

Contenu personnalisé

Consulter →



Des contenus personnalisés pour accompagner les parents

*Un outil gratuit disponible sur Parentela,
imaginé et créé par des professionnelles.*

Ce projet est soutenu et financé par :

bpifrance



Un contexte marqué par des défis multiples

La période périnatale, qui comprend le désir d'enfant, la grossesse, l'accouchement et les premières années de vie, est cruciale pour le bien-être futur des enfants. **Les 1000 premiers jours de vie** sont déterminants pour renforcer le lien d'attachement parent-enfant, essentiel au développement émotionnel, cognitif et social.



Cependant, cette période présente de nombreux défis : questions sur la naissance, l'évolution de l'enfant, les choix éducatifs, ainsi qu'une forte **charge mentale** liée à la **recherche d'informations fiables**. Dans un contexte où la parentalité évolue profondément, offrir un accompagnement personnalisé est indispensable pour éviter que les parents ne se sentent isolés ou démunis.

En France, **15 à 20 % des mères souffrent de dépression périnatale**, et plus de la moitié de ces cas ne sont pas détectés ni pris en charge, avec de graves conséquences familiales et sociétales. Le suicide est d'ailleurs l'une des principales causes de mortalité maternelle au cours de la première année post-partum. Ces constats, parmi d'autres, soulignent la nécessité d'une **prévention efficace** et d'un **soutien précoce** pour protéger à la fois les parents et l'enfant.

L'impact des informations personnalisées

Dans ce contexte, des outils comme ceux développés par Parentela, qui proposent un contenu personnalisé créé par des professionnels, jouent un rôle essentiel. Simples d'utilisation et accessibles à tous, ils permettent de :

- ↳ **Réduire la charge mentale** : en fournissant rapidement des informations fiables et adaptées, Parentela évite aux parents de s'épuiser dans des recherches souvent stressantes et diffuse un contenu répondant à leurs préoccupations réelles.
- ↳ **Renforcer la confiance parentale** : l'outil aide les parents à mieux comprendre leurs besoins et ceux de leur enfant, ce qui consolide ainsi leurs compétences et leur confiance dans leurs fonctions parentales.
- ↳ **Prévenir les difficultés périnatales** : en informant sur les signaux d'alerte, les contenus personnalisés orientent les familles vers les bonnes ressources et les professionnels de santé, ce qui favorise la santé mentale des parents et le développement des enfants.
- ↳ **Soutenir l'attachement parent-enfant** : les interactions précoces positives, rendues possibles par une meilleure compréhension des besoins de l'enfant, ont un impact protecteur déterminant au cours des 1000 premiers jours.

2 - SOLUTION

4 guides couvrant toute la période périnatale

Désir d'enfant

Fertilité, soutien à la conception, préparation du corps et de l'environnement, gestion de l'attente...

Grossesse

Bien-être émotionnel, évolution du bébé, préparation à la naissance, astuces naturelles, organisation et soutien de l'entourage...

Contenu actif →

Post-Partum

Récupération physique et émotionnelle, allaitement, sommeil de bébé, santé mentale...

Parentalité (0 à 3 ans)

Développement de l'enfant, éducation, communication, activités familiales...



Pensés par une psychologue spécialisée dans le développement de l'enfant et la périnatalité ainsi que par une travailleuse sociale spécialisée dans l'accompagnement des parents.



Rédigés par un collectif de professionnels pluridisciplinaire spécialisé en périnatalité et parentalité.

↳ **Professions** : Sage-femme, psychologue, psychomotricien, ostéopathe, auxiliaire de puériculture, accompagnante périnatale, reflexologue, sophrologue, monitrice de portage, éducatrice spécialisée, travailleuse sociale, naturopathe, psychothérapeute.

Comment ça fonctionne ?

Parentela propose un système de contenu personnalisé gratuit pour accompagner les parents du désir d'enfant aux 3 ans de l'enfant (et bientôt au-delà).

- 1 Création du compte** : le parent crée un compte gratuitement grâce à son adresse e-mail.
- 2 Activation du contenu personnalisé** : il choisit son étape: désir d'enfant, grossesse, post-partum ou parentalité.
- 3 Quiz hebdomadaire** : chaque semaine, un court questionnaire (2 ou 3 questions) débloque des contenus adaptés à ses préoccupations du moment.
- 4 Accès aux ressources** : le parent accède immédiatement à des contenus personnalisés (articles, fiches mémo, podcasts, vidéos), et peut aussi consulter librement tout le contenu disponible sur Parentela.

Grâce à ce système, les parents **gagnent du temps** et se tournent vers des **informations ciblées et fiables**, sans avoir à trier parmi une multitude de ressources non pertinentes.

Un rapide quiz hebdomadaire

Une multitude de contenus personnalisés

Des exemples de sujets traités :

► Signes d'alerte des troubles neuro-développementaux

Pour les parents qui sont sur l'étape « Parentalité », en fonction de leurs réponses aux questions suivantes du quiz :

- Quel comportement de votre enfant vous pose le plus question ?
- Souhaitez-vous informer sur les troubles du développement de l'enfant ?
- Votre enfant progresse-t-il dans sa communication ?
- Avez-vous des inquiétudes au sujet du développement de votre enfant ?

Le contenu suivant peut leur être proposé :



Un article sur les troubles neuro-développementaux de l'enfant (TND) : comprendre et repérer les signes d'alerte



Un lien vers les recommandations de la HAS « *Troubles du neurodéveloppement - Repérage et orientation des enfants à risque* »



Une fiche mémo sur l'autisme et sur comment repérer les signes au plus tôt

► Troubles psychiques chez la mère en post-partum

Pour les parents qui sont sur l'étape « Post-partum », en fonction de leurs réponses aux questions suivantes du quiz :

- Comment vous sentez vous après votre accouchement ?
- Quels aspects de votre bien-être post-partum vous préoccupent le plus ?
- Comment se crée le lien avec votre bébé ?
- Sur quels aspects émotionnels du post-partum souhaitez-vous vous renseigner ?



Un article sur les principales difficultés psychiques périnatales : baby blues, dépression post-partum, psychose, ESPT



Un article sur la dépression post-partum



Un lien vers **une vidéo** sur la dépression post-partum

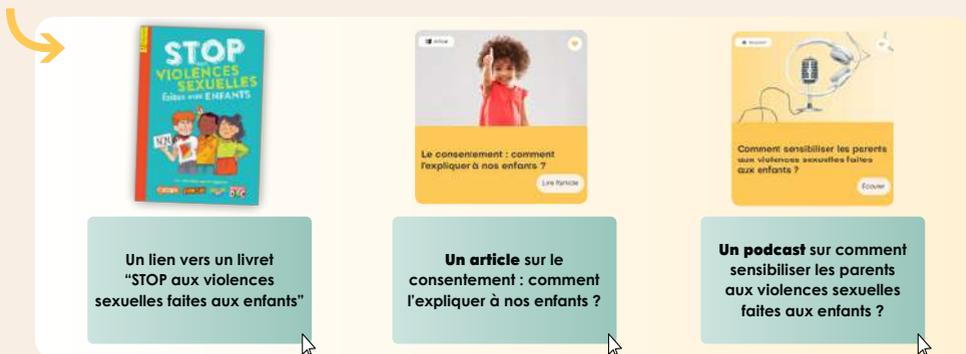


Un lien vers une échelle de dépistage, l'EPDS ou l'inventaire de dépression postnatale d'Édimbourg

► Prévention des violences sexuelles sur les enfants

Pour les parents qui sont inscrits sur l'étape « Parentalité », en fonction de leurs réponses aux questions suivantes du quiz :

- Est-il facile pour vous d'aborder le consentement avec votre enfant ?
- Êtes-vous informé.e sur les violences sexuelles faites aux enfants ?



A yellow arrow points to three resource cards. Each card features a small image at the top and a text box at the bottom. The first card shows a book cover titled 'STOP VIOLENCES SEXUELLES Faites aux ENFANTS'. The second card shows a young girl with a speech bubble and the text 'Le consentement : comment l'expliquer à nos enfants ?'. The third card shows a person with a speech bubble and the text 'Comment sensibiliser les parents aux violences sexuelles faites aux enfants ?'.

- Un lien vers un livret "STOP aux violences sexuelles faites aux enfants"
- Un article sur le consentement : comment l'expliquer à nos enfants ?
- Un podcast sur comment sensibiliser les parents aux violences sexuelles faites aux enfants ?

► Attachement et besoins fondamentaux des bébés

Pour les parents qui sont inscrits sur l'étape « Parentalité » ou « Post-partum », en fonction de leurs réponses aux questions suivantes du quiz :

- Souhaitez-vous vous informer sur l'attachement entre parent et enfant ?
- Arrivez-vous à décrypter les pleurs de votre enfant ?
- Pensez-vous connaître tous les besoins fondamentaux des bébés ?
- Comment se crée le lien avec votre bébé ?



A yellow arrow points to four resource cards. Each card features a small image at the top and a text box at the bottom. The first card shows a baby being held and the text 'Les besoins fondamentaux du bébé : comprendre et répondre pour favoriser son développement'. The second card shows a parent and child and the text 'L'attachement parent-enfant et la métaphore du porte-avion'. The third card shows hands holding a baby and the text 'Renforcer le lien parent-bébé : outils pour un attachement sécurisé'. The fourth card shows a parent holding a baby and the text 'Pleurs des nouveau-nés : comment savoir ce que votre bébé essaie de vous dire ?'.

- Un article sur les besoins fondamentaux du bébé
- Un article sur l'attachement parent-enfant et la métaphore du porte-avion
- Un article sur des outils pour renforcer le lien parent-bébé
- Un article sur les pleurs des nouveau-nés : comment savoir ce que bébé essaie de dire ?

► Préparer l'arrivée de bébé

Pour les parents qui sont inscrits sur l'étape « Grossesse », en fonction de leurs réponses aux questions suivantes du quiz :

- **Avez-vous envisagé de créer une liste de naissance ?**
- **Quels sont vos critères pour choisir le matériel destiné à votre bébé ?**
- **Avez-vous prévu de réaliser des changements à votre domicile pour assainir votre environnement ?**



Exemples d'autres thématiques abordées :

- **Gestion de l'attente pendant le désir d'enfant**
- **Violences conjugales pendant la grossesse**
- **Burn-out parental**
- **Deuil périnatal**
- **Usage des écrans chez les enfants**

3 - LES BÉNÉFICES

Un levier pour une santé familiale durable

Parentela offre une solution innovante qui va au-delà du simple partage d'informations. En intégrant une approche préventive, elle répond aux besoins des parents sans alourdir leur charge mentale en leur proposant un outil ludique et accessible.

Les partenaires institutionnels et associatifs jouent un rôle important dans la diffusion de cet outil gratuit aux familles.

Liens utiles :

- Page contenu sur Parentela : <https://parentela.fr/contenu>
- Page "À propos" : <https://parentela.fr/a-propos>

Références :

- [Améliorer la santé mentale périnatale - 1000 premiers jours](#)
- [Charge mentale des parents - Fondation Fondamenta](#)
- [Solidarité.gouv.fr - rapport de soutien à la périnatalité](#)



bonjour@parentela.fr