

# Pochette promotionnelle

Équipe de proximité  
PPE & EJ

Direction régionale  
de santé publique



# DOCUMENT DE LA POCHETTE

01

## INTRODUCTION

Présentation de l'équipe et des services

03

02

## PROGRAMMES/SERVICES PPE

Ma grossesse (Français/Anglais) 04

Suivi Olo (Français/Anglais) 06

Suivi de grossesse au Québec (Français/Anglais) 08

SIPPE (Français/Anglais) 12

Calendrier de vaccination 18

03

## PROGRAMMES ET SERVICE PPE/EJ

Carnets de route 20

Espace parents (Français/Anglais) 21

Ressources pour favoriser la santé mentale + des parents 25

04

## PROGRAMMES ET SERVICE EJ

Ça se cultive (Français/Anglais) 26

05

## POUR NOUS REJOINDRE

Nos coordonnées 28

# Promotion de services préventifs en périnatalité, enfance et jeunesse

Promotion de services en Périnatalité, Petite Enfance (PPE) et Enfance Jeunesse (EJ)


Nous vous interpellons aujourd'hui car vous êtes des acteurs clés pouvant être appelé à travailler auprès de femmes enceintes et de parents d'enfants 0-25 ans.

Notre équipe de proximité, de la direction régionale de santé publique de Montréal, est dédiée à la clientèle des femmes enceintes et des parents d'enfants 0- 25 ans vivant en contexte de vulnérabilité. Un de nos mandats est de faire la promotion des services :

- Ma grossesse (disponible également en anglais)
- Suivi de grossesse au Québec (disponible également en anglais)
- Suivi Olo\*
- SIPPE (disponible également en anglais)
- Agir tôt
- Carnet de route
- Calendrier de vaccination 0-6 ans (disponible également en anglais)
- Espace Parents \*\*
- Ça se cultive
- Ressources pour favoriser la santé mentale + des parents

Vous trouverez ci-joint quelques exemples d'outils qui s'adressent aux femmes enceintes et aux parents d'enfants 0- 25 ans. Les documents expliquent brièvement ces services, les critères d'admissibilité, ainsi que les coordonnées pour y avoir accès. Si vous souhaitez en apprendre davantage sur ces services qui s'adressent aux intervenant.e.s et professionnel.le.s, il nous fera plaisir de vous les présenter de façon plus personnalisée.

## Pour nous contacter:

 [proxippe.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:proxippe.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)

\*Outils offerts en plusieurs langues; français, anglais, espagnol, créole haïtien, lingala, punjabi, mandarin, tamil, farsi, urdu, hindi

\*\*Outils offerts en plusieurs langues; français, anglais, espagnol, créole haïtien, arabe, ukrainien et lingala

# Service **Ma** grossesse

Pour permettre aux futures mamans et leur famille d'être bien entourées pour l'arrivée de leur bébé



## Santé

Recevoir de l'**aide** pour obtenir un **suivi de grossesse**



## Soutien

Recevoir de l'**aide** si vous vivez une **situation difficile**



## Information

S'informer sur les **services offerts gratuitement** près de chez vous

**Ma** grossesse

s'adresse à tous,  
peu importe le statut d'immigration.



[Québec.ca/magrossesse](https://quebec.ca/magrossesse)

# Service grossesse

To ensure future moms and their families are well supported when the baby arrives



## Health

Get **help** to monitor your **pregnancy**



## Support

Get **help** if you're experiencing **difficulties**



## Information

Find out about **free services** available near you

 **grossesse**

is for everyone,  
regardless of immigration status.



[Québec.ca/magrossesse](https://Quebec.ca/magrossesse)

# Vous êtes enceinte et vous avez un faible revenu?



## Recevez gratuitement :



Des coupons  
alimentaires (oeufs,  
lait et légumes surgelés)



Des vitamines  
prénatales



Conseils pour bien manger  
pendant la grossesse

Communiquez avec nous  
pour savoir si vous êtes admissible

Inscrivez-vous à :

[Québec.ca/magrossesse](https://quebec.ca/magrossesse)

Le suivi Olo est offert dans votre CLSC grâce à la collaboration de la Fondation Olo.

# Are you a pregnant woman with low income?



## You can get free



Food vouchers  
(eggs, milk and  
frozen vegetables)

Prenatal  
vitamins



Advice from a nutritionist  
to help you eat well during  
your pregnancy

Contact us to find out if you're eligible.



Sign up at

[Québec.ca/magrossesse](https://quebec.ca/magrossesse)

Olo follow-up care is available at your CLSC thanks to the collaboration of Fondation Olo.

# Étapes du suivi de grossesse au Québec

## Vous attendez un bébé ?

Pour tout le monde, la 1<sup>ère</sup> étape est de s'inscrire :  
Ma Grossesse [Quebec.ca/magrossesse](http://Quebec.ca/magrossesse)



Rendez-vous de suivi de grossesse  
(medecin, sage-femme ou  
infirmiere praticienne spécialisée)  
Analyses et prélèvements



Vaccin  
Échographies

## 1<sup>er</sup> trimestre 0 à 14 semaines



Analyses d'urine,  
prises de sang et  
prélèvements vaginaux

Entre les semaines 11 et 14  
(datation, clarté nucale)

2<sup>e</sup> dépistage prénatal  
(trisomies 13, 18, 21)  
entre les semaines 14 et 16

Vitamines  
prénatales



1<sup>er</sup> rendez-vous avant 12 semaines  
**Rendez-vous à toutes  
les 4 à 6 semaines**  
durant les semaines 12 à 30

1<sup>er</sup> dépistage prénatal  
(trisomie 13, 18, 21)  
entre les semaines 10 et 13

## 2<sup>e</sup> trimestre 15 à 28 semaines



Vaccin contre la coqueluche  
(recommandé)  
entre les semaines 26 et 32

Dépistage diabète  
entre les semaines 24 et 28

Entre les semaines 18 et 22  
(croissance bébé, placenta)

## 3<sup>e</sup> trimestre 29 semaines à la naissance



Au besoin

Rendez-vous à toutes  
les 2 à 3 semaines  
durant les semaines 31 à 36

Dépistage  
streptocoque B  
Vers la 36<sup>e</sup> semaine

Rendez-vous à toutes  
les semaines à partir  
de la 37<sup>e</sup> semaine  
jusqu'à la naissance



Vous pouvez vous procurer gratuitement le guide "Meux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans"  
généralement remis lors de la première visite de suivi de grossesse.

Les étapes du suivi peuvent varier selon chaque grossesse.



# Suivi de grossesse au Québec

## Informations, conseils et aide

### IMPORTANT



Première grossesse ou pas, les **suivis médicaux sont importants** pour votre santé et celle de bébé. Ces rendez-vous permettent de s'assurer que vous et bébé allez bien tout au long de la grossesse. Vous pouvez être accompagnée par un adulte de votre choix lors de tous vos rendez-vous.

Vous avez des **questions** ou des **inquiétudes** concernant votre grossesse ou les suivis médicaux ?

**N'hésitez pas à en parler à n'importe quel moment lors de vos rencontres.**

### Conseils

Vous aurez peut-être à changer certaines habitudes de vie pour assurer le bon développement de bébé et pour maintenir une bonne santé. Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* vous donne beaucoup d'informations.



- Dès le début de la grossesse, ou avant même de tomber enceinte, il est recommandé de prendre des **vitamines prénatales**, parlez-en à un pharmacien.
- La **consommation** d'alcool, de drogues et de tabac peut causer des problèmes pour bébé. Un professionnel de la santé peut vous aider à arrêter ou à réduire votre consommation.
- Ce que vous **mangez** pendant la grossesse contribue à votre santé et à celle de bébé. Il est important de se renseigner.
- Certains **médicaments** peuvent nuire à bébé. Si vous prenez des médicaments, parlez-en à un pharmacien.

Consultez le site [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com) qui permet de suivre le développement de votre enfant à partir de la grossesse, ou **téléchargez l'application**.

### Aide



• En vous inscrivant sur [Quebec.ca/magrossesse](http://Quebec.ca/magrossesse), on vous guidera vers des ressources offertes par des organismes communautaires et votre CLSC. Selon vos besoins, on pourrait vous proposer des rencontres prénatales, un soutien individuel ou des coupons alimentaires.

• **Programme pour une maternité sans danger** : parlez-en lors de vos suivis de grossesse. Votre emploi peut présenter des dangers pendant la grossesse ou lorsque vous allaitez. Par exemple, si :

- Vous travaillez avec des produits chimiques industriels ;
- Vous travaillez debout pour plus de 6h par jour ;
- Vous devez soulever des poids lourds ;
- Vous avez des risques de tomber.



*Les produits ménagers (savons, détergents) ne posent pas de problèmes pour vous ou bébé.*  
[CCSMTL.ca/maternitesansdanger](http://CCSMTL.ca/maternitesansdanger)

• Pour joindre un **professionnel de la santé**, il suffit d'appeler le **811**. C'est confidentiel, gratuit et disponible en tout temps. Sélectionnez l'**option 1** pour des conseils de santé pour vous ou pour bébé. Sélectionnez l'**option 2** pour des conseils psychosociaux et en santé mentale, si vous vivez de la détresse, de l'anxiété, de la violence ou de la solitude.

• Si vous avez un emploi, vous pourriez avoir droit à des congés parentaux payés par le **Régime québécois d'assurance parentale**.



[Rqap.gouv.qc.ca/fr](http://Rqap.gouv.qc.ca/fr)

# Stages of Prenatal Care in Québec

## Are you expecting a baby?

The first step for everyone is to sign up at [Ma Grossesse Québec.ca/magrossesse](http://MaGrossesse Québec.ca/magrossesse)



Prenatal appointment  
(doctor, midwife or specialized  
nurse practitioner)



Tests and analyses

Vaccines



Ultrasounds

## 1st trimester

0 to 14 weeks

Urine analyses,  
blood tests and  
vaginal swabs



Between weeks 11 and 14  
(due date, nuchal translucency)

2nd prenatal screening  
(trisomy 13, 18, 21)  
between weeks 14 and 16

Prenatal  
vitamins



1st appointment before 12 weeks  
Appointment every 4 to 6 weeks  
during weeks 12 to 30



1st prenatal screening  
(trisomy 13, 18, 21)  
between weeks 10 and 13

## 2nd trimester

15 to 28 weeks

Whooping cough vaccine  
(recommended)  
between weeks 26 and 32



Screening for diabetes  
between weeks 24 and 28



Between weeks 18 and 22  
(baby's development, placenta)

## 3rd trimester

week 29 to birth

As needed



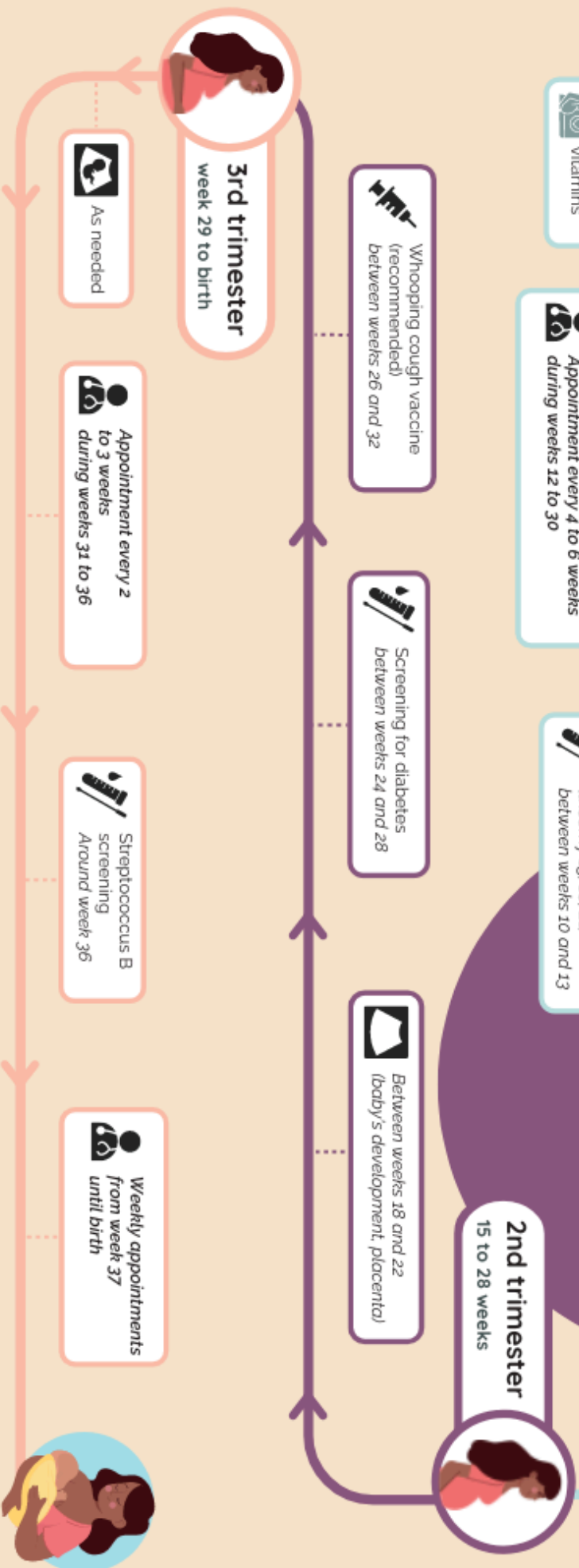
Appointment every 2  
to 3 weeks  
during weeks 31 to 36



Streptococcus B  
screening  
Around week 36



Weekly appointments  
from week 37  
until birth



You can get a free copy of the guide *From Tummy To Toddler: A practical guide for parents from pregnancy to age two*. It is usually given out at your first prenatal appointment.

Prenatal care may vary for each pregnancy.



# Prenatal Care in Quebec

## Information, advice and assistance

### IMPORTANT







Whether or not this is your first pregnancy, **medical checkups are important.** These appointments ensure that you and your baby are doing well throughout the pregnancy. You can have an adult of your choice accompany you to all your appointments.

You have **questions** or **concerns** about your pregnancy or prenatal checkups? **Don't hesitate to bring them up at any time during your appointments.**

### Advice

You may need to change some of your lifestyle habits to stay healthy and to ensure your baby's healthy development. A lot of information can be found in the guide *From Tiny Tot to Toddler - A practical guide for parents from pregnancy to age two.*

-  It is recommended to take **prenatal vitamins** from the beginning of the pregnancy, or before getting pregnant. Talk to a pharmacist for more information.
-  **Alcohol, drugs, or tobacco** may cause problems for the baby. A health professional can help you quit or reduce your use.
-  What you **eat** during pregnancy affects your health and that of your baby. It's important to inform yourself.
-  Some types of **medication** can be harmful for the baby. If you take medication, talk to a pharmacist.

To track your child's development from the beginning of your pregnancy, visit the [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com) website, or [download the app](#).

### Assistance



• Register on [Quebec.ca/magrossesse](http://Quebec.ca/magrossesse) to be directed toward resources provided by community organizations and your CLSC. Based on your needs, you may be offered prenatal meetings, one-on-one, support, or food vouchers.

#### For a Safe Maternity Experience Program:

Ask about the program at one of your prenatal appointments. When you're pregnant or breastfeeding, your work can be physically dangerous. For example, if:

- You work with industrial-strength chemicals\*
- You stand for more than 6 hours a day
- You have to lift heavy objects
- You're at risk of falling.



\*Household cleaning products (soaps, detergents) are safe for you and your baby.  
[CCSMTL.ca/maternitesansdanger](http://CCSMTL.ca/maternitesansdanger)

Call 811 to talk with a **health professional**. It's free, confidential, and accessible anytime.

Select **Option 1** to get health advice for you or your baby. Select **Option 2** to get psychosocial or mental health advice, or if you are experiencing distress, anxiety, violence, or loneliness.

If you have a job, you may be eligible for the **Québec Parental Insurance Plan**.



[Rqap.gouv.qc.ca/en](http://Rqap.gouv.qc.ca/en)



**BESOIN DE PLUS D'INFOS ?**

**Oui, SIPPE !**



Veuillez communiquer avec votre CLSC.

Ou visitez le [sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources](https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources) pour trouver le CLSC le plus près de chez vous.

19-8336-06FA © Gouvernement du Québec, 2020

**PAS TOUJOURS FACILE D'ÊTRE PARENT...**

**BESOIN D'UN  
COUP DE POUCE ?**



**Oui, SIPPE !**

*Document élaboré par le Direction régionale de santé publique de Montréal.*

## Le programme SIPPE

On souhaite tous le meilleur pour nos enfants, mais ce n'est pas toujours facile d'être parent. Le programme des Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance (SIPPE) peut donner le coup de pouce dont tu as besoin pendant la grossesse ainsi qu'à l'arrivée du bébé jusqu'à son entrée à l'école.

Tu es un **parent sans diplôme d'études secondaires** ou **professionnelles** ou **tu te sens isolé** et tu vis des **difficultés financières** ?

Plusieurs services sont offerts à toi et ta famille :



### Du soutien adapté

Un suivi personnalisé adapté à tes besoins : école, emploi, logement, aide sociale.



### Des idées stimulantes

Des activités parents-enfants qui visent à stimuler les enfants.



### Des infos pertinentes

Des informations sur la santé, les relations de couple, le développement de l'enfant et la vie de parent.



### Des rencontres enrichissantes

Des rencontres de groupe avec d'autres parents pour échanger, discuter et partager.

## Tu as besoin de ces services ?

**Appelle ton CLSC dès maintenant pour profiter des conseils judicieux des professionnels du réseau de la santé et des services sociaux.** Ils sont là pour te donner un coup de pouce. La première étape consistera à venir te rencontrer chez toi et discuter ensemble du soutien dont tu as besoin pour vivre en toute quiétude ta nouvelle vie de parent.

Le programme est offert par une équipe d'intervenants du CLSC près de chez toi et qui s'adapte aux besoins de ta famille : infirmière, travailleuse sociale, auxiliaire familiale, nutritionniste, psychoéducatrice, etc.

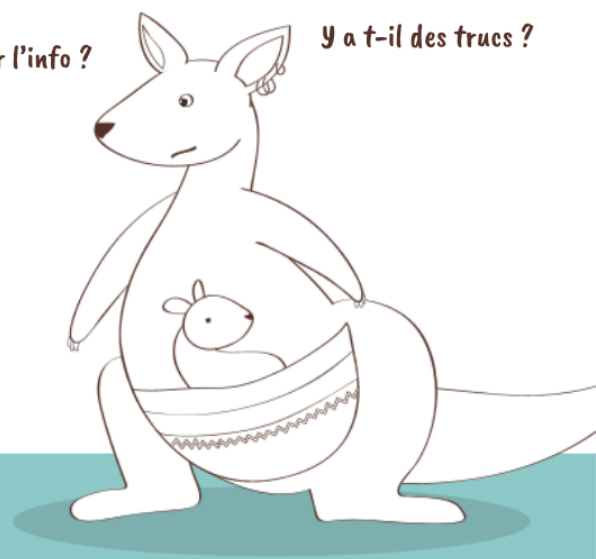
Est-ce que c'est normal ?



Qui peut m'aider ?

Où trouver l'info ?

Y a-t-il des trucs ?

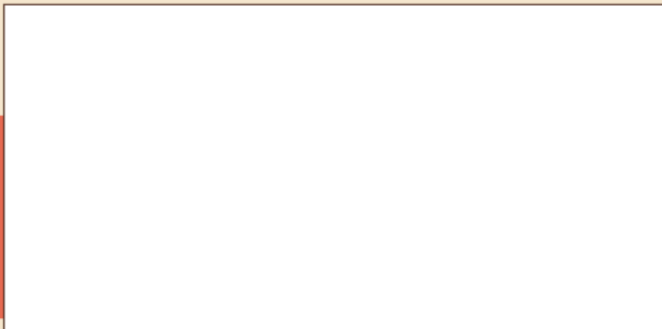




**NEED MORE  
INFORMATION?  
COME TO SIPPE!**



Contact your CLSC. You can also visit [sante.gouv.qc.ca/en/repertoire-ressources](http://sante.gouv.qc.ca/en/repertoire-ressources) to find the CLSC closest to your home.



*Document developed by the Direction régionale de santé publique de Montréal.*

**BEING A PARENT ISN'T ALWAYS EASY...**

**FEELING IN OVER  
YOUR HEAD?**



19-836-06A ©Gouvernement du Québec, 2020

**SIPPE HELPS**

## The SIPPE program

We all want what's best for our kids, but being a parent isn't always easy. The Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance (SIPPE) program give you the help you need during pregnancy, and from the time your baby is born until he or she starts school.

If you're a **parent who didn't finish high school** or **a vocational training program** or **you feel isolated** and you're **under financial stress**, there are services available for you and your family:



### Personalized support

Support adapted to your needs: school, work, housing, social assistance



### Inspiring ideas

Parent-child activities designed to stimulate children



### Useful information

Information about health, couple relationships, child development and life as a parent



### Enriching encounters

Group meetings with other parents where you can discuss, exchange and share

## Need these services?

**Call your CLSC now and get valuable advice from health and social services professionals.** They're there to help. The first step will be to come to your home to talk with you about the help you need so you can have peace of mind to live your new parent life.

The program is adapted to your family's needs, and is offered by a team of professionals from your local CLSC: nurse, social worker, nutritionist, psychoeducator, etc.

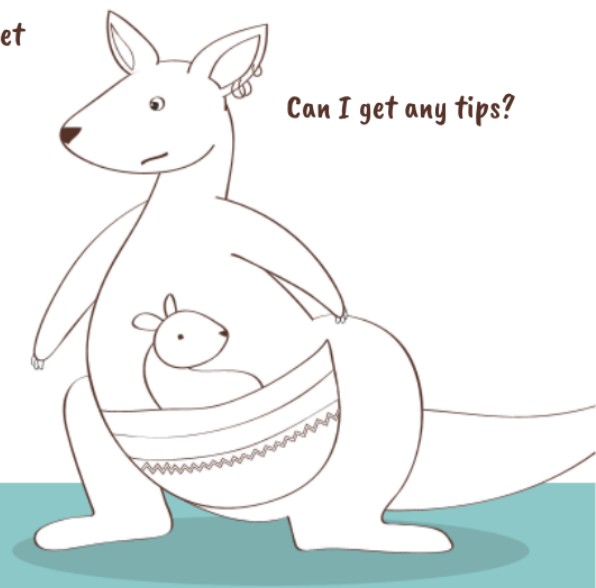
Is this normal?



Who can help?

Where can I get information?

Can I get any tips?



## MISE EN CONTEXTE

Cette fiche a été développée afin d'outiller les personnes qui sont en contact avec les familles (agent. e de milieu, intervenant. e, bénévole, etc.) à leur présenter le programme SIPPE.

*\*Veuillez noter que ce document n'est pas conçu pour être remis aux parents. Pour référer une famille, veuillez consulter le guide « Comment référer les familles dans les CLSC ».*

### **SIPPE : Services Intégrés en Périnatalité et pour la Petite Enfance :**

- C'est un programme préventif allant de la 12e semaine de grossesse jusqu'à l'entrée à la maternelle.
- Il s'adresse aux familles vivant en contexte de vulnérabilité.
- Il offre un suivi intensif et en continu sous forme de visites à domicile.
- Il est basé sur le lien de confiance avec une intervenante du CLSC.



### **Pourquoi SIPPE ?**

- Le programme SIPPE et les services offerts dans la communauté sont complémentaires. La diversité de l'offre de services est un atout pour les familles.
- Il débute tôt dans le parcours vers la parentalité des familles et favorise le développement global des enfants de 0-5 ans.
- L'accompagnement des SIPPE a comme point de départ les besoins et les objectifs priorisés par les familles.

**Pour plus d'information concernant cet outil :**  
[proxippe.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:proxippe.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)



### **IMPORTANT :**

*La famille référée sera contactée par une intervenante du CLSC de son quartier pour une évaluation globale de sa situation. Il est possible que les SIPPE ne soient pas la réponse aux besoins exprimés. D'autres services sont toutefois disponibles et pourraient être offerts à la famille.*



# PRÉSENTER SIPPE À UNE FAMILLE

## POURQUOI SIPPE PEUT-IL ÊTRE INTÉRESSANT POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ ?

### Avoir le soutien d'une personne-ressource pour :

- vous aider à préparer l'arrivée de bébé ;
- développer ensemble des trucs et astuces pour vous occuper de bébé ;
- vous rassurer et vous encourager dans votre nouveau rôle de parent ;
- être à l'écoute des besoins de votre bébé, les vôtres et ceux de votre famille ;
- vous éclairer à travers les différentes démarches à faire et ressources disponibles ;
- répondre aux millions de questions que tous les parents se posent, ou vous aider à trouver la personne la mieux placée pour le faire !



## QUELQUES EXEMPLES D'ACCOMPAGNEMENT

Léa et Simon, jeunes parents présentement sans emploi, ont découvert les ressources de leur quartier avec l'aide de leur intervenante SIPPE. Ils ont ainsi pu se procurer du mobilier et une trousse de départ en prévision de l'arrivée de bébé. Ils ont également été conseillés pour bien sécuriser leur logement.

Soulia souhaitait terminer son secondaire 5. Son intervenante SIPPE l'a accompagnée dans les différentes démarches à entreprendre pour réaliser ce projet. Elle l'a aussi guidée dans la recherche et le choix d'un service de garde de qualité pour sa petite fille de 18 mois.

L'arrivée de bébé n'a pas été facile pour Laurie et Philippe. La fatigue et les nouvelles responsabilités ont augmenté les tensions dans leur couple. Avec l'écoute et le support de leur intervenante SIPPE, ils ont pu discuter de la situation et trouver, tous ensemble, des solutions et des compromis.

Zumal vient d'arriver au Québec. Son conjoint et sa famille demeurent dans leur pays d'origine. Elle accueillera son premier enfant d'ici quelques mois. Son intervenante SIPPE travaille avec Étienne, intervenant dans un organisme en immigration. Zumal bénéficie du soutien de ces personnes-ressources afin de faciliter son intégration au Québec, mais aussi en lien avec la préparation à l'arrivée de bébé.

### POURQUOI NE PAS ESSAYER !

**La première étape est de rencontrer une personne du CLSC.** Si vous en ressentez le besoin, je peux vous accompagner dans les démarches afin d'obtenir une première rencontre.

SIPPE est un programme volontaire. Il est possible d'y mettre fin à n'importe quel moment.

# La vaccination des enfants:

## un rendez-vous à ne pas manquer!

Les vaccins sont plus efficaces s'ils sont administrés au bon moment! Prenez rendez-vous aux 5 moments clés prévus au calendrier vaccinal afin d'offrir à votre enfant la meilleure protection possible.

Si votre enfant a dépassé l'âge recommandé, prenez quand même rendez-vous afin de rattraper les doses de vaccin manquées. Le professionnel de la santé pourra vous conseiller lors du rendez-vous.



VACCIN	À 2 mois	À 4 mois	À 12 mois	À 18 mois	Entre 4-6 ans
Diphtérie-coqueluche-tétanos-Hépatite-B-polio-Hib	•	•	• (sans hépatite B)		
Pneumocoque	•	•	•		
Rotavirus	•	•			
Méningocoque C				•	
Rougeole-rubéole-oreillons-varicelle			•	•	
Diphtérie-coqueluche-tétanos-polio					•
Hépatite-A-hépatite B				•	

Source: MSSS (2021). Protocole d'immunisation du Québec (PIQ).

## QUESTIONS ET SOUTIEN

Vous pouvez obtenir plus d'information sur la vaccination auprès d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, notamment en appelant au 811.



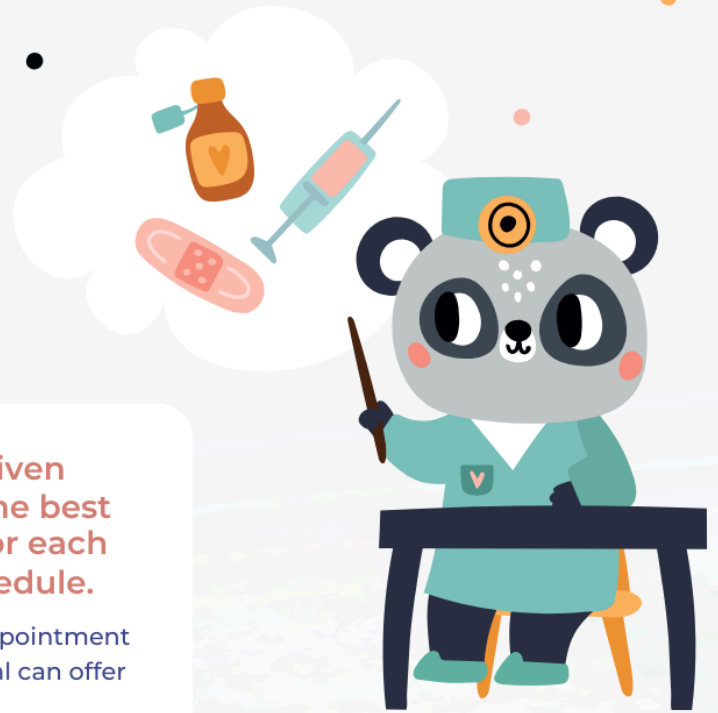
**PRENEZ RENDEZ-VOUS  
DANS UN CLSC  
PRÈS DE CHEZ VOUS**



# Vaccination for children: Don't miss it!

Vaccines are more effective when they are given at the right time! To ensure your child has the best protection possible, book an appointment for each of the 5 points in time in the vaccination schedule.

If your child is older than the recommended age, book an appointment anyway to catch up on missed vaccines. A health professional can offer advice during your appointment.



VACCINE	2 months old	4 months old	12 months old	18 months old	4 to 6 years old
Diphtheria-whooping cough-hepatitis B-polio-Hib	•	•	• (without hepatitis B)		
Pneumococcus	•	•	•		
Rotavirus	•	•			
Meningitis C				•	
Measles-rubella-mumps-varicella			•	•	
Diphtheria-whooping cough-tetanus-polio					•
Hepatitis A-hepatitis B				•	

Source: MSSS 2021, Québec Immunization Protocol (PIQ).

## QUESTIONS AND SUPPORT

To get more information about vaccination from a doctor or health professional, call 811.



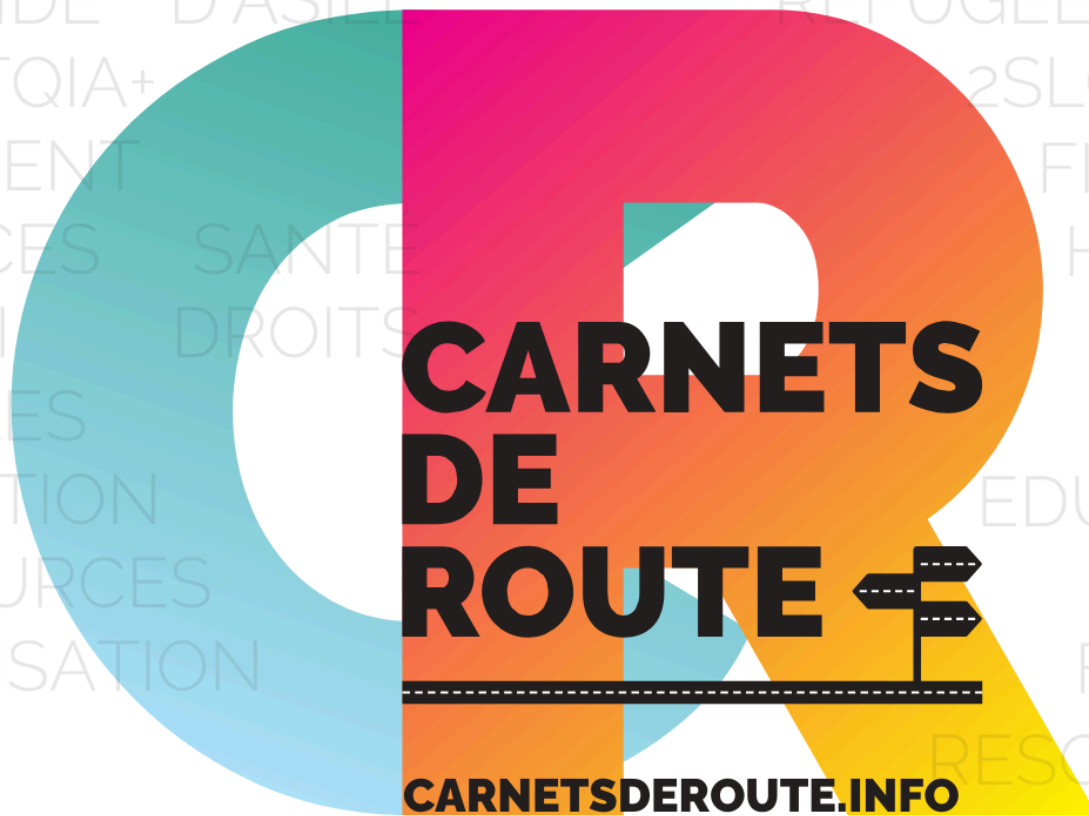
**BOOK  
AN APPOINTMENT  
AT A CLSC NEAR YOU.**



VOUS ÊTES UNE  
PERSONNE RÉFUGIÉE OU  
EN DEMANDE D'ASILE ?  
ARE YOU A REFUGEE OR  
A REFUGEE CLAIMANT ?

VOUS TRAVAILLEZ AUPRÈS DE  
PERSONNES RÉFUGIÉES OU  
EN DEMANDE D'ASILE ?  
DO YOU WORK WITH REFUGEES  
OR REFUGEE CLAIMANTS ?

## **CARNETS DE ROUTE EST UN OUTIL POUR VOUS !** **CARNETS DE ROUTE IS A TOOL FOR YOU!**



SCANNEZ-MOI



[carnetsderoute.info/fr/](https://carnetsderoute.info/fr/)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Ouest-  
de-l'Île-de-Montréal  
Québec

 CERDA  
[www.cerda.info](http://www.cerda.info)

SCAN ME



[carnetsderoute.info/en/](https://carnetsderoute.info/en/)

Demander de l'aide c'est fort !

Vous n'êtes pas seul !

# Ateliers gratuits

**POUR S'ÉPANOUIR DANS SON RÔLE DE PARENT AU QUÉBEC**

**Venez échanger avec d'autres parents immigrants!**

**Je suis**

un père, une mère, une famille immigrante

**Je veux comprendre**

les impacts de la migration sur ma famille

**Je veux reconnaître**

les besoins de mon enfant

**Je cherche**

des trucs et astuces pour accompagner mon enfant

**Je veux connaître**

les ressources de soutien pour ma famille

**Je veux avoir**

les bonnes informations sur la protection de la jeunesse (DPJ)



**Inscriptions en cours !**

**NOM DE L'ORGANISME :** .....

**PERSONNE RESSOURCE :** .....

**COORDONNÉES :** .....

**NOTES :** .....

Asking for help  
is strong!

You are  
not alone!

# Free workshops

**TO FLOURISH IN YOUR ROLE  
AS A PARENT IN QUEBEC**

**Come and talk with other  
immigrant parents!**

**I am**

a father, a mother, an immigrant family

**I want to understand**

the impacts of migration on my family

**I want to recognize**

my child's needs

**I am looking for**

tips and tricks to support  
my child

**I want to know**

the support resources for the family

**I want to have**

the right information on youth  
protection (DPJ)



**Registration in progress !**

**ORGANIZATION NAME :** .....

**CONTACT PERSON :** .....

**CONTACT INFORMATION :** .....

**NOTES :** .....

.....

# ORGANISMES OFFRANT LES ACTIVITÉS ESPACE PARENTS

## Maison des familles de Mercier-Est

700, rue Georges-Bizet  
Montréal H1L 5S9  
514-354-6044

## Centre d'action bénévole de Montréal-Nord (CAB)

4642, rue Forest  
Montréal-Nord H1H 2P3  
514-328-1114

## Maison de la famille de St- Léonard

8180, Colletterie  
Montréal (Saint-Léonard) H1P 2V5  
514-852-6161

## Accueil aux immigrants de l'Est de Montréal (AIEM)

5960, rue Jean-Talon Est, bureau 209  
Montréal H1S 1M2  
514-723-4939

## Bienvenue à Notre-Dame-de Grâce (BNDG)

2180, Belgrave  
Montréal H4A 2L8  
514-561-5850

## Bureau associatif pour la diversité et la réinsertion

8365, Langelier  
Montréal (Saint-Léonard) H1P 2C3  
514-324-5341

## Centre d'aide aux familles latino américaines (CAFLA)

6839, rue Drolet, bureau 209  
Montréal H2S 2T1  
514-273-8061

## Centre social d'aide aux immigrants (CSAI)

6201, rue Laurendeau  
Montréal H4E 3X8  
514-932-2953

## Carrefour de ressources en Interculturel (CRIC)

1851 rue Dufresne, app. 1  
Montréal H2K 3K4  
514-525-2778

## YMCA du Québec | Bureau communautaire de Saint- Léonard

8370, boul. Lacordaire  
Montréal (Saint-Léonard) H1R 3Y6  
514-321-3097

## Centre d'appui aux communautés immigrantes de Bordeaux-Cartierville (CANA)

12049, boul. Laurentien  
Montréal H4K 1M8  
514-856-3511

## Centre d'Intégration Multi- services de l'Ouest de l'île (CIMOI)

15650, boul. Pierrefonds  
Montréal (Pierrefonds) H9H 4K3  
514-305-1616

## CARI St-Laurent

774, boul. Décarie, bureau 300  
Montréal (Saint-Laurent) H4L 3L5  
514-748-2007

## Escale Famille Le Triolet

6910, avenue Pierre-De Coubertin  
Montréal (Mercier-Ouest) H1N 1T6  
514-252-0289

## Villeray dans l'Est

1987, rue Tillemont  
Montréal H2E 1C9  
514-279-1146



# ORGANISMES OFFRANT LES ACTIVITÉS ESPACE PARENTS

## **Carrefour solidarité Anjou**

7800, Boul. Métropolitain-Est., Bureau 119  
Anjou H1K 1A1  
438-341-9817

## **Entre-Parents Montréal-Nord**

### **(boul. Gouin)**

4828, boul. Gouin Est  
Montréal-Nord H1H 1G4  
514-329-1233

## **Entre-Parents Montréal-Nord**

### **(rue Lapierre)**

11975, rue Lapierre, app. 102  
Montréal-Nord H1G 3S1  
514-329-1233

## **Équipe RDP**

9140 Boul. Perras  
Montréal H1E 7E4  
514-419-5648

## **JAME**

4400, boulevard LaSalle  
Verdun H4G 2A8  
514-536-5263

## **Maison d'Haïti**

3245 Émilie Journeault  
Montréal (Saint-Léonard) H1Z 0B1  
514-326-3022



Espace parents est offert à travers tout le Québec.  
Pour connaître les organismes qui l'offre dans  
d'autres régions, consultez la page web du Centre  
Espace Parents.

**Québec** 

Production par l'équipe de proximité enfance  
jeunesse DRSP Montréal






# Ressources pour favoriser la santé mentale + des parents

Partout à Montréal


## Tous les parents

### Info-Social FR | EN

- Soutien téléphonique d'une.e professionnel.le en cas de problème psychosocial et références. 
- Également pour obtenir des services psychosociaux en CLSC

» [811 option 2](#) | [Info-social](#)

### Première ressource FR | EN

- Soutien téléphonique ou par clavardage
- Accompagnement sur divers sujets en lien avec la parentalité. 

» [514-525-2573](#) | [premiereressource.com](#)

### Test qui fait du bien FR | EN

- Test à compléter en ligne pour obtenir des conseils simples face à différentes situations

» [testquifaitdubien.com](#)


## Toute la famille

### CAP santé mentale FR

- Boîte à outils disponible en ligne Ligne de référencement vers les organismes près de chez soi qui soutiennent les proches d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale

» [1-855-272-7837](#) | [capsantementale.ca](#)


### Répét « Une Heure pour Moi » FR

- Services de répét à domicile pour les parents dont les enfants (0 à 17 ans) vivent avec un problème de santé mentale diagnostiqué ou en cours d'évaluation 

» [514-640-6030](#) | [uneheurepoumoi.com](#)


## Parents immigrants

### Ligne Multi-Écoute FR | EN | +

- Soutien téléphonique et accompagnement personnalisé en plusieurs langues 

» [514-378-3430](#) | [multiecoute.org](#)

### Collectif Bienvenue FR | EN | +

- Ressources en ligne pour les réfugiés et demandeurs d'asile 


» [welcomecollective.org](#)

## Légende des services


FR en français

EN en anglais

+ en plusieurs langues


 en tout temps

 les ressources de la liste sont gratuites, sauf

 celles avec cet icône : abonnement/faible

## En cas de crise

### Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM) FR | EN

- Ligne d'intervention téléphonique et clavardage pour personnes suicidaires ou leurs proches (inquiets ou en deuil) 

» [1-866-277-3553](#) | [SMS : 535353](#) | [suicide.ca](#)



## Futurs et nouveaux parents

### Toi, moi et bébé FR | EN

- Ressources en ligne pour futurs et nouveaux parents
- » [toimoibebe.ca](#)


### Projet Grande Ourse FR

- Trousse de soutien « Le bien-être en période périnatale » à télécharger

» [trousse de soutien](#)



### Les Relevailles de Montréal FR

- Soutien téléphonique
- Accompagnement personnalisé pour les personnes enceintes et parents d'enfants de 0 à 2 ans 

» [514-640-6741](#) | [relevailles.com](#)



## Parents d'ados

### La santé mentale positive, ça se cultive ! FR | EN

- Ressources en ligne pour favoriser le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes (5-17 ans)

» [casecognitive.ca](#)



### Jeunes en tête FR | EN

- Trousse de soutien en ligne destinée aux familles pour prévenir la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans

» [fondationjeunesentete.org](#)

### Tel-Jeunes Parents FR | EN

- Soutien téléphonique, clavardage et ressources en ligne pour les parents d'enfants âgés entre 12 et 20 ans.

» [1-800-361-5085](#) | [ligneparents.com](#)

### Arborescence FR

- Soutien téléphonique
- Ressources en ligne pour les proches d'une personne de 12 ans et + vivant avec un problème de santé mentale

» [514-524-7131](#) | [arborescence.quebec](#)

### AMI Qc - Pour clientèle anglophone de Montréal EN

- Ressources en ligne
- Groupes d'entraide, accompagnement personnalisé pour les proches d'une personne de 18 ans et + vivant avec un problème de santé mentale

» [514-486-1448](#) | [amiquebec.org](#)

## Version octobre 2024, pour intervenants seulement

En raison des multiples changements, certaines informations peuvent ne pas être à jour, mais sont rapidement corrigées dès notification. Veuillez noter que cet outil est mis à jour deux fois par année.

LA SANTÉ MENTALE

POSITIVE

# ÇA SE CULTIVE



**ÇA SE CULTIVE** propose un répertoire d'outils simples et variés qui ont été spécialement conçus pour faciliter le développement de compétences personnelles et sociales chez les jeunes et la création d'environnements favorables à leur santé mentale.



[casecognitive.ca](https://casecognitive.ca)

En partenariat avec :

Québec 

 **ASPQ**  
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ  
PUBLIQUE DU QUÉBEC

# POSITIVE MENTAL HEALTH RAIN OR SHINE



**RAIN OR SHINE** is a directory of simple and varied tools specially designed to support the development of youth's social and personal competences and the creation of favorable environments for their mental health.

[positivementalhealth.ca](http://positivementalhealth.ca)

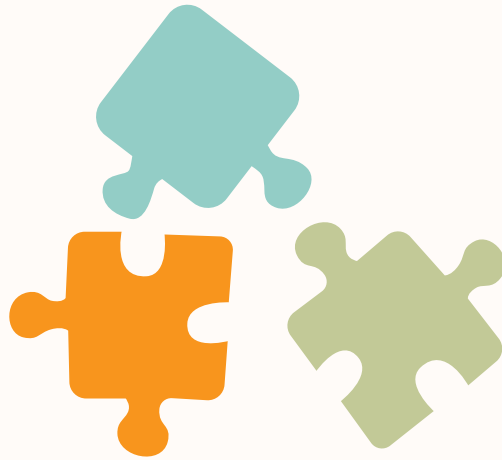
In partnership with

Québec 



 **ASPQ**  
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ  
PUBLIQUE DU QUÉBEC

# Soutien aux futurs parents et aux parents d'enfants 0-25 ans



Promouvoir les programmes et services préventifs des CIUSSS et du communautaire en soutien à la parentalité.

Si vous souhaitez nous solliciter pour présenter nos outils à vos équipes, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante :



[proxippe.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:proxippe.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)



Pour plus d'informations sur nos mandats et notre offre de services, consultez notre page professionnelle :



[ccsmtl.ca/drsp-pefc](https://ccsmtl.ca/drsp-pefc)

