

PRÉPARATION AU QUATRIÈME TRIMESTRE: ET SI ON SE PARLAIT DE SANTÉ MENTALE MATERNELLE

CLIENTÈLE CIBLE: Femmes enceintes ou nouvellement post-partum

OBJECTIFS

L'atelier vise à:
Aborder la maternité et les enjeux de santé mentale.

À la fin de l'atelier, les participant.e.s seront en mesure de:

- Définir le quatrième trimestre et la matrescence.
- Nommer différentes manifestations de difficultés de santé mentale que les nouvelles mères peuvent rencontrer.
- Remettre en question les attentes sociales et le tabou autour de la demande d'aide.
- Réfléchir à un filet de sécurité pour elles.

THÈMES ABORDÉS:

- Matrescence
- Quatrième trimestre
- Défis relatifs à la santé mentale
- Isolement et connexion
- Partage des responsabilités
- Implication du/de la partenaire et réseau de soutien
- Besoins de la nouvelle maman
- Ressources

Vanessa Forgues

Sexologue M.A. et psychothérapeute
infosexologie@gmail.com / 819-582-0998