

# Renforcer la prévention en périnatalité : recommandations du RCRPQ pour le prochain Plan d'action en santé mentale

Mémoire public présenté dans le cadre des consultations nationales visant à coconstruire une vision renouvelée et intégrée en matière de santé mentale, d'itinérance et de dépendance

5 juin 2026

Une proposition du Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec



## Présentation

Fondé en 1999, le Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec (RCRPQ) mobilise, soutient et porte la voix des 30 Centres de ressources périnatales (CRP) répartis dans 16 régions du Québec. Les CRP sont des organismes communautaires spécialisés en périnatalité qui offrent un continuum d'activités et de services aux parents et futurs parents, de la grossesse jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge de deux ans.

Le RCRPQ joue un rôle clé en favorisant le partage de bonnes pratiques et en développant des formations et des outils adaptés pour les CRP. Sur la scène nationale, il agit comme porte-parole afin de défendre les intérêts des CRP et des familles, et de sensibiliser les élus et les décideurs sur les enjeux touchant la périnatalité.

## Mise en contexte

### La période périnatale : un moment critique pour la santé mentale

La période périnatale, soit celle débutant à la grossesse et se terminant lorsque l'enfant atteint l'âge de deux ans, transforme profondément la vie des parents. L'arrivée d'un bébé peut déstabiliser, fragiliser et susciter des émotions intenses. Les changements physiques, hormonaux, relationnels et identitaires, combinés au manque de sommeil et à l'adaptation au rôle parental, créent une période de grande vulnérabilité. Cette transition peut affecter la santé mentale de tous les futurs et nouveaux parents, même en l'absence de facteurs de risque reconnus<sup>1</sup>.

Un récent sondage mené à l'échelle du Québec révèle qu'un tiers des parents québécois ayant un enfant âgé de 4 ans ou moins rapportent avoir vécu des symptômes dépressifs (31 %) ou de l'anxiété affectant ses activités quotidiennes (37 %) pendant la période périnatale<sup>2</sup>. Lorsqu'un parent ne va pas bien, les répercussions se font sentir sur l'enfant à naître ainsi que sur ceux déjà présents dans la famille. En effet, lorsque les parents sont en meilleure santé mentale, cela contribue à la prévention<sup>3 4</sup> :

- des retards de développement (cognitif et langagier) ;
- des troubles socioaffectifs et comportementaux ;
- de la négligence, la violence et la maltraitance.

### Des parents qui se sentent isolés

Un parent sur 5 (20 %) identifie l'isolement social, soit le fait d'avoir peu ou pas d'interaction sociale à l'extérieur de sa cellule familiale, comme un défi majeur depuis la naissance de son enfant. Un parent sur deux affirme ressentir de la solitude<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Hamelin-Brabant, L., de Montigny, F., Roch, G., Deshaies, M.-H., Mbourou Azizah, G., Bourque Bouliane, M., Borgès Da Silva, R., et Comeau, Y. (2013). Vulnérabilité périnatale et soutien social en période postnatale : une recension des écrits. Rapport de recherche volet 1. D'un regard sur la vulnérabilité périnatale à une évaluation des services de relevailles offerts par les centres de ressources périnatales (CRP) du Québec. Centre de recherche du CHU de Québec.

<sup>2</sup> Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec. Sondage sur l'expérience des parents québécois pendant la période périnatale, 2026. <https://www.rcrpq.com/wp-content/uploads/2026/02/Experience-perinatale-des-parents-2026.pdf>

<sup>3</sup> INSPQ (2019). *Santé mentale et troubles mentaux en contexte périnatal*. <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/sante-mentale/fiche-complete>

<sup>4</sup> Montreuil, T. (2022). « Regards sur la perspective économique de la prévention selon la trajectoire développementale » (Chapitre 9), dans Poissant, J., Tarabulsy, G. et Saïas, T. (Eds.). *Prévention et intervention précoce en période périnatale*, Presse de l'Université du Québec, Québec, 528 p.

<sup>5</sup> Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec. Sondage sur l'expérience des parents québécois pendant la période périnatale, 2026. <https://www.rcrpq.com/wp-content/uploads/2026/02/Experience-perinatale-des-parents-2026.pdf>

Sur le terrain, les Centres de ressources périnatales (CRP) observent que les réseaux de soutien naturel sont moins disponibles : les grands-parents travaillent plus longtemps, les familles sont plus dispersées, et plusieurs parents vivent avec peu ou pas d'entourage proche pour les soutenir. Les familles issues de l'immigration sont particulièrement touchées par cette absence de réseau familial et parfois par des barrières linguistiques et culturelles qui limitent l'accès au soutien.

Pourtant, un cercle social fort constitue un facteur de protection face aux événements stressants et exerce une influence positive sur le bien-être familial et le développement de l'enfant<sup>6</sup>. À l'inverse, un réseau social insuffisant peut limiter la capacité des parents à jouer pleinement leur rôle et compromettre le développement optimal de leurs enfants.

La recherche est claire : le sentiment de solitude et l'isolement social sont fortement associés à une moins bonne santé mentale, notamment à la dépression, à l'anxiété et à la détresse psychologique<sup>7</sup>.

Soutenir le bien-être des nouveaux parents et leur offrir des occasions de briser leur isolement constitue donc une action à forte valeur préventive.

### **Un cumul des vulnérabilités qui met une pression croissante sur les services**

Au-delà de la détresse inhérente à la période périnatale et du sentiment d'isolement et de solitude décrit précédemment, les CRP observent que les familles cumulant plusieurs facteurs de vulnérabilité sont plus nombreuses. Plusieurs parents ont de la difficulté à répondre à leurs besoins de base : se loger convenablement, se nourrir adéquatement, assumer les coûts liés à la grossesse, à la naissance et aux premières années de vie (couches, nourriture, vêtements, etc.).

Lors des services de relevailles (soutien à domicile après la naissance), les assistantes périnatales rapportent également observer des conditions de vie préoccupantes alors que plusieurs familles vivent dans des logements inadéquats ou encore sont contraintes de partager un même logement.

Ces nouvelles réalités ont un impact direct sur la façon d'offrir les services. Les besoins des familles sont plus nombreux et plus complexes. Les demandes d'aide augmentent, les interventions individualisées demandent plus de temps et mobilisent plus de ressources humaines. Elles exigent aussi une expertise accrue en santé mentale périnatale. Les équipes doivent composer avec une pression croissante, alors que les besoins augmentent plus rapidement que les capacités d'intervention.

Le manque de financement et l'instabilité des sources actuelles limitent la capacité des CRP à offrir des services continus, accessibles et adaptés à toutes les familles qui en ont besoin.

---

<sup>6</sup> Milgrom, J., Hirshler, Y., Reece, J., Holt, C. et Gemmill, AW. (2019). « Social Support – A Protective Factor for Depressed Perinatal Women? », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1426.

<sup>7</sup> Brandt, L., Liu, S., Heim, C., & Heinz, A. (2022). The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. *Translational Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02178-4>.

## **Des ressources complémentaires au réseau public**

Le précédent *Plan d'action interministériel en santé mentale* soulignait avec justesse l'importance de garantir que tout « parent qui vit une période de déséquilibre ou de vulnérabilité affectant son état mental puisse obtenir les services dont il a besoin en temps opportun ». Or, malgré cette orientation, les mesures mises de l'avant demeuraient largement centrées sur le réseau de la santé et des services sociaux, laissant peu de place au rôle complémentaire des organismes communautaires.

Cette approche apparaît aujourd'hui insuffisante pour répondre à la complexité et à la diversité croissante des besoins des parents. Il est en effet illusoire de croire que le réseau public, à lui seul, puisse assurer une couverture complète et adaptée, particulièrement en matière de prévention, d'accompagnement de proximité et de soutien continu. Les organismes communautaires, notamment les CRP, jouent à cet égard un rôle essentiel, en offrant des services accessibles rapidement, ancrés dans leur milieu et complémentaires à l'offre institutionnelle.

Dans ce contexte, si le prochain plan d'action souhaite réellement atteindre ses objectifs, il est impératif qu'il reconnaisse pleinement la contribution des CRP et des organismes communautaires, et qu'il leur accorde une place structurante au sein de l'écosystème de services en santé mentale. Les recommandations suivantes s'inscrivent dans cette perspective et visent à mieux intégrer ces acteurs dans les réponses apportées aux besoins des parents.

### **Recommandations**

#### **Recommandation 1**

##### **Renforcer la visibilité des ressources communautaires en périnatalité grâce à un financement annuel de 60 000 \$ dédié à un agent de liaison.**

Un peu partout au Québec, les CRP jouent un rôle essentiel dans la prévention, le soutien et le bien-être des familles. Grâce à une offre d'activités et de services diversifiée, tels que des relevailles à domicile, du soutien en allaitement, des cafés-rencontres et des causeries, des activités parent-enfant, des groupes d'entraide, etc., les CRP contribuent à briser l'isolement, à normaliser les hauts et les bas de la parentalité, à favoriser le bien-être des parents et à renforcer le lien d'attachement parent-enfant.

Malheureusement, un écart préoccupant persiste entre les besoins des parents et leur utilisation des ressources communautaires. Seulement 12 % des parents affirment avoir reçu du soutien d'un organisme communautaire ou d'un CRP, alors que 30 % disent ne pas en avoir reçu faute d'en avoir trouvé ou d'y avoir eu accès. Plusieurs parents croient à tort que les organismes communautaires ne s'adressent pas à eux et qu'ils sont réservés aux personnes en situation de précarité. D'autres ne les connaissent tout simplement pas.

Dans un contexte où l'isolement social et la détresse psychologique touchent un grand nombre de parents, il est impératif que les ressources communautaires périnatales soient connues, accessibles et valorisées dès le début de la grossesse. Cela implique une meilleure connaissance mutuelle entre le Réseau de la Santé et des Services sociaux et les organismes communautaires en périnatalité, tels que les CRP.

Le RCRPQ est un partenaire tout désigné pour soutenir cette interconnaissance et favoriser l'intégration des CRP dans les parcours périnataux, notamment en facilitant la diffusion d'information par les professionnel(le)s qui effectuent les suivis de grossesse. Un financement dédié de 60 000 \$ permettrait au RCRPQ d'embaucher un agent de liaison chargé d'assurer ce travail de maillage entre les établissements, les équipes cliniques et les CRP, dans toutes les régions du Québec.

## **Recommandation 2**

### **Pérenniser le financement de 1 860 000 \$ dédié à l'offre de services postnataux aux familles par les CRP.**

Les CRP offrent tous un service de relevailles, qui consiste en un soutien à domicile offert dans les semaines suivant l'accouchement, et parfois même en cours de grossesse. Ce service, assuré par une assistante périnatale, s'adapte aux besoins de la famille, à chacune des visites. L'assistante périnatale peut prendre soin du bébé ou des autres enfants pour permettre un répit aux parents, accomplir certaines tâches domestiques légères, préparer des collations et des repas, en plus d'être une oreille attentive et une source précieuse d'encouragement.

Les retombés multiples des services de relevailles et ses effets protecteurs auprès des familles, notamment les plus vulnérables, ont été mis en évidence dans un projet de recherche<sup>8</sup>. Au-delà du répit et du soutien dans les tâches, les relevailles permettent notamment de briser l'isolement et de soutenir le mieux-être émotionnel des parents, deux aspects essentiels après la naissance.

En 2025-2026, le ministère de la Santé et des Services sociaux a octroyé un montant de 1 860 000 \$ au RCRPQ pour rehausser l'offre de services postnataux dans les CRP, dans le cadre des mesures 2.3.1 et 2.3.2 du *Plan d'action en périnatalité et petite enfance 2023-2028*. Ce financement a permis d'augmenter l'accès aux services postnataux, particulièrement les relevailles, mais il demeure incertain. En reconduisant les sommes et en assurant leur pérennité, cela permettrait aux CRP de consolider leurs équipes d'assistantes périnatales, de réduire les listes d'attente et de renforcer la prévention autour des familles dans un moment critique pour leur santé mentale.

## **Recommandation 3**

### **Accorder au RCRPQ un financement annuel de 100 000 \$ pour déployer à la grandeur du Québec une formation de sensibilisation à la santé mentale périnatale destinée aux organismes qui accompagnent les familles.**

Le RCRPQ possède une expertise reconnue en santé mentale périnatale, complémentaire à celle des professionnel(le)s qui œuvrent dans le réseau de la Santé et des Services sociaux. En 2023, il a conçu et déployé, avec et pour ses membres, une formation en animation de groupes de soutien post-partum. Grâce à cette initiative, des intervenantes de l'ensemble des CRP ont été formées, permettant la mise en place de groupes d'entraide dans la grande majorité des régions du Québec. Une offre auparavant marginale est ainsi devenue accessible à un nombre

---

<sup>8</sup> Roch, G., Borgès Da Silva, R., de Montigny, F., Hamelin Brabant, L., Deshaies, M.-H., Turcotte, S., Mbourou Azizah, G., Tremblay, C., & Comeau, Y. (2015). Évaluation des services de relevailles et de leurs retombées auprès des familles. Rapport de recherche volet 3. D'un regard sur la vulnérabilité périnatale à une évaluation des services de relevailles offerts par les centres de ressources périnatales (CRP) du Québec. Québec, Canada : Centre de recherche du CHU de Québec

beaucoup plus important de mères vivant des enjeux d'humeur après la naissance de leur bébé.

En 2026, le RCRPQ a développé une nouvelle formation de sensibilisation à la santé mentale périnatale, cette fois destinée aux équipes élargies des CRP. Cette formation de base vise à outiller les personnes qui interagissent quotidiennement avec les parents, notamment les assistantes périnatales, les animatrices, les réceptionnistes, les marraines d'allaitement, etc., afin qu'elles puissent repérer les parents en détresse, agir adéquatement en prévention et orienter vers les ressources appropriées. Comme pour la première formation, une professionnelle de la santé a assuré une révision clinique du contenu.

Le 21 mai dernier, ce sont plus de 64 personnes participantes de 25 CRP qui ont été formées. Plusieurs partenaires, tels que des organismes communautaires Famille et des CPE ont également manifesté un intérêt pour cette formation, confirmant l'existence d'un besoin réel et partagé sur le terrain. Toutefois, en l'absence de financement dédié, notre regroupement ne peut ni déployer cette formation à grande échelle ni en assurer la pérennité.

Un financement structurant permettrait de rendre cette formation accessible en ligne, accompagnée d'ateliers d'appropriation en personne, afin de soutenir l'ensemble des acteurs du milieu communautaire qui accompagnent les familles durant la période périnatale. Cela permettrait également de développer du matériel et des outils de sensibilisation destinés aux parents, afin d'outiller les organisations dans leurs interventions.

## **Conclusion**

La période périnatale constitue une fenêtre critique pour la santé mentale des parents et le développement des tout-petits. Les données recueillies par le RCRPQ démontrent clairement que les parents québécois sont nombreux à vivre des difficultés importantes affectant leur santé mentale dans les deux premières années suivant l'arrivée de leur enfant.

Les CRP jouent un rôle essentiel pour prévenir les difficultés, soutenir les familles et renforcer les capacités parentales. Leur action, complémentaire à celle du réseau de la Santé et des Services sociaux, repose sur la proximité, la continuité et la confiance. Pour que leur contribution soit pleinement reconnue et accessible, il est nécessaire de mieux faire connaître leurs services et de consolider leur capacité d'agir.

Le RCRPQ a développé une expertise unique en santé mentale périnatale. Pérenniser et déployer cette expertise à grande échelle représente une occasion stratégique d'améliorer le repérage précoce, de soutenir les intervenant(e)s et de sensibiliser directement les parents.

Les recommandations présentées dans ce mémoire s'inscrivent dans une vision cohérente : agir tôt, agir ensemble et agir durablement. En intégrant la santé mentale périnatale au prochain Plan d'action en santé mentale, le gouvernement du Québec a l'occasion de renforcer la prévention, de soutenir les familles dès le début de la vie et de contribuer à un Québec où chaque parent est accompagné et chaque enfant peut se développer dans un environnement favorable.