

Sondage sur l'expérience des parents québécois pendant la période périnatale

La périnatalité, une période de vulnérabilité pour la santé mentale

1
3

des parents rapportent avoir vécu des **symptômes dépressifs** (31 %) ou de **l'anxiété affectant leurs activités quotidiennes** (37 %) pendant la période périnatale.

1 parent sur 2 affirme avoir une **santé mentale fragile** depuis la naissance de son enfant.



56 %

des parents ont ressenti de la **pression liée à leurs choix parentaux**.

Des ressources encore trop méconnues

12 %

des parents affirment avoir reçu du soutien d'un organisme communautaire ou d'un centre de ressources périnatales (CRP), alors que **30 % déclarent ne pas y avoir eu accès ou ne pas en avoir trouvé**, même s'ils en auraient eu besoin.

28 %

des parents ont bénéficié de soutien de **professionnels du réseau de la santé**, tandis que **17 % n'y a pas eu accès ou n'en a pas trouvé**, même s'ils en auraient eu besoin.

En comparaison, plus d'**un parent sur 3 (35 %)** s'est tourné vers du **soutien en ligne** (forum, réseaux sociaux, etc.).

Les défis du quotidien : fatigue, adaptation et solitude

Les **principaux défis identifiés par les parents** depuis la naissance de leur bébé sont :

- Fatigue et manque de sommeil (69 %)
- Adaptation au rôle de parent (32 %)
- Allaitement (25 %)
- Isolement social (20 %)



1 père sur 5 dit avoir vécu les inquiétudes suivantes depuis la naissance de son bébé :

- Sentiment d'impuissance
- Sentiment d'être spectateur
- Questionnements sur sa capacité à connecter avec son bébé
- Pression liée au sentiment de toujours devoir être «fort»
- Peur de manquer de compétences pour s'occuper de son bébé

1 parent sur 2 affirme avoir vécu de la **solitude** depuis la naissance de son enfant.

35 %

des parents disent éprouver des difficultés à former une bonne équipe parentale avec leur partenaire.



Préparation à l'accouchement : des parents partagés

Chez les **mères** qui ont accouché :

38 %
se sentaient
bien
préparées

54 %
se sentaient
plus ou
moins
préparées

8 %
ne se
sentait
pas du tout
préparées

Chez les **pères et coparents** :

40 %
se sentaient
bien
préparés

49 %
se sentaient
plus ou
moins
préparés

11 %
ne se
sentait
pas du tout
préparés

Grossesse et accouchement : une expérience globalement positive

La **majorité des mères** rapportent une **expérience positive** :

83 %
pour la grossesse

75 %
pour l'accouchement

Parmi les raisons évoquées pour le **quart des parents (26 %) ayant vécu une expérience négative** :

- Césarienne d'urgence
- Complications ou grossesse à risque
- Problèmes de santé du bébé
- Douleurs importantes, accouchement long
- Insatisfaction envers les services reçus

La **majorité des pères (84 %)** rapportent également une expérience positive de l'accouchement.

Méthodologie et profil des répondants

Sondage web mené auprès de **515 parents québécois** d'enfants de 4 ans ou moins **entre le 16 décembre 2025 et le 5 janvier 2026**. L'échantillon est non probabiliste.

Profil des répondants :

- Parents d'un enfant de moins de 2 ans : 49 %
- Parents d'un enfant de 2 à 4 ans : 51 %
- Mères ayant donné naissance : 79 %
- Pères ou coparents : 21 %



À propos du RCRPQ

Le RCRPQ **mobilise, soutient et porte la voix des 31 Centres de ressources périnatales (CRP) répartis à travers le Québec.**

Ces organismes communautaires spécialisés en périnatalité accompagnent les futurs et nouveaux parents tout au long de la grossesse et pendant les deux premières années de vie de leur enfant. Leurs interventions s'inscrivent dans une approche de prévention et de promotion du bien-être familial.

www.rcrpq.com

