

Trouver du soutien pour l'endométriose



Si vous souffrez d'endométriose, vous pouvez chercher du soutien auprès de professionnels de la santé mentale, d'amis et de membres de votre famille ou de groupes de soutien.

Il existe de nombreux types de thérapie qui se sont avérés efficaces pour les personnes atteintes d'endométriose. Les professionnels de la santé mentale (conseillers, psychologues cliniciens, travailleurs sociaux et psychiatres) peuvent vous aider à développer de nouvelles capacités d'adaptation dans un espace sûr où vous pouvez également partager vos sentiments et vos expériences.

Famille et amis

Vous pouvez obtenir le soutien de votre famille et de vos amis en parlant de vos préoccupations. Les amis et la famille peuvent vous aider dans les tâches quotidiennes, notamment en vous permettant de rester en contact avec votre travail et votre école. Vous pouvez également demander de vous accompagner à vos rendez-vous médicaux pour prendre des notes ou vous défendre.



Groupes de soutien et événements

Les groupes de soutien et les événements liés à l'endométriose peuvent aider à entrer en contact avec d'autres personnes atteintes d'endométriose. Ils offrent également un espace sûr pour partager vos expériences avec d'autres personnes qui les comprennent.

Pour en savoir plus, visitez
yourperiod.ca/fr/endometriose.

