



## ATELIER THÉMATIQUE SANTÉ MENTALE EN POSTNATAL

Devenir parents comporte son lot de nouveautés, de difficultés et de bonheur, un beau mélange pas toujours reposant qui peut parfois mener vers des enjeux de santé mentale. Il est primordial d'en parler, de les démystifier, de les normaliser et d'explorer des pistes de solution réalistes pour aller mieux.

Dans cet atelier interactif, nous aborderons entre autres la **dépression post-partum (mère, père/partenaire)** et l'**anxiété postnatale**. Nous verrons :

- Les signes et symptômes
- Les facteurs de risque et de protection
- Les barrières à demander de l'aide
- Où aller chercher du soutien
- Des idées pour aller mieux et prendre soin de soi.

Une attention particulière sera portée à l'impact de la **COVID** sur notre santé mentale comme nouveaux parents.

---

Mercredi 27 janvier 2021

18h30 à 21h00

Via la plateforme ZOOM

GRATUIT

---

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

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