

# La **santé mentale** des futurs et des nouveaux **parents**



Liste d'**outils d'aide** et d'**accompagnement** en périnatalité et en petite enfance

La période de la grossesse jusqu'à un an après la naissance de l'enfant est un moment d'adaptation intense pour les futurs et nouveaux parents. Plusieurs outils d'aide et d'accompagnement en santé mentale sont disponibles pour vous soutenir.

## Le bien-être des futurs et des nouveaux parents

Ce feuillet propose des ressources et pistes de réflexion concernant le bien-être des futurs et nouveaux parents.



Feuillet : Le **bien-être** des futurs et nouveaux **parents** [↗](#)



## Toi, Moi, Bébé

Cet outil numérique interactif, adapté pour les appareils numériques, propose des moyens différents (vidéos, stratégies, exercices de réflexion) pour prendre soin de soi, découvrir des techniques diverses et se préparer à son nouveau rôle de parent.



Plateforme Web :  
Toi, Moi, Bébé [↗](#)



Pour tous : Vidéo présentant la  
plateforme (5 min.) [↗](#)



## Le bien-être en période périnatale

Cet outil aide à normaliser et à comprendre les différentes étapes de la grossesse et de l'adaptation à la parentalité tout en permettant de :

- prendre soin de soi.
- établir un plan de bien-être.
- identifier son réseau de soutien.



Trousse de soutien :  
Le bien-être en période  
périnatale [↗](#)



## Autres ressources pour les parents

### Naître et grandir

Ce site Internet offre une multitude d'informations pour soutenir les parents dans le développement de leur enfant, à partir de la grossesse jusqu'à 8 ans de vie.



Site Naître et grandir [↗](#)



### Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans

Le guide Mieux vivre avec notre enfant est un outil pratique qui offre une information appuyée scientifiquement sur la grossesse, l'accouchement et les deux premières années de vie de l'enfant.



Accès au site Web [↗](#)

