



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 va au-delà 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 réfère 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 transport collectif accessibles et abordables

Municipalité fournissant des espaces communs sécurisés

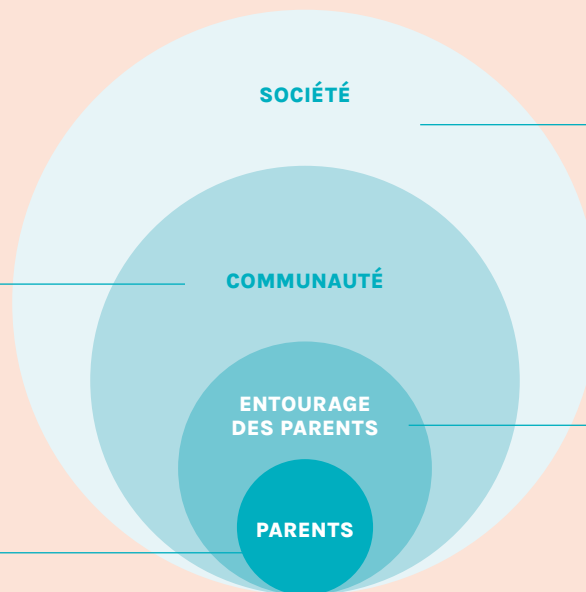
Communauté accueillante et inclusive

Adopter de saines habitudes de vie

Reconnaître et accueillir ses émotions

Entretenir des relations sociales saines

Solliciter son réseau de soutien ou des ressources selon ses besoins



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 émotif
- Accueil des expériences vécues

Pourquoi est-il important de faire la promotion

de la santé mentale positive des parents?

Tout comme pour la santé physique, les interventions précoces en matière de santé mentale sont cruciales. La promotion de la santé mentale positive des parents est essentielle, car elle permet de :

- Soutenir les parents dans la prise en charge de leur bien-être et les aider à élaborer leurs propres stratégies.
- Développer leur résilience, favorisant ainsi :
 - la gestion des difficultés et des défis liés à la parentalité ;
 - une adaptation plus fluide aux changements et à leur nouvelle réalité en tant que parents ;

- l'amélioration de leur sentiment de confiance et de compétence ;
- l'utilisation optimale du réseau de soutien ;
- la mise en place de stratégies pour la gestion du stress.

En misant sur la promotion de la santé mentale positive, on renforce non seulement le bien-être individuel des parents, mais on crée également un environnement familial plus équilibré, contribuant ainsi à une société plus résiliente dans son ensemble.

Mon rôle en tant qu'intervenant(e)

La période périnatale offre de nombreuses occasions de rencontres avec les futurs et nouveaux parents. En tant que professionnel(le), vous jouez un rôle crucial en offrant un espace où les familles peuvent être entendues, soutenues et valorisées pendant cette période d'adaptation. En mettant en lumière leurs forces, leurs qualités et leurs ressources, vous les encouragez à prendre soin de leur bien-être et à faire face au stress relié à ce nouveau rôle.

En fonction de la réalité et des priorités des parents, il peut s'avérer nécessaire d'orienter ces derniers vers d'autres professionnels ou d'entreprendre des démarches pour leur permettre d'accéder à des ressources adaptées. Le fait de légitimer les émotions et l'expérience vécue par les parents contribue de manière significative à améliorer leur bien-être. En agissant de la sorte, vous renforcez la confiance des parents en eux-mêmes et vous favorisez un environnement propice au développement d'une santé mentale positive.



Lectures complémentaires

- [INSPQ Portail d'information périnatale](#)
- [INSPQ Adaptation à la parentalité](#)
- [MSSS Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance. Santé mentale et troubles mentaux. Fiche synthèse.](#)

Comment intervenir pour promouvoir la santé mentale positive des parents

L'art de soutenir et d'accompagner

- Accorder une attention particulière à la personne et à ses besoins
- Maintenir un contact visuel et adopter une posture ouverte
- Adopter une attitude bienveillante et accueillante
- Pratiquer une écoute sans jugement, en laissant de côté ses préjugés
- Faire preuve d'empathie et d'ouverture à l'égard des expériences des parents
- Poser des questions ouvertes pour encourager une communication approfondie
- Reformuler ce que dit l'autre personne afin de confirmer la compréhension mutuelle
- Légitimer et valider les émotions ressenties par les parents

1 Présenter aux parents l'outil **Pendant la grossesse et dans mon rôle de parent, mon bien-être est important** et encourager son utilisation

2 Explorer les **besoins et priorités** des parents

- Examiner la satisfaction des parents en ce qui concerne leur bien-être
- Relever les facteurs qui exercent une influence sur leur bien-être
- Explorer leurs priorités et leurs besoins actuels
- Examiner des solutions potentielles pour répondre à leur besoin prioritaire

3 Encourager les parents à adopter des **stratégies favorisant leur bien-être**

- Souligner l'importance d'adopter une alimentation équilibrée et en quantité suffisante
- Promouvoir la pratique régulière d'une activité bénéfique pour leur bien-être, des activités de détente ou de repos, du temps à l'extérieur et le maintien d'une activité physique
- Encourager à solliciter de l'aide pour les tâches et les responsabilités quotidiennes
- Favoriser la participation à des activités en compagnie de futurs et nouveaux parents
- Soutenir la pratique d'une spiritualité significative pour eux

4 **Soutenir l'adaptation à la parentalité et le sentiment de compétence parentale**

- Encourager les parents à se faire confiance et à avoir des attentes réalistes avec la parentalité. Les inciter à faire preuve de flexibilité pour faciliter la période d'adaptation
- Soutenir les parents dans la gestion du stress lié à la parentalité, les aider à trouver et à mettre en place des stratégies pour mieux le gérer
- Encourager les parents à intégrer des moments de repos et de détente dans leur routine quotidienne
- Promouvoir la communication entre les partenaires pour la prise de décisions et le partage des responsabilités
- Encourager l'établissement de liens avec d'autres parents, que ce soit à travers des groupes de soutien, des cours pour parents ou des événements communautaires

5 Encourager l'utilisation de **stratégies d'adaptation efficaces** face aux difficultés

- Mettre en lumière les forces des parents et les inciter à les valoriser
- Promouvoir l'utilisation et le renforcement de leur réseau de soutien
- Encourager la pratique de la gratitude en mettant l'accent sur les aspects positifs de leur situation
- Favoriser l'implication dans la communauté pour développer un sentiment d'appartenance
- Cultiver un sentiment d'espoir face aux difficultés actuelles

6 **Au besoin, référer aux ressources** du réseau de la santé et des services sociaux et aux ressources communautaires

- [Trouver une ressource en santé | Gouvernement du Québec](#)
- [Guichet d'accès à la première ligne \(GAP\) numérique](#)
- [Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec \(RCRPQ\)](#)
- [Fédération québécoise des organismes communautaires Famille \(FQOCF\)](#)
- [Première Ressource, aide aux parents - Service de consultation gratuit pour les parents](#)

Notes

La santé mentale positive : une responsabilité collective

