

Contributions financières

Centraide Québec et Chaudière-Appalaches; Agence de la santé publique du Canada (programme PACE); Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale (programme PSOC).

Contribution de la direction à titre de représentante de la province de Québec au Comité consultatif national pour le projet «Au-delà du baby blues» (Beyond the Baby Blues) financé par l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) dans le cadre du Fonds des projets nationaux (FPN).

Pour nous joindre...

Pour obtenir de l'information, s'inscrire à une activité, devenir bénévole ou offrir un certificat cadeau (Massage bébé ou Service d'aide-maman):

Groupe Les Relevailles
Complexe Bellevue
1605, ch. Sainte-Foy C.P.2
Québec (Québec) G1S 2P1

Téléphone: 418 688-3301
Télécopieur: 418 688-7666

info@groupelesrelevailles.qc.ca
www.groupelesrelevailles.qc.ca

REQ: 0662684-11



Des années d'entraide
entre parents

Ce sont **100 appels** de parents
chaque semaine

Ce sont **8000 heures** offertes
en service d'aide-maman chaque année

Tous les futurs et nouveaux parents ont besoin d'aide. Parfois, un simple coup de main qui arrive à point nommé fait toute la différence. C'est ce que le **Groupe Les Relevailles** fait, tous les jours, depuis 1982!

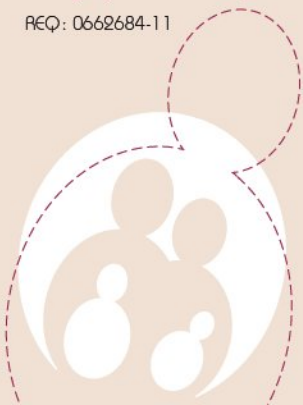


GROUPE LES

Relevailles

www.groupelesrelevailles.qc.ca

*Pour que bébé voie
maman et papa
grandir!*



Groupe Les Relevailles

Le Groupe Les Relevailles est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'accompagner et de soutenir les parents dans leur adaptation au rôle parental, et cela du début de la grossesse jusqu'aux cinq ans de l'enfant.

Nous croyons en l'édification d'une société où est reconnue la valeur de chaque personne qui compose une famille et à l'importance de celle-ci comme lieu d'accomplissement individuel et de transformation sociale.



Nous croyons que la naissance d'un enfant est à la fois un moment déterminant pour les parents, une expérience chargée d'émotions et un risque pour la stabilité de la famille. Pendant cette période d'adaptation cruciale, les parents méritent d'être soutenus et encouragés.

Des parents bien adaptés à leur rôle favorisent le développement harmonieux des enfants et leur permettent de devenir des adultes autonomes.

NOS PRINCIPAUX SERVICES :

Les aides-mamans

À l'arrivée d'un enfant, il y a toujours une période d'adaptation et de réorganisation. Les aides-mamans sont des mères expérimentées qui offrent une présence chaleureuse et sécurisante aux familles de poupons de moins de six mois. Elles procurent du répit aux parents et fournissent une aide tangible au foyer.

En prénatal, le service est offert pour les grossesses à risques et autres cas particuliers.

Le **service d'aide-maman** permet de recevoir quelques heures d'aide en échange d'une contribution financière déterminée par la famille.

Les cafés-rencontres prénatals et postnatals

Les **cafés-rencontres** accueillent chaque semaine enfants, futurs parents et parents. Ceux-ci partagent leur expérience et s'enrichissent mutuellement dans une atmosphère détendue. Des moments précieux!

Les ateliers de massage pour bébé

Pour établir un lien privilégié avec bébé et mieux le connaître, pour apprendre à le stimuler, à l'éveiller et à le calmer à l'aide de massages, pour rencontrer d'autres parents et parler de tout ce qui entoure cette nouvelle vie avec bébé...

Les **massages pour bébés** âgés de neuf mois et moins sont offerts sous forme d'ateliers maman/bébé et papa/bébé. Coût d'inscription. Cahier de massage et attestation de l'Association internationale en massage pour bébé remis.



Les groupes d'entraide Oasis

La naissance d'un enfant engendre d'intenses émotions. Pour la majorité des femmes, cette étape se déroule de façon harmonieuse. Pour d'autres, c'est le cafard (baby blues) qui touche un grand nombre de femmes; heureusement il ne dure qu'une dizaine de jours. Mais pour 13% des mères, la réalité est tout autre: c'est la dépression postpartum (DPP). 40% de ces mères éprouvaient déjà des manifestations de dépression prénatale qui, elle, affecte de 10 à 15% des mères.

Il semblerait que 50% des DPP ne seraient pas diagnostiquées. Les pères ne sont pas à l'abri: un sur dix ferait une DPP.

La DPP peut survenir plusieurs mois après la naissance du bébé et durer des années si elle n'est pas traitée. Elle est multifactorielle et sa gravité varie: pleurs, tristesse profonde, anxiété, sentiment d'utilité ou de culpabilité, fatigue, pensées suicidaires, difficulté à éprouver de l'attachement pour le bébé, humeur dépressive, perte d'intérêt ou de plaisir... ce sont là certains de ses symptômes.

Fort heureusement, l'entraide donne des résultats. Les **groupes Oasis** rassurent, offrent du soutien, permettent de rompre l'isolement et de côtoyer d'autres mères qui traversent les mêmes difficultés.

Chaque semaine, plusieurs sujets sont abordés: rôles parentaux, mythes liés à la maternité (mère et enfant idéaux versus réels...), deuil lié à la maternité (perte de liberté...), importance du répit, simplification du quotidien, révision des attentes, respect du rythme de la mère et de celui du bébé, etc.