



## Ressources diverses périnatales et parentales / MRC Avignon et Bonaventure

À la suggestion des parents, nous mettons à votre disposition une liste de professionnels / organismes œuvrant en périnatalité, de même que certains sites internet et livres sur la périnatalité et la parentalité (par secteur, par ordre alphabétique).

La Maison de la Famille - MRC Bonaventure ne peut se porter garante du succès ni de la qualité des soins, ni des propos de ces professionnels et sites internet. De plus, cette liste n'est pas exhaustive. Si vous avez des commentaires ou ajouts à proposer, n'hésitez pas à nous les transmettre au 418-534-4449 ou [mdfperinatalite@navigue.com](mailto:mdfperinatalite@navigue.com).

### Ressources communautaires en lien avec les familles

#### Pour les MRC Avignon ET Bonaventure

- **ACEF de la Péninsule** (Ass. coopérative d'économie familiale), pour consultation en budget et consommation, 1-866-566-7645
- **CASA** (Comité d'action sociale anglophone), literacy promotion activities, parenting support, parent-child cooking workshops, 418-752-5995
- **Collectif Accès Sages-Femmes Baie-des-Chaleurs** : [sagesfemmesbdc@yahoo.ca](mailto:sagesfemmesbdc@yahoo.ca), <https://sagesfemmesbdc.com/>
- **Collectif Aliment-Terre** (Cuisine collective, dépannage alimentaire, St-Siméon/Port-Daniel), Paspébiac, 418-752-5010, [aidealimentairecat@gmail.com](mailto:aidealimentairecat@gmail.com)
- **Convergence** (Service d'aide aux hommes vivant détresse, rupture, perte d'emploi, problème avec la gestion de la colère...), 418-391-6443, [convergence.bdc@gmail.com](mailto:convergence.bdc@gmail.com), [www.convergence-gaspesie.org](http://www.convergence-gaspesie.org)
- **Groupe Ressource en logements collectifs GIM** (Aide à la création et gestion de coopératives et d'OBNL en habitation pour offrir des solutions de logement alternatives et abordables aux besoins des familles et des aînés, Carleton-sur-Mer, 418-364-3333
- **La Passerelle** (Association d'entraide pour la santé mentale), New Richmond, 418-392-4888, [lapasserelle@globetrotter.net](mailto:lapasserelle@globetrotter.net)
- **L'Émergence** (Centre d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants, service d'urgence 24/7, service d'écoute et d'intervention confidentiel et gratuit), 418-759-3411 ou 1-866-759-3411, <http://maisonlemergence.com/>
- **Le P'tit bonheur** (Soutien parental pour les enfants de 0 à 6 ans, répit-gardiennage, prêt d'équipement divers pour bébé et sièges d'auto sécuritaire, dépannage (vêtements, lait, couches), accompagnement médical, etc.) et **Les P'tits plats givrés de la Baie** (mets congelés disponibles aussi en pré et postnatal)  
Centre d'action bénévole **St-Alphonse-Nouvelle**, 418-759-3131, [cabpetitbonheur@globetrotter.net](mailto:cabpetitbonheur@globetrotter.net), [www.cabmaria.com](http://www.cabmaria.com)  
Centre d'action bénévole **St-Siméon-Port-Daniel**, 418-752-5577, [cabpasptitbonheur@globetrotter.net](mailto:cabpasptitbonheur@globetrotter.net), [www.cabst-simeon-port-daniel.com](http://www.cabst-simeon-port-daniel.com)
- **Source Alimentaire Bonavignon** (Cuisine collective, dépannage alimentaire, St-Alphonse/Nouvelle), Maria, 418-759-8000, [sourcelandimentaire@gmail.com](mailto:sourcelandimentaire@gmail.com)
- **Supportons-Lait** (Groupe d'entraide à l'allaitement maternel de la Baie-des-Chaleurs), 418-391-2166, [info@supportons-lait.org](mailto:info@supportons-lait.org), [www.supportons-lait.org](http://www.supportons-lait.org)

## **Ressources communautaires en lien avec les familles (suite)**

### **Pour la MRC Avignon (*L'Ascension de Patapédia à Maria*)**

- **Centr'Elles** (Comité d'action des femmes d'Avignon), St-Omer, 418-364-3157 ou 1-888-364-3157, [coordo@centrellesfemmes.com](mailto:coordo@centrellesfemmes.com), [www.centrellesfemmes.com](http://www.centrellesfemmes.com)
- **La Maison de la Famille Avignon**, (Halte familiale, causerie, ateliers parents-bébé, activités familiales), Pointe-à-la-Croix, 418-788-3359, [mdfavignon@gmail.com](mailto:mdfavignon@gmail.com), [www.maisondelafamilleavignon.com](http://www.maisondelafamilleavignon.com), <https://www.facebook.com/mdf.avignon/>

### **Pour la MRC Bonaventure (Shigawake à Cascapédia-St-Jules)**

- **Family Ties** (Maison de la famille anglophone, cuisine collective, halte-garderie, support postnatal et parental), New Carlisle, 418-752-7265, [familyties@globetrotter.net](mailto:familyties@globetrotter.net), <https://www.facebook.com/familyties.newcarlisle/>
- **Femmes en mouvement** (services individuels, activités éducatives, actions collectives), Bonaventure, 418-534-4345, [info.cfem@globetrotter.net](mailto:info.cfem@globetrotter.net), [www.facebook.com/femmesenmouvement](http://www.facebook.com/femmesenmouvement)
- **La Maison de la Famille-MRC Bonaventure** (ateliers prénataux et postnataux, causeries et support parental, halte répit-poupon, halte-garderie, friperie, bibliothèque...), Bonaventure, 418-534-4449, [mdfanimation@navigue.com](mailto:mdfanimation@navigue.com), [www.mfbonaventure.org](http://www.mfbonaventure.org), <https://www.facebook.com/lamaisondelafamillemrcbonaventure>

## **Santé et services sociaux**

- **CAAP** (*Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes*), organisme communautaire régional mandaté par le ministre de la Santé et des Services sociaux, services gratuits et confidentiels), 418 368-7433 (pour la Gaspésie) ou 1-877-527-9339
- **Centre anti-poison**, 1-800-463-5060
- **Direction de la Protection de la Jeunesse (DPJ)**, 1-800-463-0629
- **Hôpital de Maria**, 418-759-3443
- **Info Covid-19**, 1-877-644-4545
- **Info-santé et Info-social**, 811
- **Ligne de prévention suicide GIM**, 1-866-APPELLE (277-3553)
- **Urgence**, 911

### **MRC AVIGNON** (pour joindre l'infirmière en périnatalité ou l'AAOR (Accueil-analyse-orientation-référence))

- **CLSC Malauze**, Matapédia, 418-865-2572
- **CLSC de St-Omer**, 418-364-7064

### **MRC BONAVENTURE** (pour joindre l'infirmière en périnatalité ou l'AAOR (Accueil-analyse-orientation-référence))

- **CLSC de Caplan**, 418-388-2572
- **CLSC de Paspébiac et urgence 24/7**, 418-752-2572

## Santé et services sociaux (suite)

### **Professionnels de la santé pour suivi de grossesse, accouchement et postnatal :**

- **Isabelle Mathieu**, m.d., New Richmond, 418-392-5027
- **Marie-Pier Cavanagh**, m.d., Caplan, 418-388-2572 #1337
- **Mireille Desrosiers et Mathilde Beaulieu-Lefebvre**, m.d., Carleton, 418-364-1399
- **Service sage-femme du CISSS de la Gaspésie**, Caplan, 1-877-388-7243
- **Unité de médecine familiale du CISSS Baie-des-Chaleurs**, Maria, 418-759-1336

## Ressources complémentaires

### **Accompagnantes à la naissance et postnatales**

- **Les Accompagnantes de la Baie** (Collectif d'accompagnantes à la naissance), liste des accompagnantes disponible à la Maison de la Famille, 418-534-4449
- **Kim l'Accompagnante postnatale, service de relevailles privé personnalisé**, [kim.laccompagnante@gmail.com](mailto:kim.laccompagnante@gmail.com)

### **Acupuncteurs**

- **Catherine Versailles et Patrick Dugas**, Bonaventure, 418-360-7988, [www.acupuncturebaiedeschaleurs.com](http://www.acupuncturebaiedeschaleurs.com)
- **François Nolin**, Bonaventure, 418-534-3001
- **Marie-Pierre Desmanche**, Carleton : 418-364-6006

### **Chiropraticiens**

- **Dominic Lottinville**, Clinique Chiro Santé, New Richmond, 418-392-6262
- **Esther Thériault**, Carleton, 418-364-6766
- **Jean-Yves Abdelnour**, Paspébiac, 418-689-2436 ou 1-877-717-2436

### **Homéopathes**

- **Nathalie Girard**, homéopathe et travailleuse sociale, Paspébiac, 418-752-7344
- **Suzanne Arseneault** (homéopathe et technique Bowen), Carleton, 418-364-6646

### **Hypnothérapeutes**

- **Anick Lepage**, psychosociologue, thérapeute IMO, Caplan, 418-388-2506 ou 418-391-2374
- **Liza Garant**, hypnologue, St-Siméon, 418-751-4015
- **Lysanne Pilote**, accompagnante à la naissance et instructrice Hypno-vie, Carleton-sur-mer, 418-364-7878

### **Massothérapeutes pour femme enceinte**

- **Anick Leblanc**, St-Siméon, 581-886-1866 (table pour femme enceinte)
- **Anne Babin**, Carleton sur mer, 418-391-1915

### **Massothérapeutes pour femme enceinte (suite)**

- **Audrey Cyr**, New Richmond, 418-392-5411
- **Claude Demers**, St-Siméon, 418-391-2871
- **Fatou Minot**, St-Siméon, 581-886-4000
- **Geneviève Larivière**, New Richmond, 418-391-5454, [www.gaspesiemassotherapie.com](http://www.gaspesiemassotherapie.com)
- **Kim Babin**, New Richmond, 418-998-0350
- **Maude St-Laurent**, Bonaventure, 581-886-0974 (chaise, se déplace à domicile, pré et postnatal)
- **Mireille Leblanc**, Maria, 418-391-1506 (aussi instructrice en massage-bébé)

### **Ostéopathes**

- **Andrée-Anne Mercier**, New Richmond, 581-886-1413
- **Josiane Torresan**, Maria, 418-392-0989
- **Lionel Drocourt**, Maria, 418-391-1938
- **Lyne Bourdages**, Bonaventure, 418-391-2939, [www.osteofeminin.com](http://www.osteofeminin.com)
- **Marie-Danièle Diotte**, Maria, 581-886-1031
- **Marie-France Turmel**, Port-Daniel, 418-396-3430
- **Mathieu Lachance**, Carleton-sur-Mer, 581-886-8176
- **Nicole Babin**, New Richmond, 418-392-5532
- **Philippe Corlieu**, Caplan, 418-388-2853

### **Physiothérapeutes**

- **Clinique de Physiothérapie Dannie Cormier** (Rééducation périnéale-pédiatrie), New Richmond, 418-392-3150, [dcormier.physio@gmail.com](mailto:dcormier.physio@gmail.com)
- **Clinique de physiothérapie Amplitude** (Rééducation périnéale-pédiatrie), Cristelle Arsenault et Charlotte Levasseur-Paquin, Bonaventure/New-Richmond/Carleton, 418-392-6606, [info@physioamplitude.com](mailto:info@physioamplitude.com), [www.physioamplitude.com](http://www.physioamplitude.com),

### **Psychologue ou travailleuse sociale (pratique privée)**

- **Christine Bourque**, travailleuse sociale, (deuil, perte, abandon, séparation, anxiété, gestion des émotions, trauma, traitement IMO, PRL, EMT), Caplan, 418-391-1592 ou 418-388-2628, [www.cprelaciondaide.vpweb.ca](http://www.cprelaciondaide.vpweb.ca)
- **Mélanie Litalien**, psychologue (difficulté relationnelle, anxiété, adaptation à une situation difficile, épisode dépressif, épuisement, remise en question, estime et affirmation de soi, trauma, traitement IMO), Bonaventure, 418-392-9996, [www.cprelaciondaide.vpweb.ca](http://www.cprelaciondaide.vpweb.ca)

### **Sites sur la périnatalité**

- **Allez-y ! Sortez ! La route de lait** (Endroits publics aménagés pour allaiter confortablement dans la Baie-des-Chaleurs, [www.supportons-lait.org/route-de-lait-baie-des-chaleurs](http://www.supportons-lait.org/route-de-lait-baie-des-chaleurs))
- **ASPQ** (Association pour la santé publique du Québec), pour consulter les dépliants : Droits des femmes, grossesse et accouchement, [www.aspq.org/uploads/pdf/4eebc102213a9droits-des-femmes.pdf](http://www.aspq.org/uploads/pdf/4eebc102213a9droits-des-femmes.pdf) et La césarienne, [www.aspq.org/documents/file/4-cesarienne.pdf](http://www.aspq.org/documents/file/4-cesarienne.pdf)
- **AVAC-Info** (accouchement vaginal après césarienne), [www.avac-info.org](http://www.avac-info.org)

### Sites sur la périnatalité (suite)

- **Clinique web du Dr Jack Newman** (allaitement : Informations et vidéos), [www.nbc.ca](http://www.nbc.ca)
- **CNESST-Maternité** (Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail), 1-844-838-0808, [www.cnt.gouv.qc.ca/conges-et-absences/evenements-familiaux/conge-de-maternite/index.html](http://www.cnt.gouv.qc.ca/conges-et-absences/evenements-familiaux/conge-de-maternite/index.html)
- **Courbes de croissance de l'OMS** (pour enfants allaités), [www.lllfrance.org/1901-les-courbes-de-poids-de-l-oms](http://www.lllfrance.org/1901-les-courbes-de-poids-de-l-oms)
- **Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN)**, 514-866-3721, [www.fqpn.qc.ca](http://www.fqpn.qc.ca)
- **Fondation OLO**, naître en santé par des gestes et un soutien alimentaire adapté, [www.fondationolo.ca](http://www.fondationolo.ca)
- **Grossesse-secours**, 514-271-0554, [www.grossesse-secours.org](http://www.grossesse-secours.org)
- **Groupe MAMAN**, 450-664-0441, [www.groupemaman.org](http://www.groupemaman.org)
- **Les Perséides** (Soutien au deuil périnatal), 418-948-1615, [www.lesperseides.org/](http://www.lesperseides.org/), [www.facebook.com/OBSLLePerseides](https://www.facebook.com/OBSLLePerseides)
- **Maman pour la vie**, [www.mamanpourlavie.com](http://www.mamanpourlavie.com)
- **Mieux vivre avec notre enfant, de la grossesse à 2 ans**, Santé publique du Québec, [www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/telechargement](http://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/telechargement)
- **Naître et grandir**, [www.naitreetgrandir.com/fr/](http://www.naitreetgrandir.com/fr/) Pour avoir accès aux plans de naissance : <http://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre2/fiche.aspx?doc=grossesse-plan-de-naissance>
- **Ordre des sages-femmes du Québec**, 514-286-1313, [www.osfq.org/](http://www.osfq.org/)
- **Passeport santé**, pour des relaxations guidées, [www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx](http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx)
- **Portage ergonomique**, [www.portagedouble.com/portage-ergonomique](http://www.portagedouble.com/portage-ergonomique)
- **Portage en vidéos : Bébé se porte bien**, [www.bebeseportebien.com/les-vidéos](http://www.bebeseportebien.com/les-vidéos)
- **Portail d'information périnatale de INSPQ** (Institut national de santé publique du Québec), [www.inspq.qc.ca/information-perinatale](http://www.inspq.qc.ca/information-perinatale)
- **Regroupement Naissance Renaissance** : 514-392-0308, [www.naissance-renaissance.qc.ca](http://www.naissance-renaissance.qc.ca)
- **Regroupement pour la valorisation de la paternité**, [www.rvpaternite.org](http://www.rvpaternite.org)
- **Serena** (gestion naturelle de la fertilité), [www.fr.serena.ca/](http://www.fr.serena.ca/)
- **SOS grossesse**, de 9h à 21h, 7jours/7 (questions touchant grossesse/contraception/sexualité), 1-877-662-9666, [sosgrossesse.ca](http://sosgrossesse.ca)
- **Vidéo : Comment gérer tes inconforts en fin de grossesse et apprendre à nouer une écharpe Chimparoo pour soutenir le ventre lors de la grossesse**, <https://www.facebook.com/events/435280554180397/>
- **Vidéo : Déroulement d'un accouchement** : [www.facebook.com/sahti.tn/videos/843904482319933/](https://www.facebook.com/sahti.tn/videos/843904482319933/)
- **Vidéo pour futurs grands-parents et amis**, de Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice en périnatalité, [www.facebook.com/MelanieBilodeauPsychoeducatrice/videos/1818269588491020/](https://www.facebook.com/MelanieBilodeauPsychoeducatrice/videos/1818269588491020/)

### Sites sur la parentalité

- **Alloprof Parents** (aider à soutenir leur enfant de 6 à 17 ans dans son parcours scolaire, [www.alloprofparents.ca/](http://www.alloprofparents.ca/)
- **Bande dessinée Fallait demander**, de Emma, [www.emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/](http://www.emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/)
- **Coalition des familles homoparentales**, 514-878-7600, [info@familleshomoparentales.org](mailto:info@familleshomoparentales.org), [www.familleshomoparentales.org](http://www.familleshomoparentales.org)
- **CPE de la Baie** (Centre de la petite enfance), Bonaventure, 418-534-2242
- **CPE Pouce-pousse**, New-Richmond, 418-392-6833
- **CPE La Marinière**, Paspébiac, 418-752-5956
- **Devenir parent**, information sur les programmes et services gouvernementaux destinés aux nouveaux et futurs parents, [www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/DevenirParent/Pages/accueil.aspx](http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/DevenirParent/Pages/accueil.aspx)

### Sites sur la parentalité (suite)

- **FAFMRQ** (Pour les familles monoparentales et recomposées), [www.fafmrq.org/qui-sommes-nous](http://www.fafmrq.org/qui-sommes-nous)
- **Fédération québécoise des organismes communautaires Famille** (pour trouver une Maison de la Famille au Québec), [www.fqocf.org](http://www.fqocf.org)
- **La place 0-5 ans** (guichet d'accès aux services de garde du Québec), [www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com), (réactivez votre demande aux 6 mois)
- **Ligne-Parents** (relation parents-enfants 24h/7), 1-800-361-5085, [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)
- **MAMA Gaspésie** (blog sur la vie de famille en Gaspésie), [www.mamagaspesie.com/](http://www.mamagaspesie.com/) [www.facebook.com/MAMAGaspesie/](https://www.facebook.com/MAMAGaspesie/)
- **Première ressource** (aide anonyme pour les relations parents-enfants, lors de séparation...), 1-866-329-4223, [www.premiereresource.com/](http://www.premiereresource.com/)
- **Prestations fiscale canadienne pour enfants**, Canada, [www.cra-arc.gc.ca/bnfts/menu-fra.html](http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/menu-fra.html)
- **Régie des rentes du Québec et Soutien aux enfants**, [www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/soutien\\_enfants/Pages/soutien\\_enfants.aspx](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/soutien_enfants/Pages/soutien_enfants.aspx)
- **Réseau pour un Québec Famille**, [www.quebecfamille.org/](http://www.quebecfamille.org/)
- **RQAP (Régime québécois d'assurance parentale)**, 1-888-610-7727, [www.rqap.gouv.qc.ca/](http://www.rqap.gouv.qc.ca/)
- **SOS Violence conjugale** (24/7), 1-800-3363-9101, [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)
- **Spectacle humoristique /relations dans le couple**, Les hommes viennent de mars, les femmes de Vénus, [www.youtube.com/watch?v=YZ2MvLbJnw](http://www.youtube.com/watch?v=YZ2MvLbJnw)

### Livres sur la périnatalité

- **Accouchement, la méthode de Gasquet**, Dr Bernadette de Gasquet
- **Accoucher sans stress avec la méthode Bonapace**, Julie Bonapace
- **Avant et après bébé, exercices et conseils**, Chantale Dumoulin, physiothérapeute de l'Hôpital Ste-Justine
- **La naturopathie au service de la périnatalité**, Diane Bolduc-Boutin, sage-femme naturopathe
- **Mieux vivre avec notre enfant, de la grossesse à 2 ans**, Santé publique du Québec, [www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/telechargement](http://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/telechargement)
- **Retrouver la forme après bébé**, Dr Bernadette de Gasquet
- **Une naissance heureuse**, Isabelle Brabant, sage-femme
- **75 exercices thérapeutiques pour la future et nouvelle maman**, Émilie Fecteau, kinésologue et ostéopathe

---

Ressources colligées par la Maison de la Famille-MRC Bonaventure  
Révision 01-22