

## ATELIERS THÉMATIQUES

**Accouchement/naissance difficile: Rencontres de groupe pour échanger,  
se soutenir et s'apaiser**

**Animatrices: Diane Gamache et Joanna Gruda**

La naissance de votre enfant date de plus de 4 mois et vous avez encore de la difficulté à y repenser. Il se peut que vous portiez en vous des blessures émotionnelles, de la frustration, de la colère, de la peur, de la culpabilité liées au déroulement de votre accouchement. Les raisons d'avoir vécu difficilement un accouchement sont nombreuses : complications pendant la naissance, interventions traumatisantes, violation de vos droits, manque d'informations, d'écoute ou d'empathie; elles sont surtout uniques à chaque personne.

Alternative Naissance vous propose de participer à une série de rencontres de groupe où ces douleurs du cœur pourront être partagées, accueillies et reconnues par l'écoute et le soutien d'autres personnes qui ont également trouvé ce passage difficile. Les rencontres sont animées par deux accompagnantes à la naissance d'expérience.

**Horaire :** Janvier - Mars 2025 Groupe 5  
Tous les lundis à partir du 20 janvier jusqu'au 17 mars 2024  
\*Congé le 3 mars 2025  
18h30 à 21h

**Lieu :** Via la plateforme ZOOM  
Un lien vous sera envoyé quelques jours avant l'atelier.

**Coût :** GRATUIT

*Attention !* Cet atelier thématique est dédié aux membres et ne sert pas à bonifier le travail d'accompagnement et d'intervention. Pour les formations continues, merci de vous rendre dans l'onglet "ACCOMPAGNANT.E.S ou INTERVENANT.E.S - Formations continues" de notre site.

### Annulation de votre présence

Nous avons à cœur de vous offrir ces ateliers gratuitement. Afin de pouvoir maintenir cette gratuité, et par respect pour le travail des animateurs.trices, **merci de nous aviser de votre incapacité à participer dans un délai de 48 heures avant l'atelier.** Merci de nous préciser si vous serez absent.e à un atelier ou si vous désirez annuler votre participation à la série au complet. Cela permettra à une autre personne de profiter de l'atelier.

**Les places sont limitées. Inscrivez-vous tôt!**  
**Pour tous renseignements, contactez-nous au 514-274-1727.**