



LA PERTE D'UNE GROSSESSE OU D'UN NOUVEAU-NÉ

Guide pour composer avec le deuil

Image créée par Melissa T.



women's
health clinic

Remerciements :

La perte d'une grossesse ou d'un nouveau-né peut être un événement bouleversant. Une force silencieuse se trouve toutefois à l'intérieur des personnes qui vivent un tel deuil. Elles ont fait des choix en ce qui concerne la grossesse et la naissance en faisant preuve de gentillesse, de compassion et d'une détermination pour ce qui leur convient et convient à leur famille.

Les œuvres artistiques de ce livret ont été créées avec amour et partagées avec courage par des femmes qui ont eu la chance de se rencontrer dans les circonstances les plus difficiles. Leur force nous rappelle la ténacité que nous possédons toutes et la puissance que nous avons lorsque nous unissons nos voix.

Nous tenons à remercier l'Aînée Mae Louise Campbell, Ishkiday-Kiday-Kwe, de nous avoir fait part de ses enseignements. Sa sagesse au sujet de la force des femmes et de la puissance féminine au sein des cultures autochtones nous rappelle que nous sommes fortes et que nos corps sont sacrés. Terre mère nous donne la force de porter la vie et après sa perte, elle ne nous abandonne pas à notre chagrin. Notre communauté bienveillante vit le deuil avec nous. Elle nous encourage à nous mettre en lien avec l'Esprit et avec d'autres, pour exprimer notre peine, pour chanter, pour tenir des cérémonies et pour partager nos récits.

L'Ours représente le courage de faire face à la vie avec force, de défendre à la fois ce en quoi vous croyez et ce qui vous convient.

L'Aigle représente l'essence pure de l'amour, la paix avec soi-même et l'équilibre de la vie.

Tenez votre propre cérémonie pour partager des mots d'amour pour notre perte, écrire nos véritables sentiments et les brûler ensuite dans un bol de purification pour les libérer.

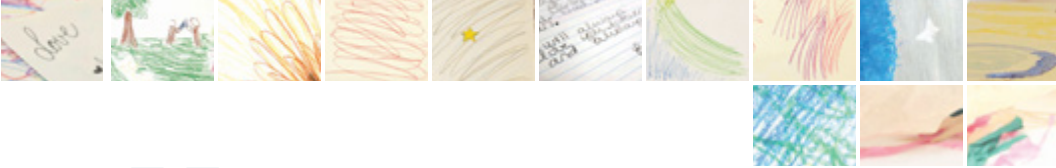
Nous tenons à remercier tout spécialement tous les bébés perdus dont on ne parle pas souvent, mais qui vivent dans les cœurs de plusieurs d'entre nous. Grâce à eux, nous sommes les personnes que nous sommes censées être.

Financement fourni en partie par le gouvernement du Manitoba.

Image créée par Ange K. à la mémoire de Paige.



women's
health clinic



Une infirmière m’a dit : “ Je ne sais pas exactement ce que vous ressentez, mais je peux l’imaginer et je suis là pour vous ”. Je n’oublierai jamais cette personne qui reconnaissait mes sentiments et me disait qu’elle était là pour moi.

- Lisa

Vivre la perte d’un nouveau-né ou d’une grossesse suscite des émotions diverses. Certaines personnes peuvent porter cette perte en elles pour le reste de leur vie et avoir des difficultés à en parler ouvertement. Parfois, l’absence de soutien pour traverser ces émotions peut nous laisser avec un sentiment de solitude.

Nous avons créé ce livret pour aborder la gamme des émotions qui peuvent être ressenties et pour vous dire que vous n’êtes pas seule. Les émotions que vous vivez aujourd’hui peuvent être variées et difficiles à comprendre. Avec le temps, il y aura des jours où vous sentirez que vous acceptez votre perte et que vous tournez la page. Il y aura toutefois des jours où vous vous réveillerez en sentant que la douleur vous a frappée de nouveau. Tous les sentiments que vous pourrez ressentir sont normaux. Il n’y a pas de délai établi pour un deuil. Accordez-vous le temps dont vous avez besoin.

Nous espérons que ce livret vous aidera à vivre vos émotions et suscitera une réflexion sur votre expérience personnelle.

LA PERTE D'UN NOUVEAU-NÉ

Qu'est-ce que la perte d'un nouveau-né?

Le terme perte néonatale décrit la perte d'une grossesse après 20 semaines de gestation ou le décès d'un nouveau-né jusqu'à 28 jours après la naissance. Sachant que la plupart des personnes parlent plutôt de la perte d'un nouveau-né, c'est l'expression que nous utiliserons dans ce livret. La perte d'un nouveau-né se produit dans une grossesse sur 200.

Quelles sont les causes de la perte d'un nouveau-né?

La perte d'un nouveau-né n'est pas causée par les actions de la personne enceinte. Voici quelques raisons pour lesquelles elle peut se produire :

- Des problèmes surviennent au niveau du placenta, ce qui peut poser des risques pour le parent également.
- Le nouveau-né présente des anomalies chromosomiques.
- Lorsque la croissance du fœtus est restreinte, des problèmes de santé pendant la grossesse empêchent l'enfant de grandir jusqu'à sa taille prévue.
- Une infection grave est présente.

Votre fournisseur de soins de santé vous aidera à comprendre ce qui s'est passé. Une infirmière de la santé publique vous téléphonerait peut-être ou vous rendra visite pour vous offrir son soutien.

Qu'arrive-t-il à mon corps après la perte d'un bébé?

- Vous aurez peut-être des crampes et des saignements pendant une période pouvant atteindre six semaines, alors que votre utérus reprend sa taille normale. Les saignements ne devraient pas être abondants. Consultez un professionnel de la santé si vous perdez du sang rouge vif ou en grande quantité.
- Il est possible que vos seins deviennent engorgés. Des compresses chaudes ou froides ou des douches tièdes pourront vous soulager. Votre fournisseur de soins de santé ou l'infirmière de la santé publique vous donnera des conseils sur le meilleur moyen d'arrêter la lactation. Certains médicaments pourraient vous aider.
- Votre fournisseur de soins de santé pourrait vous conseiller d'attendre six semaines avant de reprendre vos relations sexuelles ou d'utiliser des tampons et des coupes menstruelles.
- Les changements hormonaux pourraient causer de la transpiration et une sensibilité des seins.
- Vous aurez peut-être des sautes d'humeur attribuables aux changements hormonaux et au chagrin. Il est important de savoir que les ajustements émotionnels postpartum pourraient aussi affecter la manière dont vous vous sentez.

Pour toute préoccupation, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou avec Health Links – Info-Santé au 204-788-8200 ou sans frais au 1-888-315-9257.



Love Through Loss

Images créées par Mellissa S. à la mémoire de Layla

LA PERTE DE GROSSESSE

Qu'est-ce qu'une perte de grossesse?

Lorsqu'une grossesse prend fin d'elle-même avant 20 semaines de gestation, on parle de fausse couche ou de perte de grossesse. Le fœtus ne peut pas vivre par lui-même à l'extérieur de l'utérus aussi tôt au cours de la grossesse. Le terme médical pour une perte de grossesse est avortement spontané.

Qu'est-ce qui cause une perte de grossesse?

Les pertes de grossesse sont courantes; deux grossesses sur dix se terminent en fausse couche. Vingt-cinq pour cent des personnes enceintes vivent une perte de grossesse. Il est plus probable que cela arrive au début de la grossesse; huit fausses couches sur dix se produisent pendant le premier trimestre.

Lorsqu'une grossesse prend fin prématurément, il est normal de se demander pourquoi. Certaines personnes se demandent si elles auraient pu faire quoi que ce soit pour éviter que la grossesse ne prenne fin. Il peut être utile de savoir qu'une perte de grossesse n'est habituellement pas causée par quelque chose que vous avez fait. Avoir des relations sexuelles, faire de l'activité physique, faire une chute légère ou prendre la plupart des médicaments ne cause pas de fausse couche.

Il peut être difficile pour les fournisseurs de soins de santé de savoir exactement pourquoi une fausse couche s'est produite. Voici certaines raisons possibles :

- Il arrive qu'un fœtus ait un chromosome qui cause un développement anormal. Ceci est dû au hasard, lorsqu'un œuf fertilisé se divise et grandit. Au moins la moitié des fausses couches sont attribuables à cette cause. Il ne s'agit généralement pas d'un signe de maladie qui entraînera des problèmes avec les grossesses futures.
- Le risque de fausse couche augmente avec l'âge.

- Il existe un lien entre les fausses couches et certaines maladies chroniques graves telles que le diabète mal géré, la polyarthrite rhumatoïde et le lupus.
- Un traumatisme grave ou une infection très sévère peuvent causer une fausse couche.
- Des anomalies de l'utérus, par exemple la présence de tissu cicatriciel ou de fibromes, peuvent contribuer à des fausses couches tardives (après le troisième mois).
- Les personnes qui ont eu deux fausses couches de suite ou plus ont un risque plus élevé de perte de grossesse future.

Votre fournisseur de soins de santé essaiera de vous aider à comprendre ce qui s'est passé. Vous pouvez aussi communiquer avec une infirmière de la santé publique qui pourra vous offrir son soutien téléphonique ou prévoir une visite à domicile.

À quoi faut-il s'attendre sur le plan physique après une fausse couche?

Les expériences varient, mais les symptômes suivants sont courants après une fausse couche :

- crampes,
- petites pertes sanglantes ou saignements,
- seins sensibles ou douloureux,
- sautes d'humeur.

Si vous avez eu trois fausses couches ou plus de suite et que vous souhaitez devenir à nouveau enceinte, votre fournisseur de soins de santé pourrait vous suggérer de subir des tests afin de détecter des déséquilibres hormonaux, des troubles génétiques ou d'autres maladies. Ces tests pourraient révéler un problème qui peut être traité et vous aidera à avoir une grossesse saine dans le futur.



METTRE FIN À UNE GROSSESSE

Nous savons que la décision de mettre fin à une grossesse pour quelque raison que ce soit est prise avec beaucoup de considération, de réflexion, d'amour et de compassion. Le deuil peut être une réponse normale à votre choix de mettre fin à une grossesse. Vous pourriez ressentir la gamme d'émotions décrites dans ce livret, ce qui est normal.

Qu'est-ce qu'un avortement?

L'avortement est une intervention médicale sûre et légale au Canada, qui fait partie de la gamme des soins de santé en matière de reproduction. Un avortement est parfois nécessaire quand une perte de grossesse s'est produite ou que le fœtus n'est plus viable.

À quoi faut-il s'attendre sur le plan physique après un avortement?

Si vous avez subi un avortement avant 20 semaines de gestation, votre corps se remettra comme si vous aviez fait une fausse couche. Vous trouverez à la page 7 des renseignements sur les symptômes physiques que vous pourriez ressentir.

Pour obtenir plus d'information sur les soins à se donner à soi-même après un avortement, veuillez consulter notre site Web, www.womenshealthclinic.org. (En Anglais seulement)

Si vous avez subi un avortement après 20 semaines de gestation, votre corps récupérera de manière très semblable à la récupération après une grossesse menée à terme. Il existe plusieurs raisons de mettre fin à une grossesse après 20 semaines, y compris les anomalies fœtales. Vous trouverez plus de renseignements sur les symptômes que vous pourriez ressentir sous la rubrique Perte d'un nouveau-né, à la page 5.

VOS SENTIMENTS

À quelles émotions puis-je m'attendre après la perte d'une grossesse ou d'un nouveau-né?

Perdre quelqu'un peut être très difficile. La perte d'une grossesse ou d'un nouveau-né peut parfois susciter des émotions intenses et accablantes. Vous pourriez vivre en même temps des émotions diverses. Ces émotions peuvent survenir en vagues. Elles sont toutes normales. Vos sentiments peuvent inclure ce qui suit :

- déception
- culpabilité
- solitude
- colère
- peur
- douleur
- tristesse
- anxiété
- confusion
- désespoir
- agitation
- chagrin
- choc
- pensées qui défilent
- soulagement.



« Bien que votre bébé n'ait jamais respiré ou vécu dans vos bras, il est précieux, il est important et c'est votre enfant. Ne laissez personne minimiser votre expérience ou nuire à votre deuil.

-Margriet

Theowink

Sculpture créée par Janelle M. à la mémoire de Theo

Pourquoi ai-je l'impression que c'est ma faute?

On entend souvent que tout se produit pour une raison. Vous sentez peut-être que votre corps vous a abandonnée ou que vous avez laissé tomber l'enfant. Rappelez-vous que dans la plupart des cas, nous ne connaissons jamais les raisons d'une perte. Le fait d'apprendre que nous n'avons pas le contrôle sur tout ce qui se passe dans nos corps nous apprend à faire preuve de compassion envers nous-mêmes. Se punir soi-même par des sentiments de culpabilité ne change pas ce qui est arrivé et ne fait que rendre la personne réticente à apprécier la vie. En faisant preuve de bonté et de pardon, nous pouvons apprendre de cette expérience et en tirer des bienfaits.

Pourquoi ai-je l'impression d'être si seule?

Passer à travers une perte n'est pas un parcours facile. Les personnes qui ont vécu l'expérience ne sont généralement pas encouragées à en parler ouvertement. Pour certains, le chagrin comprend le deuil de la possibilité d'une personne. En tant que personne vivant la grossesse, vous partagez avec l'enfant un lien unique que personne d'autre ne vit.

Vos proches ne savent peut-être pas comment aborder votre deuil ou le comprendre, parce qu'ils ne sont pas investis dans le potentiel de cette vie comme vous l'êtes. Les gens pensent aussi souvent que la profondeur et la durée d'un deuil est reliée à la durée de vie de la personne qui est décédée. Ce n'est pas toujours le cas. Vous porterez votre deuil aussi longtemps que vous aurez besoin de le faire.



J'ai lutté avec la culpabilité, me demandant ce que j'aurais pu faire différemment.

- Margriet

Pourquoi ai-je l'impression qu'on ne me comprend pas?

Les gens ne savent pas toujours comment répondre à cet épisode de la vie. Certaines personnes trouvent difficile de répondre à des expressions ouvertes de tristesse, d'anxiété ou de chagrin. Pour certains, le deuil actif – pleurs, sanglots ou expression franche de la douleur – sont des signes de difficultés à composer avec la situation.

Certaines personnes peuvent s'attendre à ce que vous réagissiez d'une certaine manière et lorsque votre réaction n'est pas celle attendue, ces personnes ne savent pas comment composer avec vos émotions. Le malaise de certaines personnes peut les mener à éviter, rejeter ou minimiser vos expressions de chagrin.

Vous devez vous rappeler que la force et la résilience s'expriment de plusieurs manières différentes et que le fait d'exprimer ouvertement sa douleur n'est qu'une de ces manières. Agissez de la façon qui semble mieux pour vous.

Et si je ne ressens rien?

Certaines personnes peuvent se sentir engourdies, ce qui est une réponse normale. Peu importe vos sentiments, permettez-vous de les vivre. Essayez de ne pas juger vos sentiments ou de vous juger parce que vous les ressentez.

Certains peuvent même ressentir un sentiment de soulagement. La grossesse a peut-être été très traumatique. Dans certains cas, les symptômes de la grossesse peuvent aussi être très stressants et lorsqu'ils cessent, il est possible de ressentir du soulagement.

Parfois, nous sommes incertains à l'idée d'être parent. De plus, la grossesse entraîne tant de décisions difficiles que lorsqu'elle prend fin, cela peut-être un soulagement de ne plus avoir de décisions à prendre. Le plus important est de ne pas vous juger pour les sentiments que vous avez, quels qu'ils soient.

Pendant combien de temps vais-je me sentir ainsi?

La perte d'une grossesse ou d'un nouveau-né pourrait faire partie de votre vie pour toujours. Le temps nécessaire pour assimiler l'expérience et les émotions est différent pour chacun. Le deuil peut durer des jours, des semaines, des mois ou des années. Acceptez le fait qu'il y aura des événements qui vous ramèneront à cette journée. Il est normal qu'ils vous rappellent votre perte. Les sentiments douloureux que vous pensiez avoir laissés derrière vous peuvent revenir. Faire le deuil de votre perte ne devrait pas être minimisé.

Le deuil peut-il entraîner des symptômes physiques?

Le deuil peut s'exprimer par le corps autant que par l'esprit et le cœur. Certaines personnes montrent les signes suivants :

- fatigue
- rythme cardiaque rapide
- soupirs profonds ou bâillements
- courbatures
- maux de tête
- heures de sommeil prolongées
- troubles du sommeil
- insomnie
- nausées ou perte d'appétit
- appétit accru
- tremblements
- rires
- pleurs
- cris.



Le plus difficile pour moi a été la solitude qui a suivi. Avoir avec vous pendant des mois un bébé qui vous donne des coups de pieds, puis tout à coup, rien – c'est difficile de s'en remettre.

- Rhea

FAMILLES, AMIS ET COMMUNAUTÉ

Pourquoi mon partenaire et ma famille ne comprennent-ils pas ce que je ressens?

La perte d'un nouveau-né ou d'une grossesse attendue peut affecter tout le monde autour de vous. Essayez de comprendre que les sentiments des autres peuvent aussi être complexes. Ils peuvent éprouver les mêmes émotions que vous, mais être incapables de les exprimer comme vous ou tout simplement incapables d'en parler. Ces personnes sont peut-être confrontées à leur propre perte d'une grossesse ou d'un bébé qu'elles ont été encouragées à oublier sans en parler.

Le fait d'être mal à l'aise peut mener de nombreuses personnes à éviter, écarter ou minimiser vos expressions de deuil. Il est important de reconnaître la douleur que votre entourage peut éprouver et le fait qu'il peut être difficile de composer avec tout ce qui s'est passé. En essayant de communiquer vos émotions et de vous appuyer mutuellement, vous pourrez vous entraider pour mieux vivre le deuil.



Gabriel's Love

Image créée par Jennifer D.

« **Ne vous isolez pas dans le silence en repoussant votre entourage. Mettez sur votre système de soutien; ne vous en éloignez pas. Ils ne comprendront pas, mais ils écouteront. Votre partenaire est une bouée de sauvetage – serrez-vous l'un contre l'autre le plus souvent possible.**

- Rhea

Comment parler de la perte aux enfants?

Les enfants ont besoin d'aide pour comprendre ce qui s'est passé. Il faudra leur dire sans détour que la grossesse est terminée ou que le nouveau-né est mort. Vous devrez les rassurer qu'ils sont aimés et qu'ils feront partie des gestes pour se souvenir de la perte et l'honorer.

Les enfants ressentiront peut-être de la colère, de la déception, de la confusion et d'autres émotions fortes que vous éprouvez. Répondez à leurs questions de la manière la plus franche possible. Rassurez-les en leur expliquant que la perte n'est ni leur faute ni celle de personne et que l'amour que vous partagez vous aide en ces moments difficiles.

Assumer le rôle de parent tout en étant en deuil peut s'avérer difficile. Dans la mesure du possible, demandez à d'autres adultes de confiance de montrer leur amour et de vous aider à prendre soin des enfants.

Que puis-je répondre quand on me demande comment il est possible de m'aider?


Les personnes qui sont en deuil ont besoin de plusieurs sortes de soutien à des moments différents. Vous devrez peut-être encourager les personnes qui vous entourent à faire ce qui suit :

- Être à l'affût de vos besoins. Dites-leur que vous êtes ouverte à ce qu'on vous demande de quelle aide vous pourriez avoir besoin.
- Reconnaître ce qui s'est passé et ce que vous ressentez.
- Offrir des câlins et leur présence.
- Se rappeler qu'il est acceptable de montrer ses émotions et de partager votre douleur.
- Vous rassurer que ce qui s'est passé n'est pas de votre faute.
- Être présents et faire preuve de patience envers vous.
- Offrir un soutien pratique. Ils peuvent vous apporter de la nourriture, des mouchoirs ou des fleurs, faire du thé ou du café, vous aider à accomplir vos tâches, à prendre soin des autres enfants ou des animaux.
- Se souvenir de la grossesse ou du nouveau-né disparu.
- Prendre aussi soin d'eux-mêmes.

VIVRE AVEC LA PERTE ET L'HONORER

Un soutien est souvent offert immédiatement après la perte, mais vous auriez besoin qu'il dure plus longtemps. La vie semble continuer pour la famille et les amis et vous sentez peut-être que votre entourage vous pousse à tourner la page et à oublier. Ce n'est pas toujours possible. Votre vie est changée par ce qui a touché votre cœur. Il peut être utile de recadrer votre perte comme une histoire d'amour qui peut être appuyée et qui peut grandir grâce à des conversations utiles et significatives avec d'autres personnes.

Donnez-vous la permission d'éprouver les sentiments que vous ressentez. Faire preuve de compassion envers vous-même, comme vous le feriez pour un ami ou un être cher dans une situation semblable, est une façon efficace de vous appuyer vous-même. Il existe des manières de parler aux gens qui font en sorte que les histoires des êtres chers disparus restent vivantes. Si la mort met fin à la vie ou au potentiel de la vie, elle ne met pas fin à nos liens avec les disparus.



« **Acceptez l'aide lorsqu'elle est offerte et sachez que le deuil/la tristesse et la joie/le bonheur ne sont pas mutuellement exclusifs. Permettez-vous de rire si vous en avez envie. Cela ne diminue pas votre profond chagrin ni la nostalgie de votre bébé.**

- Margriet

Image créée par Ange K. à la mémoire de Paige

Il est important de prendre soin de tous les aspects de votre personne.

Voici quelques suggestions :

Sur le plan physique

- Laissez les autres prendre soin de vous.
- Reposez-vous, mangez et buvez beaucoup de liquides.
- Lorsque vous vous sentez prête, commencez à bouger en faisant par exemple de la marche, du vélo ou du yoga.

Sur le plan spirituel

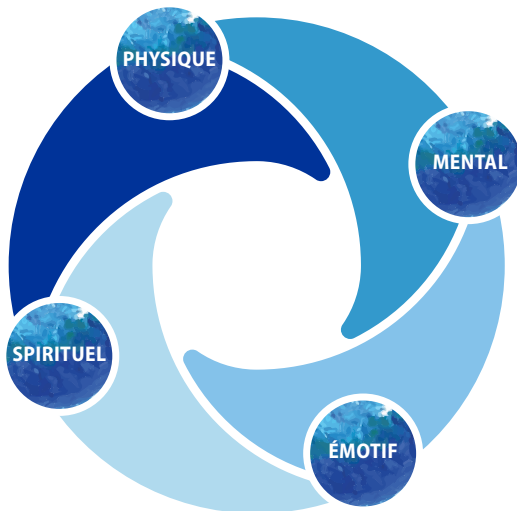
- Participez à une cérémonie.
- Faites preuve de pardon et de compassion envers vous-même.
- Prenez part à une cérémonie de la sueur.
- Priez.
- Méditez.

Sur le plan mental

- Écrivez à propos de vos expériences.
- Parlez de vos sentiments à une personne de confiance.

Sur le plan émotif

- Ne jugez pas vos sentiments.
- Traitez-vous avec bienveillance.
- Créez des souvenirs.
- Entrez en contact avec des êtres chers et partagez avec eux.
- Entrez en contact avec d'autres personnes qui ont vécu comme vous la perte d'une grossesse ou d'un nouveau-né.



Le fait de vous souvenir de votre enfant peut progressivement vous aider à accepter votre perte.

Voici des suggestions de façons de garder les souvenirs vivants :

- utiliser le nom donné à l'enfant;
- célébrer les anniversaires;
- garder des souvenirs comme une photo, des vêtements, les objets choisis pour le bébé, ou un journal qui a été tenu;
- avoir un souvenir comme un bijou portant le nom de l'enfant ou sa pierre de naissance;
- se faire tatouer.

La mémoire du bébé peut aussi être honorée par :

- un rassemblement;
- des funérailles;
- une cérémonie;
- une plaque ou un monument;
- un don à une œuvre de charité au nom de l'enfant;
- un objet spécial gardé à la maison;
- un arbre planté au nom de l'enfant.



L'ours représente
LE COURAGE.



L'aigle représente
L'AMOUR.



Créez une cérémonie
personnelle,
JUSTE POUR VOUS.

« J'ai appris que je devais tout d'abord m'occuper de moi – faire mon deuil autant que nécessaire sans laisser les autres dicter la durée qui convient.


- Anonyme

Qu'en est-il des grossesses futures?

Discutez avec votre fournisseur de soins de santé concernant les grossesses futures. Vous voulez peut-être savoir quand recommencer à essayer ou comment prévenir une grossesse jusqu'à ce que vous soyez prête. Il pourra vous donner des conseils et vous aider à planifier votre prochaine grossesse.

Comment vais-je pouvoir faire face aux personnes enceintes ou aux parents de bébés?

Après la perte d'un bébé, il faut s'attendre à être plus sensible aux choses qui ont rapport à la grossesse et aux bébés. Côté des personnes enceintes, voir des petits bébés, voir des articles pour bébés, recevoir des annonces de naissance, ranger les vêtements de maternité, voir arriver la date qui était prévue pour l'accouchement, les anniversaires de la perte et la reprise des rapports intimes peuvent poser des défis. Ces rappels peuvent amener une autre vague de chagrin ou d'émotions intenses. C'est normal. Rappelez-vous de faire preuve de bonté envers vous-même et de trouver du bonheur dans les autres aspects de votre vie, pour vous aider.



Il n'y a rien que personne puisse dire pour enlever votre douleur, mais sachez qu'il existe une communauté de femmes qui vous appuient et vous soutiennent. »

- Anonyme

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Si vous pensez beaucoup à votre perte ou que vous avez l'impression de n'avoir personne à qui parler, rencontrer un conseiller pourra vous aider. Appelez-nous au 204 947-2422, poste 204 si vous souhaitez trouver un conseiller ou si vous avez besoin d'aide pour obtenir d'autres services. Certains services sont offerts en anglais uniquement. Un service d'interprétation est disponible.

Votre infirmière de la santé publique pourra communiquer avec vous peu après la perte de votre grossesse ou de votre nouveau-né. Elle pourra vous aider à trouver les services dans votre région et vous offrir les soins pour vous remettre. Pour trouver une infirmière de la santé publique dans votre région, composez le 204 788-6666 ou visitez le site Web de la province du Manitoba : <http://www.gov.mb.ca/health/publichealth/offices.fr.html>.

Si vous êtes inquiète de la manière dont vous vous sentez, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou avec Health Links – Info Santé au 204 788-8200 ou sans frais au 1 888-315-9257.

SOINS D'URGENCE

Ressources communautaires à votre disposition :

Ligne d'écoute téléphonique du centre de santé communautaire Klinik

204 786-8686 ou 1 888-322-3019 | ATS 204 784-4097

Ligne manitobaine de prévention du suicide

1 877-435-7170 (1-877-HELP170)

Service mobile d'intervention d'urgence pour adultes

204 940-1781

En personne, rendez-vous au : Centre d'intervention d'urgence, 817, avenue Bannatyne à Winnipeg.

En ligne : Pour faire une recherche concernant les services près de chez vous, consultez le mb.211.ca.



Les œuvres d'art de ce livret ont été créées avec amour et partagées avec courage par des femmes que nous avons eu la chance de rencontrer dans les circonstances les plus difficiles.

Nous tenons à remercier Ashley T., Janelle M., Lisa D., Mellissa S., Melissa T., Jennifer D., Sheena D., Marie-Christine B., Jennifer H., Ange K., Christy S. et Cindy F. (art-thérapeute).