

THÈME : PRENDRE SOIN DE SOI COMME PARENT

1. Considérations pour la clientèle DI

Prévalence élevée de troubles de santé mentale
(dépression, anxiété) (APA, 2015)



Faible connaissance de soi lié à un
historique de prise en charge
(proches décident pour eux) et
difficulté à identifier les activités ou
loisirs qui font du bien.



Habiletés sociales souvent plus déficitaires
en raison de la DI (APA, 2015)



Difficulté à prendre soin de soi comme parent



« La promotion de la santé mentale positive des
parents est essentielle, car elle permet de soutenir
les parents dans la prise en charge de leur bien-être
et de les aider à élaborer leurs propres stratégies et
développer leur résilience (MSSS, 2024) »

Favorise :

- la gestion des difficultés et des défis liés à la parentalité ;
- une adaptation plus fluide aux changements et à leur nouvelle réalité en tant que parents ;
- l'amélioration de leur sentiment de confiance et de compétence ;
- l'utilisation optimale du réseau de soutien ;
- la mise en place de stratégies pour la gestion du stress. » (MSSS, 2024)

2 Dimensions à explorer auprès des parents (avec ou sans DI)



Réponse aux besoins personnels

- Exploration des besoins actuels, des priorités et du bien-être
- Mise en place de moyens pour répondre à ses propres besoins. Par exemple :
 - Pratique d'activités physiques ou sociales ;
 - Adoption de saines habitudes ;
 - Activités de détente, plaisantes et de loisirs.

Accompagner à nommer ses besoins, exprimer ses opinions et à demander de l'aide

- Planification du temps pour soi (à l'extérieur du rôle de parent)
- Culpabilité associée aux moments pour soi.



Connaissance de soi

- Définition de soi, de ses valeurs, de ses forces
- Valorisation des qualités, des bons coups et des ressources du parent
- Exploration de ses préférences, de ses goûts, de ses intérêts

- Moyens pour être à l'écoute de soi (comme personne avant d'être parent)
- Ressenti et volontés personnelles (plutôt qu'adhérer à ce que l'entourage ou les intervenant-es proposent)



Adaptation / gestion du stress

- Vécu et émotions du parent
- Recherche de solutions
- Traitement relié à un diagnostic de santé mentale ;
- Symptômes de problèmes de santé mentale (ex.: dépression, anxiété, épuisement)
- Priorisation des tâches reliées à la gestion du quotidien
- Utilisation de stratégies d'organisation (ex. : calendrier, agenda, liste de choses à faire, etc.)

- Conciliation du rôle de parent avec d'autres sphères de vie (ex. : travail, relations amicales, projets personnels, etc.).
- Défis et l'adaptation reliés à cette conciliation
- Partage équilibré des tâches et des soins à l'enfant avec l'autre parent.
- Ressources d'aide adaptée aux besoins du parent en situation de monoparentalité



Sentiment de compétence parentale

- Attentes réalistes par rapport à son rôle de parent
- Maintien et développement du réseau de soutien
- Importance de prendre soin de soi comme parent

- Partage de son vécu de parent auprès de proches
- Exposition à des modèles parentaux positifs
- Partage d'expériences avec d'autres parents
- Confiance dans le rôle de parent



Réseau de soutien

- Identification du réseau de soutien formel et informel
 - Nature du soutien offert : émotionnel, répit-gardiennage, conseils et informations, loisirs, socialisation, etc.
 - Qualité du soutien : influences positives ou négatives des relations, relations positives

- Recherche et participation à de nouvelles activités dans la communauté (ex. activités communautaires, fête de quartier, cuisines collectives, etc.)
- Participation à un groupe de soutien de parents selon les volontés, les besoins et les caractéristiques du parent (conseils et recommandations des autres parents, utilisation des réseaux sociaux, etc.)

3.

Potentiels partenaires à considérer pour une collaboration intersectorielle

Réseau de soutien informel Intervenant·es de votre établissement ou d'un autre CISSS
Organismes communautaires

4.

Interventions en parentalité DI (communes à toutes les annexes thématiques)

Afin de mettre en place les bonnes pratiques liées à ce guide, l'intervenant doit, avec le consentement et la participation de l'utilisateur·ère :

- Se concerter avec les partenaires déjà impliqués afin de réfléchir :
 - ✓ À la composition de l'équipe entourant le parent : manque-t-il des partenaires?
[Voir troisième section de cette fiche](#)
 - ✓ Aux dimensions à explorer
[Voir deuxième section de cette fiche](#)
- ... Afin d'offrir à la personne des services intégrés et fluides.
- Dispenser les [stratégies d'intervention prévues auprès des parents ayant une DI \(voir section 3.2.3 du GUI-10406\)](#) en considérant :
 - ✓ Les dimensions à explorer
[Voir deuxième section de cette fiche](#)
 - ✓ Les particularités associées à la DI
[Voir première section de cette fiche](#)