

RENCONTRES PRÉNATALES DE GROUPE

FICHE DE STRATÉGIES POUR
L'ORGANISATION ET L'ANIMATION
D'UN GROUPE D'ADULTES



Cette publication a été réalisée par le Sous-ministériat à la prévention et santé publique en collaboration avec la Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Le présent document s'adresse spécifiquement aux intervenants du réseau québécois de la santé et des services sociaux et n'est accessible qu'en version électronique à l'adresse : publications.msss.gouv.qc.ca

Pour plus d'information : Quebec.ca/gouv/santé-services-sociaux

Dépôt légal – 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-555-02411-3 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2025

RÉDACTION GÉNÉRALE

Josée Lambert, agente de planification, de programmation et de recherche, DSPublique Montréal, CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal • **Justine Lauzon**, agente de planification, de programmation et de recherche, DSPublique Montréal, CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal • **Chantal Lacroix**, médecin-conseil, Direction du développement des enfants et des jeunes, Sous-ministériat à la prévention et santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux • **Zoé Brabant**, médecin-conseil, DSPublique Montréal, CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

COORDINATION DES TRAVAUX

Annie Motard-Bélanger, coordonnatrice, Direction du développement des enfants et des jeunes, Sous-ministériat à la prévention et santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux

DIRECTION

Laurence Boucheron, cheffe de service Périnatalité, enfance, familles et communautés, DSPublique Montréal, CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal • **Anne-Marie Langlois**, directrice, Direction du développement des enfants et des jeunes, Sous-ministériat à la prévention et santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux

RÉVISION

Émilie Audy, conseillère scientifique spécialisée, Direction du développement des individus et des communautés, INSPQ • **Peggy Bedon**, conseillère en prévention et en promotion de la santé, Direction du développement des enfants et des jeunes, Sous-ministériat à la prévention et santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux • **Shelley-Rose Hyppolite**, médecin conseil, DSPublique, CIUSSS de la Capitale-Nationale • **Martine Nobert**, conseillère en prévention et en promotion de la santé, Direction du développement des enfants et des jeunes, Sous-ministériat à la prévention et santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux • **Julie Poissant**, professeure, Département d'éducation et formation spécialisées, UQAM • **Marie-France Raynault**, cheffe du Département de médecine préventive et de santé publique, CHUM • **Sophie Roberge**, conseillère en périnatalité, Direction santé mère-enfant, Sous-ministériat santé physique et pharmaceutique, ministère de la Santé et des Services sociaux • **Valérie Samson**, cadre-conseil en sciences infirmières - volet santé mentale adulte et périnatale, CHU Ste-Justine • **Nadège Staco**, infirmière cheffe d'unité, post-partum, néonatalogie, clinique externe gynécologie et médecine biologie de la reproduction, Direction des soins infirmiers, CHUM

RÉVISION LINGUISTIQUE

Jean-Benoît Rainville

CONSULTANTE EN ANDRAGOGIE

Marie Thériault, professeure agrégée au département de psychopédagogie et d'andragogie, Université de Montréal

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Annick Bonin, technicienne en arts graphiques, CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal • **Delphine Forest-Maurice**, technicienne en arts graphiques, CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal • **Maxime Piniac**, conseiller en communication, CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

Paola Giuge conceptrice pédagogique, La Slide • **Nicolas Tarragoni** directeur de création, La Slide

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce document.

Nous remercions les membres du comité consultatif interrégional ainsi que tous les membres du chantier de travail qui ont participé à la réflexion, à la validation du contenu, à la mise en page, au graphisme et à la révision de ce document.

Membres du comité consultatif interrégional

Stéphani Arulthas, conseillère scientifique, Direction du développement des individus et des communautés, INSPQ • **Frédérique Baril**, agente de planification, de programmation et de recherche, DSPublique, CISSS des Laurentides • **Véronique Barrette**, agente de planification, de programmation et de recherche, DSPublique, CIUSSS de l'Estrie-CHUS • **Amélie Blanchette**, conseillère en intervention périnatale, Mieux-Naitre à Laval • **Mélanie Boutin**, agente de planification, de programmation et de recherche, DSPublique, CISSS Chaudière-Appalaches • **Sarah-Maude Cotton-Samuel**, agente de planification, de programmation et de recherche, DSPublique, CISSS Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine • **Christiane Fauteux**, agente de planification, de programmation et de recherche, DSPublique, CISSS des Laurentides • **Alexandra Fortier**, agente de planification, de programmation et de recherche, DSPublique, CISSS Chaudière-Appalaches • **Annabelle Gilbert-Longchamps**, agente de planification, de programmation et de recherche, DSPublique, CISSS Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine • **Kim Harris**, agente de planification, de programmation et de recherche, DSPublique, CISSS de l'Outaouais • **Geneviève Leclerc**, conseillère périnatale, Ressources-Naissances • **Marlène Mainville**, agente de planification, de programmation et de recherche, DSPublique, CISSS Abitibi-Témiscamingue

Membres du chantier de travail

Doina Malai, conseillère scientifique en développement des compétences, INSPQ • **Marie Thériault**, professeure agrégée au département de psychopédagogie et d'andragogie, Université de Montréal

Pourquoi une fiche de stratégies pour l'organisation et l'animation d'un groupe d'adultes?

Les adultes apprennent tout au long de leur vie, mais de manière différente des enfants. Or la transition à la parentalité est un moment de grands apprentissages, auxquels les rencontres prénatales de groupe (RPG) peuvent contribuer.

La littérature démontre que l'intégration des principes de l'andragogie dans les RPG est bénéfique pour les parents, car cette approche permet notamment :

- de susciter leur intérêt en tenant compte de leurs besoins et de leurs expériences;
- d'acquérir des compétences grâce aux mises en pratique;
- de développer des liens entre les participants grâce aux activités et à l'interaction.

Cette fiche est un outil de référence conçu pour aider les gestionnaires et les personnes animatrices à organiser, préparer et animer des RPG en respectant les principes de l'andragogie.

L'andragogie est une branche des sciences de l'éducation qui s'intéresse à l'apprentissage et à la formation des adultes tout au long de leur vie, dans des contextes variés et sous des formes multiples (Knox, Conceição et Martin, 2023). Elle repose sur le principe que l'adulte est autonome et possède un bagage d'expériences personnelles et professionnelles qui influencent son apprentissage.

Les adultes apprennent plus efficacement lorsqu'ils comprennent la pertinence des contenus transmis, participent activement au processus et peuvent appliquer immédiatement leurs apprentissages à leur réalité. En ce sens, l'andragogie privilégie des méthodes d'apprentissage participatives, collaboratives et ancrées dans des situations concrètes.



QUELQUES PRINCIPES DE BASE DE L'ANDRAGOGIE



Adapter les contenus aux besoins et aux expériences des apprenants.



Favoriser une approche participative dans laquelle les participants influencent le contenu de la rencontre.



Encourager l'interactivité par l'échange, la discussion, les sondages, les jeux, etc.



Varier les modes de transmission de l'information, en incluant :

- La réflexion personnelle
- Le partage d'expérience
- La manipulation d'objets
- La pratique (p. ex. : positions, respiration, massage, visualisation, relaxation)



Maintenir un équilibre entre les contenus informatifs, l'acquisition de compétences et les activités interactives afin de soutenir l'intérêt des participants.



Renforcer le pouvoir d'agir (*empowerment*) des participants en valorisant leur autonomie, leur expertise et leur capacité de choisir.

Suggestions de stratégies à l'intention des gestionnaires

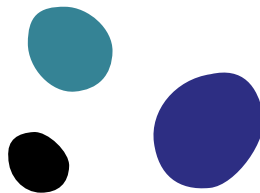
Promotion

Dans le cadre de la promotion des RPG :

- Présenter les RPG comme un programme complet en six rencontres.
- Partager à l'avance le plan des rencontres avec les parents afin qu'ils soient informés des thèmes dont il sera question.

Organisation et gestion

- Soutenir la mise en place des principes d'éducation des adultes dans les RPG (voir le [Cadre de référence, Stratégie 3.3](#)).
- Choisir une personne animatrice ayant les compétences requises. (Voir le [Cadre de référence, Stratégie 3.3](#))
- Prévoir de fournir aux personnes animatrices une formation continue et des outils pour :
 - l'éducation aux adultes (stratégies et méthodes d'animation dans le cadre de rencontres de groupe en présentiel et en virtuel – p. ex. : [les outils d'animation de Communagir pour emporter](#);
 - l'intervention auprès de parents issus de la diversité, notamment en ce qui concerne le genre, l'appartenance à une communauté autochtone, l'immigration, etc.
- Inviter des personnes-ressources en fonction des thèmes abordés (p. ex. : nutritionniste, marraine d'allaitement, intervenant communautaire, etc.).



Modalités, lieux et ambiance des rencontres

Déterminer à l'avance quelles rencontres de la série auront lieu en présentiel et lesquelles se dérouleront en virtuel synchrone, le cas échéant.

Offrir les RPG dans des locaux accessibles et adaptés aux familles, tant sur le plan du transport que de la mobilité.

Fournir le matériel nécessaire à la tenue d'exercices pratiques (p. ex. : tapis de yoga, poupées, ballons, etc.).

Assurer un environnement propice à la communication et aux apprentissages : prévoir un aménagement favorisant la concentration en alliant confort et liberté de mouvement (p. ex. : offrir diverses options pour s'asseoir – ballons, chaises, tapis de yoga – et permettre aux parents de bouger).

Avantages du présentiel :

Favorise l'interaction et le partage d'expériences entre participants, ce qui contribue à briser l'isolement et à créer un sentiment d'appartenance.

Renforce le lien de confiance avec la personne animatrice.

Facilite la tenue d'activités d'acquisition de compétences.

Favorise un contact positif avec le réseau de la santé et des services sociaux ou le milieu communautaire.

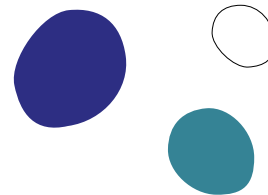
En présentiel
ou en virtuel
synchrone?

Avantages du virtuel synchrone :

Élimine le temps de déplacement.

Facilite l'organisation nécessaire pour les parents.

Permet lui aussi l'interaction et le partage d'expériences entre participants.



Points importants à considérer pour le virtuel synchrone :

Disposer d'un réseau internet fiable.

S'assurer que la personne animatrice et les parents maîtrisent les logiciels utilisés.

Offrir un soutien en ligne aux participants.

Adapter les activités au format virtuel pour favoriser la participation.

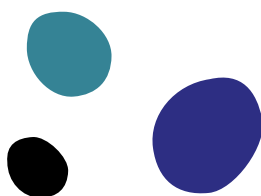
Suggestions de stratégies à l'intention des personnes animatrices

Préparation des rencontres

Tenir compte des besoins et attentes exprimés par les parents, par exemple en leur faisant parvenir un questionnaire avant les rencontres (voir le [Cadre de référence, Stratégie 2.1](#)).

Posture de la personne animatrice

Adopter une posture d'accompagnement qui renforce le pouvoir d'agir des familles et repose sur les principes de l'andragogie.





1. Faire preuve d'écoute, d'empathie et de bienveillance



Exemples d'actions à privilégier

- Regarder les parents lorsqu'ils prennent la parole.
- Écouter non seulement les mots, mais aussi les émotions sous-jacentes.
- Récapituler régulièrement ce que les parents expriment, en utilisant leurs propres mots.
- Porter attention au non-verbal, qui peut révéler un désir de s'exprimer ou une réaction à un thème abordé.



Exemples d'actions à éviter

- Émettre un jugement sur ce qui est dit.
- Lire ses notes pendant qu'un parent parle.
- Faire des suppositions sur les émotions ou le vécu des parents.





2. S'exprimer efficacement



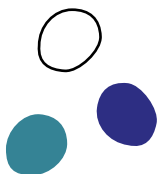
Exemples d'actions à privilégier

- Parler d'une voix calme, mais sans être monotone.
- Donner des explications courtes et vérifier qu'elles sont bien comprises.
- Utiliser un langage accessible à tous les parents.
- Laisser le temps aux parents de réfléchir à une question qu'on leur pose; les silences peuvent être fertiles.



Exemples d'actions à éviter

- S'exprimer plus fréquemment que les parents lors des périodes d'échange.
- Modeler son langage sur celui des parents afin d'être inclus dans le groupe.





3. Favoriser l'inclusion : tenir compte des différentes réalités

Se référer à la *Fiche de stratégies pour favoriser l'inclusion des divers modèles familiaux* de la [boîte à outils](#).



Exemples d'actions à privilégier

- Employer des termes variés pour désigner les figures parentales : mère, père, coparent, parent, partenaire, etc.
- Diversifier les exemples, le contenu et les activités afin de refléter la pluralité des réalités familiales (familles homoparentales, soloparentales, recomposées, en contexte de vulnérabilité, immigrantes, etc.).
- Poser des questions ouvertes et orienter les discussions autour du bébé, en s'adressant à l'ensemble de l'équipe parentale.



Exemples d'actions à éviter

- Donner des exemples genrés ou centrés sur un seul modèle de famille.





4. Créer un climat de confiance sans jugement



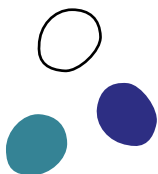
Exemples d'actions à privilégier

- Accueillir les parents individuellement à leur arrivée.
- Aider les parents à s'installer dans l'espace.
- Inviter les parents à participer à l'installation du matériel.
- Lors de la première rencontre, inviter les parents à établir ensemble les règles de fonctionnement du groupe (respect de la confidentialité, des opinions et des valeurs, écoute attentive, etc.).
- Informer les parents qu'ils peuvent s'exprimer librement, sans craindre d'être jugés.
- Reconnaître que chaque famille est experte de sa propre situation.
- Respecter les différences culturelles et les parcours de vie.



Exemples d'actions à éviter

- Être absent du local à l'arrivée des parents.
- Rester silencieux jusqu'au début officiel de la rencontre.
- Parler uniquement avec des collègues ou des parents connus, en négligeant les autres.
- Adopter une attitude stricte et autoritaire.
- Sous-estimer les connaissances ou les compétences des parents.





5. Faciliter la participation et les apprentissages



Exemples d'actions à privilégier

- Demander aux parents ce qu'ils comprennent d'un thème et explorer leurs préoccupations particulières à ce sujet.
- Faire appel aux expériences et aux vécus des parents, même en cas de première grossesse.
- Varier les types d'activités (discussions, jeu de rôle, vidéos, lectures, jeux-questionnaires, etc.), car la variété favorise l'apprentissage.
- Reformuler et répéter certains contenus clés : faire des synthèses, établir des liens entre les notions abordées, vérifier ce que les parents ont retenu de la rencontre précédente, etc.
- Valoriser l'entraide et le soutien mutuel.
- Faire preuve d'humilité et renvoyer certaines questions au groupe, même lorsqu'elles vous sont adressées.



Exemples d'actions à éviter

- Décider seul du contenu des rencontres.
- Reproduire systématiquement le même type d'activité.
- Supprimer les activités participatives pour économiser du temps.





6. Faire preuve d'adaptabilité



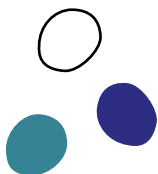
Exemples d'actions à privilégier

- Tenir compte des besoins et de la réalité des parents dans le déroulement de la rencontre, en mettant l'accent sur les thèmes qui les interpellent.
- Vérifier régulièrement si l'activité proposée convient aux parents, et accueillir positivement leurs suggestions ou préférences.
- Maintenir l'intérêt et l'attention grâce à des activités interactives toutes les 12 à 15 minutes.



Exemples d'actions à éviter

- Exiger la présence et la ponctualité de tous les parents à chaque rencontre, sans tenir compte de leur réalité.
- Insister pour à suivre le déroulement prévu même lorsque les participants proposent une autre façon de faire.





7. Favoriser la cohésion du groupe



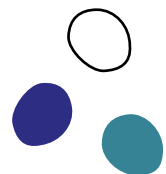
Exemples d'actions à privilégier

- Appliquer les règles de groupe convenues pour gérer des situations délicates (p. ex. un parent qui parle trop).
- Recourir à des stratégies d'animation adaptées lorsqu'un parent présente certains défis (voir ci-bas).
- Donner l'exemple en matière d'ouverture et d'inclusion.
- S'adapter au rythme du groupe.
- S'assurer que tous se sentent respectés et valorisés.



Exemples d'actions à éviter

- Adopter une attitude stricte ou autoritaire.
- Utiliser l'ignorance intentionnelle et esquiver les questions épineuses ou les sujets de débat, en supposant que les parents ne s'apercevront de rien.



Défis d'animation de groupe : situations et stratégies concrètes

Dans le cadre d'une rencontre de groupe, il est normal de côtoyer différents types de personnalités, ce qui peut parfois amener à devoir gérer des comportements ou des attitudes plus difficiles.

On trouvera ci-dessous quelques situations courantes présentant des défis à l'animation ainsi que des stratégies et des conseils pour y faire face de manière constructive.

Une meilleure compréhension de ces dynamiques, accompagnée d'approches appropriées, contribue non seulement à améliorer l'expérience de toutes les personnes présentes, mais aussi à renforcer la cohésion du groupe.



Voici quelques exemples :

➔ Situation 1

Un parent monopolise le temps de parole

Stratégies d'animation

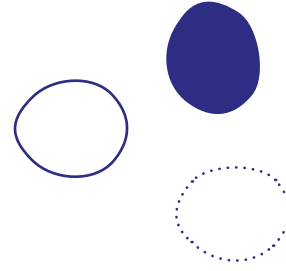
- Intervenir poliment après un temps raisonnable afin de permettre à chacun d'exercer son droit de parole.
- Mettre en place des outils de régulation de la parole (p. ex. tour de table, bâton de parole, interventions minutées, etc.).
- Rappeler les règles de fonctionnement du groupe.
- Offrir à la personne concernée une rétroaction individuelle à la fin de la rencontre.

➔ Situation 2

Un parent reste en retrait ou intervient très peu

Stratégies d'animation

- Organiser des activités en petits groupes.
- Rencontrer la personne à la fin de la rencontre afin de savoir comment elle se sent dans le groupe.
- Lui faire comprendre qu'on apprécie sa manière de contribuer.



→ Situation 3

Un parent coupe la parole aux autres ou à la personne animatrice

Stratégies d'animation

- Intervenir en remerciant la personne pour son partage puis en rappelant au groupe les règles de fonctionnement.
 - Mettre en place des outils de régulation de la parole (tour de table, bâton de parole, intervention minutée, etc.).
-

→ Situation 4

Un parent tient des propos inexacts, en tout ou en partie

Stratégies d'animation

- Remercier la personne pour son partage.
 - Nuancer ou rectifier les propos inexacts en s'appuyant sur les données probantes (p. ex. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans: guide pratique pour les parents* et Portail d'information périnatale), sans porter de jugement.
-

→ Situation 5

Le groupe participe peu

Stratégies d'animation

- Inviter le groupe à s'exprimer sur le mode de participation qui lui convient.
- Rappeler les règles de fonctionnement du groupe et valider collectivement si elles sont toujours appropriées.

Organiser la fin de la rencontre

Conclure une rencontre de groupe avec soin est essentiel pour en maximiser les retombées positives auprès de l'ensemble des participants.

Voici les étapes suggérées :

1

Résumé de la séance :

Souligner les messages clés, les idées principales et les solutions ou suggestions partagées.



2

Rétroaction du groupe :

Vérifier si les besoins exprimés par les parents ont été satisfaits. Recueillir leurs commentaires à l'aide d'un court questionnaire anonyme (à remplir sur place ou en ligne après la rencontre).



3

Application à la vie familiale :

Encourager les participants à réfléchir aux façons de mettre en pratique leurs apprentissages dans leur quotidien familial.



4

Informations sur la prochaine séance :

Annoncer la date, l'heure et le lieu de la prochaine rencontre. Présenter les thèmes qui seront abordés afin de susciter l'intérêt et d'encourager la préparation.



5

Remerciements :

Remercier les participants pour leur présence, leur engagement et la richesse de leurs contributions.



6

Fin de la rencontre :

Demeurer dans le local jusqu'au départ de la dernière personne. Au besoin, annoncer à l'avance l'heure à laquelle vous devez quitter. Les moments informels, comme le rangement du matériel, sont souvent propices aux échanges plus personnels sur des sujets que les participants n'ont pas osé aborder devant le groupe.



Pour aller plus loin :

Communagir pour emporter

[Les outils d'animation](#)

Ce document a été réalisé à partir des références suivantes :

Beaudet, N. et Legault, M.-J. (2015). *Évaluation des rencontres prénatales au CSSS de l'Ouest-de-l'Île – Le point de vue des parents*. <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2465792>

Bélanger, C., Legault, M.-J. et Beaudet, N. (9 décembre 2015). *S'outiller pour favoriser l'apprentissage des futurs parents*. Présentation PowerPoint Atelier JASP.

Institut national de santé publique du Québec. (s.d.). *Comment concevoir et adapter du matériel écrit de communication?* <https://www.inspq.qc.ca/exercer-la-responsabilite-populationnelle/realiser-projet-en-lien-responsabilite-populationnelle/mettre-en-oeuvre-suivre-projet-l-adapter/comment-concevoir-adapter-du-materiel-ecrit-communication>

Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux (IUPSSS), équipe des projets nationaux en transfert des connaissances. (2022). *Document de soutien à la décision pour l'élaboration des balises ministérielles sur l'offre de rencontres prénatales de groupe, à l'intention d'une consultation interne du MSSS*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie — Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke.

Knox, A. B., Conceição, S. C. et Martin, L. G. (Éds.). (2023). *Mapping the field of adult and continuing education: An international compendium*. Volume 4: *Inquiry and influences* (p. 638). Taylor & Francis.

Lacroix, C. (2025). *Les rencontres prénatales de groupe, Cadre de référence*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003870/>

Parent, F. (avec la contribution de S. Lanoix & G. Brouillette). (2023). *Concevoir une formation qui a de l'impact : les meilleures pratiques*. École de technologie supérieure, Université du Québec.

Phan, H. L. (2024). *Les 10 RaccourSci de la communication scientifique orale*. <https://www.raccoursci.com/astuce/les-10-raccoursci-de-la-communication-scientifique-orale/>

Service Conseil Corine Markey. (27 septembre 2024). *Techniques d'animation pour des rencontres de groupe réussies*. Document provenant de la CoP Olo.

Service de soutien à l'enseignement. (2025). *Bonnes pratiques d'enseignement. Liste des énoncés avec prise de notes*. Université Laval. Sous licence CC BY. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14764052>

Source interne. (2024). Informations issues d'un projet confidentiel en cours.

