

# Présence **Soutien** **Écoute**

Le Collectif *Les Accompagnantes* est un groupe d'humanisation de la naissance actif dans la région depuis plus de 30 ans. Notre but est de faire de l'expérience de la grossesse, de l'accouchement et de l'arrivée du nouveau-né, une expérience humaine enrichissante pour la femme, le couple et toute la famille.

Riches d'expériences personnelles, les accompagnantes du Collectif sont sélectionnées avec soins. La formation de base ainsi qu'une intégration de près de six mois permettent de bien accompagner les futurs parents dans leur projet de vie. L'accompagnante est spécialement formée pour offrir un **soutien non médical** durant toute la période entourant la naissance. Elle croit fermement à la force et au pouvoir de donner naissance.

Elle favorise la place et l'implication du père et agit dans le respect du rôle de chaque intervenant. Discrète, elle sait se retirer aux moments opportuns pour laisser place à votre intimité.



Le respect, l'écoute  
et le savoir être sont  
**au cœur de notre  
accompagnement.**

Accompagner à l'accouchement et à la naissance, c'est pour nous une façon d'améliorer notre monde puisque, ce faisant, nous aidons les femmes, les couples et les enfants à découvrir leur plein potentiel, à grandir dans cette expérience. Nous facilitons ainsi le développement du lien d'attachement à l'enfant.



855, avenue Holland, bureau 202  
Québec (Québec) G1S 3S5

**418 688-6039**

**caa@accompagnantes.qc.ca**  
**www.accompagnantes.qc.ca**

 Le collectif *Les Accompagnantes*

Organisme communautaire sans but lucratif  
Organisme pouvant émettre un reçu de charité,  
déductible d'impôt

Pour une présence à la naissance  
[www.accompagnantes.qc.ca](http://www.accompagnantes.qc.ca)

Vous attendez un bébé...

Au Collectif *Les Accompagnantes*,  
**on accompagne depuis  
plus de 30 ans**



DESIGN: STUDIO METRIQUE.COM





## L'accompagnement

Accessible à toutes et à tous, quelles que soient la condition socio-économique ou l'appartenance culturelle.

Ce service personnalisé de préparation à la naissance et d'accompagnement se réalise par le jumelage avec une accompagnante formée. Celle-ci donne une information objective afin que la femme ou le couple puissent faire des choix éclairés.

Nous souhaitons ainsi favoriser un meilleur pouvoir d'agir des parents.

## L'accompagnante agit dans le respect de vos choix.

### FORMULE TYPE

- **3 rencontres prénatales** (2 heures environ)  
À domicile si désiré
- **Présence continue à l'accouchement**  
Disponibilité 24h / 24h dès la 38<sup>e</sup> semaine  
Plus tôt lorsque nécessaire
- **2 rencontres postnatales**  
À domicile si désiré

Nous offrons également le service d'accompagnement d'enfant pour préparer et accompagner celui-ci à vivre l'expérience de la naissance d'un frère ou d'une sœur.

Coût: Entente de dons en fonction des revenus familiaux. Reçu de charité, déductible d'impôt

## Les ateliers intensifs de préparation à la naissance

En focalisant sur la préparation à la naissance, ces ateliers de groupe ont pour but de préparer la femme et le couple à vivre une belle expérience du travail et de l'accouchement et faire connaître les droits des femmes dans tout le processus.

### PARMI LES THÈMES ABORDÉS

- **Les mécanismes du travail et de l'accouchement**  
Signes avant-coureurs, phases, poussées, positions, respirations
- **La douleur, mesures de soulagement**  
Détente, respirations, petits truc
- **Le plan de naissance**
- **Les interventions médicales**  
Les bénéfices et les limites de celles-ci relativement aux effets sur la mère et le fœtus

### 2 samedis de 9h à 17h

Coût: 95\$ pour un couple et 45\$ pour une femme seule (**gratuit** pour les parents qui bénéficient des programmes OLO et PSIPPE)

## Cours privés

Nous offrons des **cours prénataux privés** pour des femmes ou des couples qui vivent une situation particulière, comme :

- Une maman mise au repos
- Un couple qui veut un rythme moins accéléré et de l'information plus personnalisée

Prise de contact pour définir les besoins  
1 ou 2 rencontres de cours d'une durée de 4 à 7 heures

Coût: 175\$. Un supplément est demandé aux gens situés dans Portneuf, Charlevoix et en Beauce.

## Ligne d'écoute

Pour futurs ou jeunes parents. Si vous cherchez une oreille attentive, une suggestion de livre sur la grossesse, la paternité, l'explication de nos services ou la recommandation d'une ressource... Une accompagnante reçoit vos appels.

**Du lundi au vendredi de 9h à 16h**

## Formation de base en accompagnement

Formation en accompagnement à la naissance (pré, per et post-natal)

**2 blocs de 3 jours**  
**Vendredi, samedi et dimanche**

Coût: 600\$



UNIVERSITÉ  
LAVAL

Faculté de médecine

Rotary



Club de L'Ancienne-Lorette

Pour plus de renseignements,  
n'hésitez pas à nous joindre :

**Collectif Les Accompagnantes**

**418 688-6039**