



Families Matter peut aider

Demander de l'aide est un signe de courage et de force de votre part et celle de votre famille.

Nous pouvons offrir de l'aide en plusieurs façons

Support au Téléphone - Appelez-nous

- Vous serez en mesure de parler à une femme ayant une expérience post-partum.
- Elle sera à votre écoute et vous proposera des idées qui vous aideront à guérir plus vite.
- Vous pouvez nous appeler quand votre programme le permet.
- Appelez-nous aussi souvent que vous en avez besoin.

Soutien de Groupe – Des femmes pour aider des femmes.

- Le groupe se réunit une fois par semaine avec un professionnel qualifié qui dirige les débats.
- Vous obtiendrez le soutien nécessaire et vos questions seront répondues.
- Vous vous sentirez moins perplexes vis à vis à votre situation.
- Le soutien du groupe permet à chacune de guérir de façon collective.

Soutien à domicile-Nous venons chez Vous

- Notre personnel peut venir à votre domicile pour offrir un soutien et répondre à vos questions.

Ramenez votre Bébé - Venez vous joindre à d'autres Mamans

- Tous les lundis matins dans nos deux centres des Mamans avec leurs bébés se rencontrent pour discuter, prendre un café et faire des amies. Venez avec vos questions.

La Nuit des Couples – Les couples viennent ensemble

- La dépression postpartum touche aussi les pères.
- Vous pourriez sentir que votre relation est en crise.
- Notre personnel vous aidera et le père de votre bébé à se soutenir mutuellement dans cette nouvelle période de votre vie.

**La dépression postpartum est une maladie traitable.
Elle prendra fin.**



Vidéo- Entendre d'autres histoires

- Nous avons une vidéo qui aide les mamans et leurs familles à comprendre la dépression post-partum. Demandez à notre personnel de vous la montrer.

Venez faire du bénévolat -Vous pouvez aider

- Vous voudriez peut-être aider les autres une fois que vous vous sentez mieux.
- Nous vous offrons la formation et le soutien afin d'aider les autres.
- Appelez-nous. Pour en savoir comment vous pouvez faire du bénévolat.

**En nous parlant c'est dans votre intérêt et celui de votre bébé. Nous pouvons vous aider.
Appelez 403 205 5178**

Support for this resource was
generously provided by :

