



La violence commence ou s'aggrave souvent pendant la grossesse.

La violence psychologique peut mener à la violence physique.

Toutes les formes de violence blessent.

La violence ne cesse pas quand le bébé naît.

Vous et votre bébé méritez d'être en sécurité. Protégez votre bébé et vous-même.

Ce que vous pouvez faire :

- parler de ce qui se passe à une personne en qui vous avez confiance
- trouver des personnes qui peuvent vous aider
 - des ami(e)s ou des membres de votre famille
 - votre médecin ou une sage-femme
 - la personne responsable de vos cours prénataux
 - une infirmière de santé publique
 - un(e) conseiller(ère)
 - un refuge pour femmes
- si vous le pouvez, ayez un plan d'urgence au cas où vous devriez fuir
- obtenez de l'aide afin de mettre fin à la relation de violence

Le fait de garder le silence vous isole. Parlez à une personne en qui vous avez confiance.

De l'aide est à votre portée. Vous n'êtes pas seule.

best start

Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés
et le développement des jeunes enfants de l'Ontario