

Coourage: Reproductive Loss Grief Care

Building a culture where grief due to reproductive loss is no longer neglected

What is Coourage?

A series of REPRODUCTIVE LOSS GRIEF CARE WORKSHOPS in which a person who has had a reproductive loss can find a safe place to express their grief, explore and discover their way of grieving, and recognize how these struggles may have changed them. All within a curriculum which encourages them to re-build their life with healthy habits by acknowledging, understanding, and allowing their emotions.

How are workshops organized?

Depending on the type of loss, workshops are divided into 8 sessions in which the participant will go through 8 STAGES OF RECOVERY to discover their strengths and the opportunity to acknowledge their ability and potential of resilience.

What kind of loss is a reproductive loss?

A loss due to miscarriage, stillbirth, infant loss, voluntary interruption of pregnancy, infertility, and post-adoption grief.

How does it work?

- By understanding what grief is and what is not
- By facilitating an individualized GRIEF WORK process contributing to personal post-traumatic growth
- By creating awareness that growth through difficult experiences can help participants re-discover themselves, re-discover hope, and re-discover new purpose in life





Who can participate in the workshops?

Any person who has had any reproductive loss, regardless of gender or age. We also offer an opportunity to recover to those who did not experience a reproductive loss themselves, for instance grand-parents, siblings, aunts and uncles, a friend, the father of the baby, or someone who works with reproductive loss. Even though someone might not have personally had a reproductive loss, this doesn't mean that they don't have a reproductive loss experience to heal.

How participants achieve recovery?

The process of recovery is as shown below:

- ♥ The participant is exposed to a challenging event (in this case, a reproductive or pregnancy loss)
- ♥ When seeking help, the participant creates a social relationship of trust and safety with the facilitator and participants.
- ♥ By sharing their emotions and experiences, and by listening to others, the participant creates a bond with the members of the group moving towards an installation of hope.
- ♥ The facilitator guides participants toward recognizing their capacity for RESILIENCE
- ♥ The participants begin to develop emotional and social competencies (like how to manage intense emotions to gain control over their behavioral outcomes)
- ♥ RECOVERY. At the end of the workshop, the participant begins his healing process by putting into practice what he learned and discovered about himself throughout the 8 sessions.

Why is reproductive loss grief recovery important?

Every grieving person who has gone through a reproductive loss deserves to recover. Their improvement permeates through every aspect and every relationship in their life, and at large in society.

Who's the creator of Coeurage

Laura Aguilar Albo is the Executive Director of the Centre for Reproductive Loss. Grief support pertaining to reproductive loss is a cause close to Laura's heart as she personally recovered from her own.



Coeurage: Soins de deuil en cas de perte reproductive

CONSTRUIRE UNE CULTURE où le deuil dû à la perte reproductive n'est plus négligé

Qu'est-ce que Coeurage ?

Une série d'ATELIERS DE SOINS POUR DEUIL DE PERTES REPRODUCTIVES dans lesquels une personne ayant subi une perte reproductive bénéficie d'un lieu sûr pour exprimer sa douleur, explorer et découvrir sa propre façon de faire son deuil, et reconnaître comment ces épreuves ont pu la changer. Tout cela dans le cadre d'un programme qui les encourage à reconstruire leur vie avec des habitudes saines en reconnaissant, en comprenant et en permettant leurs émotions.

Comment sont organisés les ateliers ?

Selon le type de perte, les ateliers sont divisés en 8 sessions au cours desquelles le/la participant(e) passe par 8 STAGES DE RÉTABLISSEMENT pour découvrir ses forces et l'opportunité de reconnaître sa capacité et son potentiel de résilience.

Quel type de perte est une perte reproductive ?

Une perte due à une fausse couche, une mortinaissance, une perte de nourrisson, interruption volontaire de grossesse, une infertilité et un deuil post-adoption.

Comment cela fonctionne-t-il ?

- En comprenant ce qu'est le deuil et ce qu'il n'est pas.
- En facilitant un processus de TRAVAIL DE DEUIL individualisé contribuant à la croissance post-traumatique personnelle.
- En créant une prise de conscience que la croissance à travers des expériences difficiles peut aider les participants à se redécouvrir, à redécouvrir l'espoir et à redécouvrir un nouveau but dans la vie.





Qui peut participer aux ateliers ?

Toute personne ayant subi une perte reproductive, quel que soit son sexe ou son âge. Nous offrons également la possibilité de se remettre d'une perte à ceux qui n'ont pas vécu eux-mêmes une perte reproductive, par exemple les grands-parents, les frères et sœurs, les tantes et les oncles, un ami, le père du bébé ou quelqu'un qui travaille dans le domaine de la perte reproductive. Même si une personne n'a pas vécu personnellement une perte reproductive, cela ne signifie pas qu'elle n'éprouve pas le besoin de guérir d'une perte reproductive.

Comment les participants parviennent-ils à un rétablissement ?

Le processus de rétablissement est illustré ci-dessous :

- ♥ Le participant est exposé à un événement traumatisant (dans ce cas, une perte reproductive ou de grossesse)
- ♥ En demandant de l'aide, le participant crée une relation sociale de confiance et de sécurité avec le dirigeant et les autres participants.
- ♥ En partageant ses émotions et ses expériences, et en écoutant les autres, le participant crée un lien avec les membres du groupe qui peut le motiver à reprendre espoir.
- ♥ Le dirigeant guide les participants à reconnaître leur capacité de RÉSILIENCE
- ♥ Commencez à développer des compétences émotionnelles et sociales (comment gérer des émotions intenses pour prendre le contrôle de leur COMPORTEMENT
- ♥ RÉCUPÉRATION. A la fin de l'atelier, le participant entame son processus de guérison en mettant en pratique ce qu'il a appris et découvert sur lui-même tout au long des 8 séances.

Pourquoi le rétablissement du deuil d'une perte reproductive est-il important ?

Toute personne ayant vécu un deuil lié à une perte reproductive mérite de se rétablir. Leur mieux-être imprègne tous les aspects et toutes les relations de leur vie, et au sens large, de la société.

Qui est le créateur de Coeurage ?

Laura Aguilar Albo est la Directrice Générale du Centre de Pertes Reproductives. Le soutien au deuil lié à la perte de reproduction est une cause qui tient à cœur à Laura, qui s'est personnellement remise de la sienne.



Coourage: Cuidado y atención al duelo a causa de pérdida en el embarazo

CONSTRUYENDO UNA CULTURA DE RECONOCIMIENTO Y VIGILANCIA AL DUELO DEBIDO A PÉRDIDA REPRODUCTIVA

¿Qué es Coourage?

Un conjunto de talleres creados para personas que sufren una pérdida en el embarazo, donde se les brinda un lugar seguro para expresar su dolor, explorar y descubrir su propia forma de sufrir y reconocer cómo estas dificultades pudieron cambiar su vida. Todo ello como parte de un currículo específico que les alienta a reconstruir su vida sobre hábitos emocionales saludables donde se fomenta el reconocimiento, comprensión y aceptación de sus sentimientos.

¿Cómo son organizados los talleres?

Dependiendo del tipo de pérdida reproductiva, los talleres se dividen en 8 sesiones en las que el participante pasa por 8 ETAPAS DE RECUPERACIÓN para descubrir sus fortalezas, y la oportunidad de reconocer su capacidad y potencial de resiliencia.

¿Qué tipo de pérdida es una pérdida reproductiva o pérdida en el embarazo?

Es una pérdida debido a un aborto espontáneo, pérdida gestacional, interrupción del embarazo, infertilidad y el duelo que enfrentan algunas madres al poner a sus hijos en adopción.

¿Cómo beneficiarán los talleres al participante?

- Se le facilitará información sobre lo que es el duelo, los mitos alrededor del duelo y los mecanismos de defensa.
- Se le enseñará cómo un proceso de duelo puede contribuir al crecimiento personal postraumático.
- Se le ayudará a crear conciencia de que crecer a través de experiencias difíciles puede ayudarlo a redescubrirse a sí mismo, redescubrir la esperanza y redescubrir un nuevo propósito en la vida.





¿Quién puede participar en los talleres?

Cualquier persona que haya sufrido una pérdida en el embarazo, sin importar género o edad. También, brindamos la oportunidad a aquellos que no sufrieron la pérdida ellos mismos, por ejemplo, abuelos, hermanos, tías y tíos, amigos, padres del bebé o personal del sistema de salud que haya asistido a otra persona debido a una pérdida reproductiva. Pues si una persona no ha experimentado personalmente este tipo de pérdidas, no significa que no sufra a causa de ellas.

¿Cómo logran los participantes recuperarse después de una pérdida reproductiva?

El proceso de recuperación se muestra a continuación:

- ♥ El participante se ve expuesto a un evento traumático (en este caso, una pérdida reproductiva o del embarazo)
- ♥ Al buscar ayuda, crea una relación social de confianza y seguridad con el facilitador y los demás participantes.
- ♥ Al compartir sus emociones y experiencias, y escuchar la de otros, el participante crea un vínculo con los miembros del grupo que le puede llevar a recuperar la esperanza.
- ♥ El facilitador guía a los participantes a reconocer su capacidad de RESILIENCIA.
- ♥ Comenzar a desarrollar competencias emocionales y sociales (cómo manejar emociones intensas para obtener control sobre su CONDUCTA.
- ♥ RECUPERACIÓN. El participante al terminar el taller comienza su proceso de sanación al poner en práctica lo que aprendió y descubrió de sí mismo a lo largo de las 8 sesiones.

¿Por qué es importante recuperarse del duelo por la pérdida reproductiva o del embarazo?

Cualquiera que haya experimentado un duelo relacionado con una pérdida reproductiva merece tener la opción y la oportunidad de recuperación para que su bienestar permee todos los aspectos y relaciones de su vida y de la sociedad a largo impacto.

¿Quién es la creadora de Coeurage?

Laura Aguilar Albo es la Directora General del Centro de Pérdidas Reprodutivas en Montreal, Canadá. El apoyo y la atención al duelo por la pérdida en el embarazo es una causa cercana al corazón de Laura, quien se ha recuperado de este tipo de pérdidas en su vida.

