

Novembre 2023

COMMENT SIPPE'RENDRE ?

PUBLICATION À L'INTENTION DES ÉQUIPES SIPPE DE
MONTRÉAL



DANS CE NUMÉRO

LE BIEN-ÊTRE PARENTAL EN
PÉRIODE PÉRINATALE

P.3

PRENDRE LE BON VIRAGE DE
LA PARENTALITÉ AVEC LE
PROGRAMME Y'APP

P. 7

DES NOUVELLES DE LA DRSP

P. 10

À VOS AGENDAS

P. 11

Comment SIPPE'rendre? est une publication du service Périnatalité, enfance, familles et communautés de la Direction régionale de santé publique de Montréal.

Cette publication trimestrielle se veut un lieu de réflexion, d'interrogations, d'échanges et de partage entre les équipes SIPPE montréalaises et la Direction régionale de santé publique (DRSP). Un bulletin qui donne la parole aux différents acteurs montréalais en périnatalité et petite enfance.

Comment SIPPE'rendre? a pour objectif de relayer des informations, des pratiques innovantes et des outils pertinents dans le cadre du programme SIPPE.

Nous vous invitons à le faire circuler dans vos équipes. Tous les numéros seront également disponibles sur le site de [Santé Montréal](#).

Bonne lecture!

Rédaction: Julie Beauvais, Justine Lauzon, Christine Paquin et Marie-France Provost

Collaboration: Karine Fanuchi

ISSN (EN LIGNE): 1715-9334

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives Canada, 2023

Vous avez des commentaires ou des suggestions pour cette publication ?

Dites-le-nous : Microsoft Forms !



LE BIEN-ÊTRE PARENTAL EN PÉRIODE PÉRINATALE

L'arrivée d'un enfant est souvent source de joie dans la vie de nouveaux parents. Elle amène aussi, la plupart du temps, un lot de défis et de bouleversements physiques, psychologiques et sociaux.

UNE PÉRIODE DE GRANDS CHANGEMENTS

Devenir parent, c'est un apprentissage qui peut nécessiter un moment d'adaptation. La période périnatale s'accompagne de plusieurs changements pouvant entraîner les parents dans une situation de vulnérabilité plus ou moins grande. La préparation et la transition au rôle parental, les changements hormonaux, le stress de l'inconnu, le manque ou l'abondance d'informations ne sont que quelques exemples d'éléments pouvant fragiliser leur santé mentale.

QUELQUES STATISTIQUES¹

12-20% Proportion des mères qui traverseraient une période avec des symptômes dépressifs.

15% Proportion des mères qui vivraient de l'anxiété, tant en période prénatale que postnatale.

L'IMPORTANCE D'EN PARLER

Tout parent risque de se sentir dépassé par moment, ou vivre de l'anxiété en lien avec son nouveau rôle. Bien qu'en apparence tout peut sembler bien aller chez une famille, cela ne veut pas dire qu'elle ne bénéficierait pas d'une oreille attentive ou d'une aide plus spécialisée pour traverser cette période. Certains parents pourraient ressentir un malaise à partager leurs inquiétudes en lien avec leur état de santé mentale à un professionnel de la santé, que ce soit par crainte du jugement, pour des raisons culturelles ou tout autre motif.

10% Proportion des pères qui seraient touchés par la dépression périnatale. Plusieurs études démontrent aussi qu'il y aurait un lien entre la dépression chez la mère et l'augmentation du risque pour l'autre parent d'en souffrir également.

1. Samson, V. (2023). Projet Grande Course : Prévenir la dépression périnatale. Perspective infirmière, 20(3), 31-36.

Il peut donc être bénéfique d'ouvrir la conversation sur ce sujet tout au long du suivi SIPPE, et ce, auprès de toutes les familles. La santé mentale gagne à être abordée avec les parents, au même titre que la santé physique, la préparation à l'accouchement et l'arrivée de bébé.

MISER SUR LES FACTEURS DE PROTECTION

Les familles suivies au programme SIPPE peuvent présenter d'emblée certains facteurs de vulnérabilité pouvant les fragiliser davantage aux stressés naturellement liés à la période périnatale.

Le suivi SIPPE peut contribuer à amoindrir ces facteurs de vulnérabilité, voire les transformer en facteurs de protection. Pensons aux bienfaits qu'un parent isolé peut retirer des rencontres régulières avec une intervenante SIPPE ou de sa participation à des activités dans la communauté.

Plusieurs domaines d'intervention des SIPPE s'inscrivent déjà dans une démarche de promotion de la santé mentale positive. Par exemple, l'accompagnement de futurs parents

dans la construction ou le maintien de leur réseau de soutien social pourra les aider à apprivoiser leur nouveau rôle, à prendre confiance et à recevoir de l'aide concrète, pour eux ou pour leur enfant. Ces éléments peuvent tous avoir un effet protecteur sur la santé mentale d'un nouveau parent. Consultez les [Grilles de suivi des objectifs par niveau](#) pour des idées d'interventions en lien avec l'utilisation du réseau de soutien social.

Une perception positive de ses compétences parentales aurait également un effet protecteur sur la santé mentale parentale. Consultez le [Guide d'intervention pour soutenir les pratiques parentales](#) et le [Guide pour soutenir le développement de l'attachement sécurisant de la grossesse à 1 an](#) pour des idées d'activités pour renforcer ce sentiment de compétence.

Et n'oublions pas que le fait d'être suivi au programme SIPPE est, en soi, un facteur de protection à ne pas sous-estimer!

QUELQUES PISTES

- Dès la grossesse, vous pouvez utiliser la Trousse de soutien *Le bien-être en période périnatale* du CHU Sainte-Justine pour aborder le sujet et identifier des stratégies d'autosoins avec les futurs parents.
- Discuter des attentes des parents par rapport à leur nouveau rôle et à leur enfant et des potentiels écarts entre celles-ci et la réalité.
- Discuter du type de soutien qu'ils souhaitent recevoir et vers qui ils peuvent se tourner au besoin (intervenants de la santé, proches, ressources communautaires, etc.)
- Aborder le sujet dans un contexte informel, comme lors d'activités de la vie quotidienne ou en allant prendre une marche peut favoriser l'échange.
- Démontrer une sensibilité aux modèles parentaux et culturels des parents ainsi qu'à leur parcours de vie, leurs connaissances et leurs propres expériences.

S'ENTRAIDER POUR MIEUX AIDER!

Il est tout à fait possible que le sujet de la santé mentale apparaisse délicat à aborder pour certaines intervenantes. Comment explorer ce sujet? Qu'arrivera-t-il si la famille me partage des difficultés auxquelles je ne saurais répondre sur-le-champ?

Rappelons-nous qu'aucune intervenante n'est seule et que des ressources sont à sa disposition pour la soutenir dans un contexte d'intervention difficile : co-intervention, accompagnement clinique, communauté de pratique, etc.

Dans bien des cas, avoir accès à une personne de confiance à qui parler de ses préoccupations et des aléas de la période périnatale peut contribuer à maintenir une bonne santé mentale.

Toutefois, en cas de doute ou si vous observez des indices de dépression chez des parents que vous accompagnez, n'hésitez pas à consulter votre équipe interdisciplinaire et l'accompagnatrice clinique pour explorer les alternatives possibles et adaptées à la situation de cette famille.

Partagez-vous vos trucs en équipe !

POUR ALLER PLUS LOIN

Cliquez sur les liens ci-dessous pour accéder aux ressources 

- Trousse de soutien Bien-être en période périnatale du CHU Sainte-Justine
- Alliance pour la santé mentale périnatale (AQSMF)
- Fiche synthèse sur la santé mentale et troubles mentaux, MSSS
- Carte des ressources montréalaises de l'Étude sur le bien-être anténatal de Montréal
- Télémentorat ECHO en santé mentale périnatale du CHU Sainte-Justine
- Conférences de la Journée sur la santé mentale des nouveaux parents: prendre soin plutôt que soigner, MSSS
- Santé mentale et troubles mentaux en contexte périnatal, portail d'information périnatale de l'INSPQ

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Poissant, J. (2019). Adaptation à la parentalité. INSPQ.

<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/information-perinatale/adaptation-a-la-parentalite.pdf>

Samson, V. (2022). Le bien-être en période périnatale : Trousse de soutien. CHU Sainte-Justine. <https://www.chusj.org/CORPO/files/d0/d042cf9a-0c7b-4bae-ab77-ac024e73094b.pdf>

Samson, V. (2023). Projet Grande Ourse : Prévenir la dépression périnatale. *Perspective infirmière*, 20(3), 31-36.



PRENDRE LE BON VIRAGE DE LA PARENTALITÉ AVEC LE PROGRAMME Y'A PERSONNE DE PARFAIT!

Par Karine Fanuchi, répondante Y'APP à la DRSP de Montréal

À chaque publication, *Comment SIPPE'rendre?* souhaite mettre de l'avant un acteur de la communauté œuvrant auprès des familles. Pour ce numéro, nous abordons le programme *Y'a personne de parfait*.

Êtes-vous parmi ces personnes qui raffolent des expressions enfantines, ces petits bijoux sémantiques naïfs et pleins de poésie? « *Moi, quand je vais être grande et que je vais conduire, je ne tournerai jamais* ». Ces mots sont ceux de ma cousine à l'âge de 5 ans, quand j'allais la reconduire dans la Chevette de ma mère.

C'était un souhait difficile à réaliser qui m'a bien fait rire et réfléchir à la fois. Tourner était une si mauvaise expérience pour elle? Est-ce qu'elle me disait à sa manière que je devais pratiquer mes virages? Les enfants ont beaucoup de choses à nous dire, on devrait tellement les écouter davantage.

Ma cousine a grandi, devenue maman; elle passe son temps à faire des virages, de la maison à la garderie, de la garderie au travail...

Difficile de tenir sa promesse de petite enfance! J'ai aussi eu des enfants qui sont maintenant dans le virage de l'adolescence, ils auront bientôt les mains sur le volant de ma voiture. En attendant ce moment, je pratique ma communication bienveillante! Il faut bien prêcher par l'exemple: je travaille en santé publique en soutien aux pratiques parentales. Entre vous et moi, mon rôle professionnel est parfois difficile à jouer comme parent! Je connais les bons réflexes d'une conduite parentale sans reproche, mais ce n'est pas évident de les appliquer à la lettre au quotidien. **Y'a personne de parfait!**

Ça tombe bien, parce qu'à mon travail, je coordonne un programme du même nom, Y'APP pour les intimes ou les fans d'acronymes.

Y'a personne de parfait est un programme communautaire de

soutien aux habiletés parentales pour les parents d'enfants de 0-5 ans

qui a fait son apparition au Canada en 1987, comme la Chevette que je conduisais. Un programme vintage mais toujours en vogue, qui fait tourner les parents dans le bon sens, ceux qui ont une route vers la parentalité plus cahoteuse que les autres. Ils sont soit **faiblement scolarisés, élèvent**

seul leur enfant, ont peu de sous dans leur poche, un faible soutien social ou sont nouvellement arrivés au Canada. Ces

parents ont tous un point en commun; **vouloir le meilleur pour leur enfant et**

avoir besoin de trucs pour y parvenir. Pendant **6 à 8 semaines**, ils se retrouvent dans un **organisme communautaire de leur quartier pour briser l'isolement et participer à des activités de groupe** qui peuvent être complémentaires aux interventions à domicile effectuées dans le cadre des SIPPE. Ils sont accompagnés par des personnes formées en animation

Y'APP qui ne sont ni expertes en pédagogie ni des professionnel.les du développement de l'enfant qui appliquent l'approche centrée sur les participants. Cette approche pédagogique se concentre sur les préoccupations du parent, le fait participer aux prises de décision, à la résolution de problèmes et l'aide à modifier ses propres comportements



parentaux. **Tout comme le programme SIPPE, le Y'APP mise sur le pouvoir d'agir du parent**, le changement doit venir de lui-même. En d'autres mots, les parents ont les deux mains sur le volant et suivent leur route de la parentalité guidée par une animation bien huilée! On observe sur le terrain que certains parents moins enclins à suivre les conseils d'un

professionnel vont écouter davantage ce même conseil s'il est partagé par un parent qui est passé par le même chemin.

Les parents échangent autour des sujets qui jalonnent le programme (développement, comportement, sécurité, corps et parentalité) et tissent peu à peu des liens qui perdurent souvent au-delà des ateliers. Se retrouver entre parents ou futurs parents d'enfants 0-5 ans est bénéfique pour leur santé mentale.

« Les parents apprécient le soutien mutuel, se sentent moins seuls à vivre des difficultés, partagent des pistes de solutions pour surmonter leurs défis, se sentir plus outillés pour soutenir le développement de leurs enfants et prévenir les blessures et accidents »

- Tiré d'un bilan annuel Y'APP

Plusieurs organismes communautaires offrent ce programme depuis de nombreuses années et réitèrent la pertinence du Y'APP pour aider les parents à se tisser un réseau de soutien. De plus, l'évaluation du programme démontre une augmentation de l'utilisation

des stratégies et des interactions positives parents-enfants, de la perception du soutien social, de la capacité de résolution de problèmes et à faire face au stress.

Les 40 organismes communautaires montréalais offrant le programme font preuve d'une très grande agilité et professionnalisme pour répondre à la diversité des besoins des parents réunis autour du Y'APP. Offert en sept langues différentes, soutenu par des outils pour les parents traduits en onze langues, le programme constitue une **offre de service très pertinente pour les familles allophones qui sont rencontrées dans le cadre du programme SIPPE.**

Intéressé-e à savoir quel organisme offre potentiellement le Y'APP sur votre territoire? [Consultez cette carte interactive](#) 

Pour toutes questions autour du Y'APP à Montréal :

yapp.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

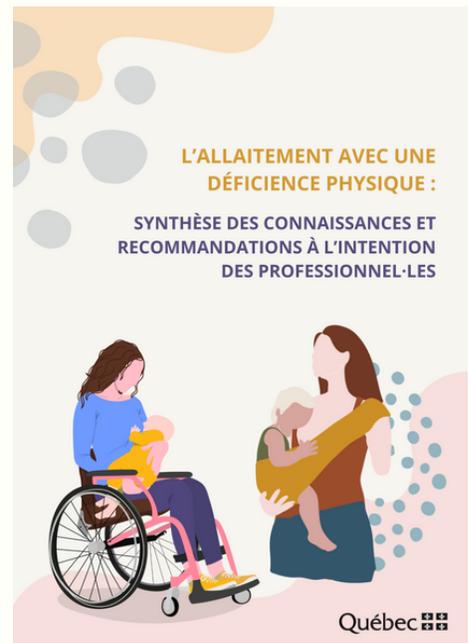
[Pour plus d'infos sur le programme](#) 

DES NOUVELLES DE LA DRSP

La Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP) a pour mission d'améliorer et de protéger la santé et le bien-être de la population qui vit ou travaille sur l'île de Montréal, et de réduire les inégalités sociales de santé (ISS) en agissant en amont sur les déterminants des problèmes de santé. De ce fait, grâce à la collaboration de nos partenaires, nous menons des activités de promotion, de prévention et de protection.

QUELQUES RÉALISATIONS PARUES DERNIÈREMENT

- Pour la protection de la périnatalité en situation de crise : Analyse des répercussions basées sur l'expérience de la pandémie de COVID-19 et recommandations 🖱️
- L'allaitement avec une déficience physique : Synthèse des connaissances et recommandations à l'intention des professionnel.les 🖱️
- Liste régionale des ressources pour soutenir les parents vivant un deuil périnatal 🖱️



- Journée des professionnel.les en allaitement 2023 : À voir ou à revoir! 🖱️
Vous avez jusqu'au 8 décembre 2023 pour obtenir des crédits de formation continue de l'International Board of Lactation Consultant Examiners (IBLCE)

À VOS AGENDAS

Cette section regroupe quelques événements à venir susceptibles de vous intéresser. Cliquez sur les liens pour en savoir plus.

DÉCEMBRE

- **Colloque international sur l'attachement**
1er décembre 2023, 9h à 18h
- **Accompagner des personnes issues de la diversité ethnoculturelle: des réponses à vos questions**
13 décembre 2023, 12h à 13h30

FÉVRIER

- **Début de la cohorte des formations de base SIPPE**
22 février 2024
Pour plus d'informations, voir avec votre accompagnatrice clinique
- **Su-Père Conférence**
22 & 23 février 2024

JANVIER

- **Prédire l'intervention répétée des services de protection de la jeunesse en identifiant des profils familiaux au moment de la première évaluation**
16 janvier 2024, 12h à 13h
- **Intervention auprès des personnes présentant un TPL**
30 janvier 2024, 9h à 12h,
1560 Sherbrooke Est
Plus d'informations à venir!

POUR SOUTENIR VOTRE PRATIQUE

- **Séances de sensibilisation sur la trajectoire des demandeurs d'asile et l'offre de services du PRAIDA**
Plusieurs dates
- **ABCdaire : Formation de base**
Plusieurs dates



*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 