

**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 une accompagnante à la naissance d'expérience.

**Date et heure:**

Tous les lundis à partir du 15 avril jusqu'au 10 juin 2024 de 18h30 à 21h. (Congé le 20 mai 2024)

**Lieu:**

Le cours se tiendra dans les locaux d'Alternative Naissance au 8591, rue Saint-Denis, Montréal, Qc, H2P 2H4 (entre Liège et Crémazie et à deux minutes du métro Crémazie).

**Coût :**

Gratuit

---

Avril - Juin 2024 Groupe 2  
18h30 à 21h  
En présentiel au 8591 rue Saint-Denis, Montréal, H2P2H4

---

# GRATUIT

Nous avons à cœur de vous offrir ces ateliers gratuitement. Afin de pouvoir maintenir cette gratuité, et par respect pour le travail de nos formatrices, merci de nous aviser de votre incapacité à participer à l'atelier.

Attention ! Ces ateliers sont strictement réservés aux futurs parents, les accompagnant-es et intervenant-es périnatales ne sont pas autorisé-es à y participer. Pour les formations continues, merci de vous rendre dans l'onglet "ACCOMPAGNANT.E.S ou INTERVENANT.E.S - Formations continues" de notre site.

---

---

**Les places sont limitées. Inscrivez-vous tôt!**

**Pour tous renseignements contactez-nous au : (514) 274-1727**