



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



ACTIVITÉS

Café rencontre

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 14 et 28 janvier de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Voir calendrier d'activités pour plus d'informations
- Inscription: appeler au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

SANTÉ MENTALE ET PARENTALITÉ

Pour beaucoup, devenir parent est un rêve soigneusement préparé, tandis que pour d'autres, la parentalité peut être une surprise. Quelle que soit l'origine de ce rôle, il s'accompagne de nombreux défis difficiles à anticiper. Certains s'adaptent assez facilement aux nouvelles responsabilités qui échoient aux parents, tandis que d'autres vivent des difficultés qui semblent insurmontables et qui affectent grandement leur santé mentale. Il peut être ardu comme parent de prendre soin de soi, alors qu'il y a une nécessité de prioriser les besoins de ses enfants. Ainsi, comment préserver sa santé mentale en tant que parent ? Nous explorerons quelques pistes de réflexion dans cette infolettre.

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Santé mentale et parentalité.....	2

SANTÉ MENTALE ET PARENTALITÉ

Ce que nous savons ^{1,2}

L'Institut national de la statistique du Québec (INSPQ) relève que près du quart des parents qu'ils ont sondé, dans une étude en 2022, ont des problématiques de santé mentale ou physique. Ils ne distinguent pas la source des problématiques (mentale ou physique), toutefois, ils notent que ces problématiques engendrent un stress parental plus élevé et un sentiment d'être moins soutenus que chez les autres parents. Selon la fondation Jeunes en tête, 1 jeune sur 5 aurait un parent atteint d'un trouble de santé mentale (dépression, anxiété, troubles de l'humeur, schizophrénie, etc.).

Il y a donc des problématiques de santé mentale présentes avant la naissance d'un enfant et celles accentuées ou générées par la parentalité ou la naissance.

Certains facteurs de risques sont associés à des troubles de santé mentale en période périnatale. Voici les plus importants selon des professionnels en santé du CHU de Sainte-Justine:

- "Histoire antérieure de troubles de santé mentale
- Histoire familiale de troubles de santé mentale
- Histoire obstétricale vécue comme traumatisante
- Deuil périnatal
- Stratégies d'adaptation inefficaces
- Réseau de soutien, absent, limité ou inadéquat
- Relations familiales ou conjugales conflictuelles
- Migration
- Grossesse multiple
- Grossesse non planifiée
- Le co-parent éprouvant de la dépression ou de l'anxiété en lien avec l'arrivée de l'enfant
- Avoir déjà vécu un deuil périnatal
- Être ou avoir été affecté par des troubles psychiques
- Vivre ou avoir vécu de la violence conjugale ou des abus psychologiques ou sexuels."

¹ <https://www.unicef.org/parenting/fr/sante-mentale/parents-conseils-pour-prendre-soin-de-soi>

² <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/parentalite-angle-sante-parents#stress>

³ <https://fondationjeunesentete.org/ressource/etre-un-parent-atteint-dun-trouble-de-sante-mentale/>

Toutefois, certains facteurs de protection sont également relevés par les professionnels du CHU de Ste-Justine:

- “Présence d’espoir
- Perception positive de la compétence parentale
- Compréhension juste de la situation
- Réseau familial et social pour les besoins concrets
- Soutien affectif présent
- Sentiment d’appartenance face à sa communauté
- Croyances spirituelles (et y avoir recours)”

Ainsi, la venue d’un enfant a de multiples chances d’être associée à des stressseurs qui affecteront la santé mentale des parents. De plus, les stressseurs vont se modifier au cours du développement de l’enfant et de l’évolution de la relation avec celui-ci. La façon de gérer ces stressseurs tout au long du cycle de la parentalité est donc très importante. Voici quelques recommandations afin de prendre soin de soi aux différents stades de la parentalité.

Des petites actions

Selon le site Triple P sur la parentalité positive, il est important de miser sur de petites actions qui s’intègrent dans notre quotidien afin de prendre soin de soi en tant que parent.

Le site Triple P suggère donc d’effectuer de petites actions réalistes pour veiller à notre bien-être physique :

- Pratiquer quelques postures de yoga
- Demander à notre partenaire qu’il prenne le relais ou se lever un peu plus tôt afin de profiter de moments de calme pour :
 - Savourer une boisson chaude
 - Prendre une douche
- Marcher
- Passer du temps avec un animal de compagnie
- Faire des exercices de respiration
- Dormir lorsque son bébé dort durant le jour

Au plan mental, il est possible de: parler à un ami, lire un livre, méditer ou encore, demander du soutien à un professionnel.

Bienveillance envers soi

Il est également bénéfique de reconnaître ses limites, de chercher de l'aide, et d'être bienveillant envers soi.

En effet, le rôle de parent peut être très confrontant et il ne vient pas avec un mode d'emploi. Il est donc parsemé de doutes, d'essais et d'erreurs. La façon dont nous réagissons à ces erreurs peut grandement alléger ou alourdir notre tâche. Pratiquer la bienveillance envers soi, comme nous l'avons vu dans notre infolettre de décembre devient un moyen privilégié afin d'alléger notre rôle de parent.

Voici un exercice qui peut être efficace pour faire preuve de plus de bienveillance envers soi en tant que parent. Nous pouvons prendre un 5 minutes le soir et se dire des phrases telles que: "J'ai fait de mon mieux aujourd'hui", "Mes erreurs sont des occasions d'apprendre", "Je mérite de prendre soin de moi".

Répondre à ses besoins

Une autre façon de prendre soin de soi est de s'interroger sur nos besoins : souhaitons-nous nous réapproprier notre corps, avoir des moments de solitude, partager avec les autres, ressentir une connexion, bénéficier d'un répit, ou recevoir des conseils, par exemple ? Une fois que nous avons identifié nos besoins, il devient plus facile de mettre en œuvre des actions adaptées à nos possibilités.

Si notre besoin est de connecter et se sentir épaulés dans notre parentalité, nous pouvons joindre des groupes de parents virtuel ou en présentiel. Des organismes tels qu'Entraide parents ou Parent-Espoir offrent des groupes de soutien pour les parents.

D'autres organismes tels que Re-Fa-Vie ou encore Ressource Espace Famille offrent des Haltes garderie ou des activités de stimulation pour les jeunes enfants (0-5 ans).

D'autres organismes proposent des conférences ou des formations pour les parents (Maison de la Famille, Parents-Espoirs, etc.)

Si le besoin est au niveau du répit, il existe, entre autres, Le Petit Répit, Re-Fa-Vie ou Relevailles Québec.

Enfin, une multitude d'organismes communautaires soutiennent les familles, nous avons listé ci-dessous ceux de la région de Québec. Dans le doute, n'hésitez pas à contacter le 211 qui est un répertoire des organismes communautaires. Ce faisant, vous serez redirigés vers l'organisme qui correspond à votre besoin et qui dessert votre arrondissement. Vous pouvez "cliquer" sur le nom de chacun d'entre eux dans la version pdf pour être redirigés vers leur site web.

Ressources pour les parents et familles

Centre Famille Haute-Ville: Services et milieu de vie pour les familles 0-5 ans.

Centre ressources Jardin de familles: Services et milieu de vie pour les familles 0-5 ans, situé dans l'arrondissement Les Rivières.

Entraide Parents: pour outiller et soutenir les parents d'enfants de 0 à 30 ans, situé dans l'arrondissement Les Rivières.

La Maison Ouverte Inc. : espace d'expression, de socialisation et de transformation sociale dédié aux familles de 0 à 4 ans, situé à Charlesbourg.

Le Petit Répit: répit 7 jours sur 7, entre 7h et minuit pour les familles d'enfants de 0 à 17 ans, dans l'arrondissement Cité-Limoilou.

Le Pignon Bleu – La Maison pour grandir: favorise la sécurité alimentaire des familles de la ville de Québec, situé dans l'arrondissement Cité-Limoilou.

Maison de la Famille St-Ambroise: milieu de vie, répit, halte-garderie, activités, intervention individuelle, cuisine collective, etc., situé dans la Haute-St-Charles

Maison de la famille D.A.C.: service d'écoute téléphonique, supervision et droits d'accès, relation d'aide individuelle en couple ou familiale, activités de groupe, situé à Charlesbourg.

Parents-Espoir: Ateliers, groupes d'entraide et formations en particulier pour les parents, co-parents, futurs parents ayant des problématiques de santé mentale, situé dans Cité-Limoilou.

Relevailles de Québec: cafés-rencontre, activités, relevailles (0-9 mois) et entraide postpartum, familles 0-5 ans, situé dans la Haute-St-Charles.

Ressource Espace Familles: activités, aide alimentaire, éveil musical, halte-garderie 2-5 ans, situé à Ste-Foy, Sillery, Cap-Rouge.

Mozaïx: Programme et activités pour les familles de 0-11 ans, dans l'arrondissement Cité-Limoilou.

Ressources Parents Vanier: activités, ateliers, halte garderie pour familles 0 à 5 ans.

Mère et monde: Centre communautaire et résidentiel pour les mères de 16 à 30 ans.

Re-Fa-Vie: Milieu de vie, cuisines collectives, halte garderie, déjeuner causeries pour les familles, situé dans Beauport.

Vivre grand: Répit et services pour les familles d'enfants ayant des besoins particuliers (DI et autisme).