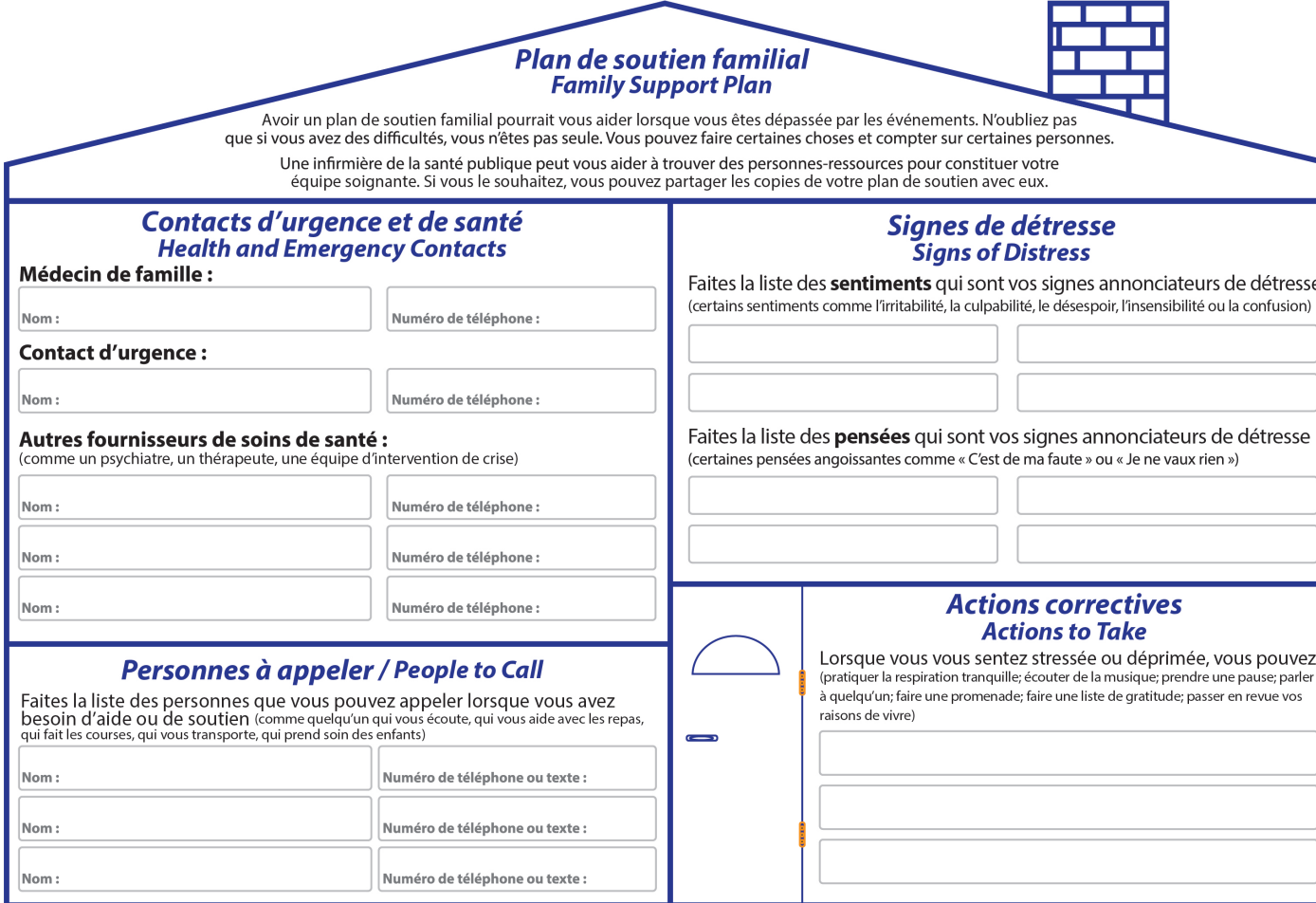


Family Support Plan - French



**Plan de soutien familial
Family Support Plan**

Avoir un plan de soutien familial pourrait vous aider lorsque vous êtes dépassée par les événements. N'oubliez pas que si vous avez des difficultés, vous n'êtes pas seule. Vous pouvez faire certaines choses et compter sur certaines personnes.

Une infirmière de la santé publique peut vous aider à trouver des personnes-ressources pour constituer votre équipe soignante. Si vous le souhaitez, vous pouvez partager les copies de votre plan de soutien avec eux.

<p style="text-align: center;">Contacts d'urgence et de santé Health and Emergency Contacts</p> <p>Médecin de famille :</p> <p>Nom : <input style="width: 80%;" type="text"/> Numéro de téléphone : <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Contact d'urgence :</p> <p>Nom : <input style="width: 80%;" type="text"/> Numéro de téléphone : <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Autres fournisseurs de soins de santé : (comme un psychiatre, un thérapeute, une équipe d'intervention de crise)</p> <p>Nom : <input style="width: 80%;" type="text"/> Numéro de téléphone : <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Nom : <input style="width: 80%;" type="text"/> Numéro de téléphone : <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Nom : <input style="width: 80%;" type="text"/> Numéro de téléphone : <input style="width: 20%;" type="text"/></p>	<p style="text-align: center;">Signes de détresse Signs of Distress</p> <p>Faites la liste des sentiments qui sont vos signes annonciateurs de détresse (certains sentiments comme l'irritabilité, la culpabilité, le désespoir, l'insensibilité ou la confusion)</p> <p><input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>Faites la liste des pensées qui sont vos signes annonciateurs de détresse (certains pensées angoissantes comme « C'est de ma faute » ou « Je ne vaud rien »)</p> <p><input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 100%;" type="text"/></p>
<p style="text-align: center;">Personnes à appeler / People to Call</p> <p>Faites la liste des personnes que vous pouvez appeler lorsque vous avez besoin d'aide ou de soutien (comme quelqu'un qui vous écoute, qui vous aide avec les repas, qui fait les courses, qui vous transporte, qui prend soin des enfants)</p> <p>Nom : <input style="width: 80%;" type="text"/> Numéro de téléphone ou texte : <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Nom : <input style="width: 80%;" type="text"/> Numéro de téléphone ou texte : <input style="width: 20%;" type="text"/></p> <p>Nom : <input style="width: 80%;" type="text"/> Numéro de téléphone ou texte : <input style="width: 20%;" type="text"/></p>	<p style="text-align: center;">Actions correctives Actions to Take</p> <p>Lorsque vous vous sentez stressée ou déprimée, vous pouvez (pratiquer la respiration tranquille; écouter de la musique; prendre une pause; parler à quelqu'un; faire une promenade; faire une liste de gratitude; passer en revue vos raisons de vivre)</p> <p><input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p><input style="width: 100%;" type="text"/></p>

Pour obtenir plus d'information sur la dépression post-partum et sur de l'aide, visitez le site www.ahs.ca/ppd
Si vous êtes en détresse et incapable d'assurer votre sécurité, appelez le 911 et ils enverront quelqu'un pour vous amener à l'hôpital
Ligne d'aide d'urgence de 24 heures / Urgent 24 hour Helplines

Ligne d'aide de la santé mentale 1 877 303-2642
 Ligne d'aide pour la prévention du suicide 1 800 784-2433

Ligne d'aide pour les victimes de violence familiale 310-1818
 Ligne d'aide pour les médicaments et les produits médicaux 1 800 332-1414
 Health Link 811