'une grande et belle communauté. »
- « J'avais accès facilement à des professionnelles et à d'autres mamans avec qui échanger sans jugement et apprendre. »

# Comment **l'accompagnement** fait-il une différence?

## Avoir du répit :

- « Cela m'a permis de prendre soin de moi à un moment où j'étais particulièrement vulnérable, seule à la maison avec un 21 mois et un nouveau-né. »
- « Papa est tombé en dépression sévère à la suite de notre premier enfant. Nous avons eu de l'aide de façon remarquable, douce, empathique et soutenue. Nous avons pu respirer un peu l'instant de quelques heures par semaine, ce qui était génial. Sans ces ressources, la maman serait peut-être tombée aussi [...] »

# Comment **l'accompagnement** fait-il une différence?

## Se sentir à l'aise et compétent(e) dans son rôle :

- « Elles [les intervenantes] m'ont permis de me faire davantage confiance [...] »
- « Cela a rendu notre changement de vie plus simple, plus facile. »

# Comment **l'accompagnement** fait-il une différence?

## Développer le lien d'attachement avec bébé :

- « Ça m'a aidé à mieux apprécier la relation avec bébé. »
- « C'était une belle occasion de faire des activités avec bébé dans un endroit adapté à nos besoins. »



# Comment pouvons-nous faire mieux?

- 1. Renforcer les liens et les mécanismes de référence entre le réseau de la santé et le milieu communautaire.**
  - a. Connaître et reconnaître le rôle et l'expertise complémentaire des deux parties ;
  - b. Faire du référencement dans les deux sens ;
  - c. Faire connaître et référer rapidement vers les ressources du milieu communautaire qui offrent des activités et services en périnatalité (prévention) ;
  - d. Assurer une continuité des soins pour les parents (prise en charge rapide des parents en détresse) ;
  - e. Officialiser les ententes de collaboration (pour éviter qu'elles ne reposent que sur les personnes en place) ;
  - f. Avoir des espaces formels de concertation intersectorielle.

# Comment pouvons-nous faire mieux?

- 2. Former et outiller les intervenants et les professionnels du réseau de la santé et du milieu communautaire qui travaillent avec les parents durant la période périnatale, en matière de santé mentale périnatale pour :**
  - a. Détecter et/ou dépister les symptômes de dépression ou d'anxiété, mais aussi connaître et reconnaître les facteurs de risque ;
  - b. Faire de la sensibilisation, inclure la santé mentale dans le discours.
  
- 3. Sensibiliser la population aux enjeux de santé mentale pendant la période périnatale (campagne sociétale).**

# Nouveau : un livre blanc

- Préoccupations communes au sujet de l'accompagnement des familles durant la période périnatale ;
- Initiatives inspirantes issues du terrain ;
- Recommandations pour améliorer les pratiques ;
- Pour susciter des réflexions et discussions collectives et améliorer les pratiques.
- [www.rcrpq.com/publications](http://www.rcrpq.com/publications)

## Partenaires

- Alliance des communautés culturelles pour l'égalité de la santé et les services sociaux
- Alliance québécoise pour la santé mentale périnatale
- Fédération québécoise des organismes communautaires Famille
- Regroupement pour la Valorisation de la Paternité
- Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec





**Merci de votre attention!**  
**Des questions?**

[www.rcrpq.com](http://www.rcrpq.com)

