

Être un parent différent

Être chef de famille monoparentale

Être chef de famille monoparentale ne veut pas dire que vous devez absolument être seule comme parent. Si des amis ou des membres de votre famille vivent près de chez vous, ils peuvent être d'une aide précieuse. Peu importe votre situation, il y a des gens et des programmes pour vous venir en aide!

Groupes et programmes pour les parents

Où s'adresser pour trouver de l'information sur l'aide offerte dans votre région :

- Infirmière en santé publique, travailleuse sociale ou professionnel de la santé
- **BC211** : bc211.ca
- **Parent Support Services Society of BC** : parentsupportbc.ca (en anglais) ou 1 877 345-9777
- Le **YMCA** ou le **YWCA** de votre région
- Les **BC Association of Pregnancy Outreach Programs** : bcapop.ca
- L'association des centres d'amitié autochtone de la Colombie-Britannique, la **BC Association of Aboriginal Friendship Centres** : bcaafc.com ou 250 388-5522
- L'**Immigrant Services Society of BC** : issbc.org ou 604 684-2561



À ESSAYER

Essayez de faire connaissance avec d'autres parents par le biais de groupes sur l'allaitement, de groupes religieux ou de forums de parents sur Internet, dans Facebook, par exemple. Vous pouvez aussi créer des liens au parc, au centre communautaire ou lors d'activités parents-bébés pour regarder des films.



CHOIX FUTÉ

De l'aide financière pour chercher un emploi

Le programme Single Parent Employment Initiative (SPEI), au 1 866 866-0800, peut **vous aider à trouver un emploi à long terme** si vous êtes parent unique et que vous recevez des prestations d'aide sociale ou d'invalidité. Ce qu'offre ce programme :

- jusqu'à 1 an de formation payée
- l'occasion d'acquérir de l'expérience de travail payé
- un service de garde d'enfants sans frais pendant votre formation et votre première année de travail
- le transport en commun gratuit pour aller et revenir de l'école

S'occuper de plusieurs bébés

Prendre soin d'un nouveau-né exige beaucoup de travail. Quand il s'agit de jumeaux (ou plus!) c'est encore plus difficile.

Avec plusieurs bébés, vous dormirez moins, vous travaillerez plus et vous aurez moins de temps pour vous. Essayez de prendre soin de vous autant que vous le pouvez. Mangez bien, dormez quand vos bébés dorment aussi et allez chercher de l'aide. S'il y a un groupe de soutien pour parents de plusieurs bébés dans votre communauté, faites-en partie.

Trouver de l'aide

N'attendez pas d'avoir perdu le contrôle pour demander de l'aide. À essayer :

- Demandez un coup de main aux membres de votre famille ou à des amis pour de l'aide avec les enfants, le ménage ou les courses.
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour parents de plusieurs bébés.
- Pour l'allaitement, demandez l'aide de votre professionnel de la santé, d'une infirmière en santé publique, d'une sage-femme ou d'une conseillère en lactation.