

A photograph of a newborn baby with reddish hair, sleeping peacefully. The baby is being held gently by two hands, one on each side of their head. The background is a solid teal color. The text 'La santé mentale des futurs et des nouveaux parents' is overlaid on the top left in white.

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.



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.

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.

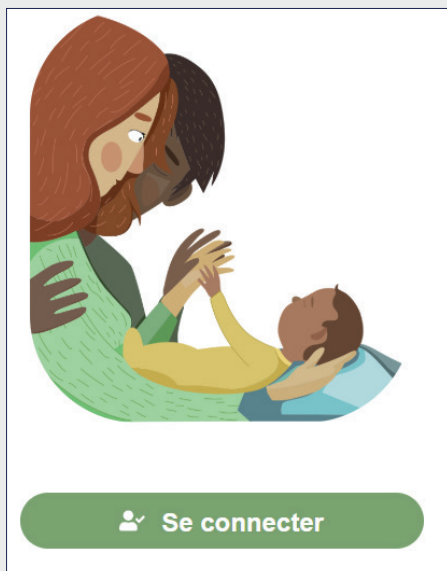
Publics cibles

- 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 [!\[\]\(0d7ca0919e6c47bbd874bfa0189fe22e_img.jpg\)](#)



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.

Juillet 2024

INES
LE SAVOIR FAIT DIFFÉRENCE

Outil d'aide à la décision
TROUBLE DÉPRESSIF CARACTÉRISÉ
PENDANT LA GROSSESSE

Le présent outil a été développé dans le cadre d'un partenariat avec le personnel de la santé de première ligne afin de répondre aux besoins des professionnels et de leur offrir un support pour la prise de décision. Les recommandations sont basées sur les données de la littérature scientifique et les pratiques cliniques. Elles ne remplacent pas le jugement des professionnels de la santé et ne constituent pas un guide de pratique. Les recommandations sont basées sur les données de la littérature scientifique et les pratiques cliniques. Elles ne remplacent pas le jugement des professionnels de la santé et ne constituent pas un guide de pratique.

GÉNÉRALITÉS

Bien que les recommandations présentées dans ce guide ciblent la période périnatale, elles devraient également être appliquées avant la conception pour faciliter la prise en charge en cas de grossesse non planifiée.

Lors de la planification d'une grossesse, la stabilité optimale de l'humeur et du fonctionnement devrait être visée avant la conception.

IMPORTANCE DE LA PROBLÉMATIQUE

- Environ de 10 à 15 % des femmes vivent un épisode dépressif durant leur grossesse.
- La santé mentale périnatale de la femme enceinte est un facteur prédictif de sa santé mentale postnatale.
- La présence d'un trouble de santé mentale pendant la grossesse est associée à certains risques pour la mère, le fœtus ou le nourrisson, tels que :
 - un risque accru de prématurité;
 - une dangerosité potentielle de la personne envers elle-même ou autrui;
 - un risque accru de consommation de substances psychoactives;
 - une difficulté à prendre soin de soi;
 - une difficulté relative au lien d'attachement avec le nourrisson, qui pourrait avoir des conséquences sur le développement de l'enfant;
 - un risque accru de trouble dépressif chez le partenaire de vie.
- L'arrêt du traitement du trouble dépressif caractérisé sévère pendant la grossesse serait associé à un risque accru de rechute pendant et après la grossesse.

Des outils sont disponibles pour favoriser une santé mentale positive en période périnatale, par exemple : [Trouble de soutien](#), [Le bien-être en période périnatale](#).

La femme enceinte et ses proches devraient être orientés vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux (p. ex. guichet d'accès en santé mentale) ou une ressource communautaire de leur région, selon leurs besoins ou en présence de [facteurs de risque](#).

Le service Info Social (811, option 2) peut être contacté pour connaître les ressources disponibles.

CONSIDÉRER LA CONSULTATION D'UN COLLÈGUE EXPÉRIMENTÉ

- La consultation d'un collègue expérimenté devrait être considérée dans toutes les situations où le professionnel se sent moins à l'aise, et notamment si la femme enceinte présente une problématique de santé mentale grave (actuelle ou passée), comme :
 - idées suicidaires
 - troubles bipolaires
 - trouble dépressif caractérisé réfractaire
 - psychoses
 - schizophrénie
 - toxicomanie
 - autres troubles de l'humeur (p. ex. dysthymie) et troubles anxieux sévères

SOMMAIRE

- 1 Généralités
- 2 Présentation clinique
- 2 Principes de traitement
- 3 Processus décisionnel pour l'adoption d'un traitement
- 4 Traitement pharmacologique
- 6 Soins
- 6 Liens utiles
- 7 Annexes
- 7 Facteurs de risque de trouble dépressif caractérisé
- 7 Questionnaires PHQ-2/GAD-2
- 8 Questionnaire EPDS
- 10 Glossaire

En présence de symptômes psychotiques ou d'idées suicidaires avec danger grave et à court terme, orienter immédiatement la personne vers une spécialité ou les services d'urgence.

Québec

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.



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



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

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**

