



Fetal Alcohol  
Spectrum Disorder  
**Ontario**

Trouble du spectre  
de l'alcoolisation fœtale  
**Ontario**

*La version française suit.*

## **FASD Ontario Update - December 2020**

### **Film: Mental Health and Pregnancy**

In our effort to deepen understanding, reduce stigma and build a safer and more inclusive service system, this video helps to explain why mental health during pregnancy is so important. It captures some very powerful personal stories of mental health challenges during pregnancy and postpartum, including depression and anxiety. This video exposes the vulnerability of many; the feeling that they don't belong, that they "should" be happy, and that they aren't "good enough", while demonstrating the value of support groups and how the support they received from knowing that they were not alone literally saved lives.

It is up to all of us to ensure that pregnancies are as healthy as they can be.

*Excerpt from <https://healthexperiences.ca/perinatal-mental-health/mental-health-and-pregnancy>*

In this film, you will see and hear women talking about their experiences of mental health problems during and after pregnancy. Researchers from the Canadian Health Experiences Research Group, at St. Mary's Research Centre and McGill University, interviewed 21 women in Quebec and Ontario. We asked them about, for example, the challenges they encountered, what sorts of supports were helpful, as well as about what could be improved. This film presents key themes that were important to these women with

examples from their stories. We hope that by listening to these women, people might reflect on their own experiences as a patient or someone who cares for someone with these problems, including friends, family and healthcare professionals, and help 'trigger' ideas about what could be done differently to improve the lived experiences of those with perinatal mental health problems.

Our sincere thanks to all the women who participated in this study.

We welcome feedback from anyone using this film, to know how and where it was viewed, and if it was helpful in some way.

We are grateful to the Royal Bank of Canada Foundation for providing financial support for this study.

This research is part of the [Canadian Health Experiences Research Program](#).

[Click here to watch the video](#)



*Photo by [Camila Cordeiro](#) on [Unsplash](#)*

## Getting through the Holidays

[Click here](#) for some great tips offered by caregivers through the CanFASD blog in December 2019. Obviously, COVID-19 restrictions have changed things for us quite significantly. For some, the quieter experiences at home with familiar routines will be welcomed while the isolation and lack of social and family support will be very trying for others.

The COVID-19 restrictions offer us the opportunity to once again re-evaluate our priorities and the pressures we often place on ourselves regarding holiday traditions and expectations. The circumstances are different, therefore the "rules" that we have followed in previous years may no longer make much sense. Now might be an excellent time to make some new "rules" that still allow us to prioritize the things that are important to our family, but just in a different way.

This applies with or without COVID-19 when we consider parenting a person with special needs. For example, who says that we all must sit by the tree and patiently wait for each family member to open one present at a time? Who says that we even have to be in the same room when we open? Who says that we need to open them all at once on Christmas morning? Who says we need to have a big turkey dinner? These are our holidays, and memories to make, and we encourage everyone to shift things any way necessary in an effort to create the best opportunity to experience peace, love and joy.

See below for two resources to help you and your family adjust to some of the extra stressors that the COVID-19 restrictions present us with:

- [Mental Wellness and Resiliency while Coping with COVID](#)
- [Pandemic Parenting: Tips for Parents and Caregiver](#)

Stay safe and try to remember that this is temporary. We are not all in the same boat, but we all are in the same storm. We know that COVID-19 restrictions have led to an increased alcohol use for many. The holidays seem to bring added expectations to drink alcohol, here are some [Mocktails recipes](#) providing excellent alternatives.

From our homes to yours, Happiest of Holidays!



## **FASD Family/Caregiver Support Group Project**

Group programming for people affected or suspected to be impacted by prenatal alcohol exposure continue to run quite successfully across the province. We are so pleased to support so many innovative and evidence informed group activities for families to go to for direct support. We have a long way to go, but we have come very far thanks to the Government of Ontario and their investment towards improving the outcomes for individuals and families affected by FASD.

We are excited to announce brand new opportunities coming soon for adults with FASD! There will be two new groups launching in January from ABLE2 in Ottawa. Stay tuned for more details!

[Click here](#) for a detailed list of the currently funded and active groups and to learn more about what is going on across the province. If there are additional support groups that are still active that are not listed, please contact Malou Gabert at [m.gabert@healthnexus.ca](mailto:m.gabert@healthnexus.ca) to have the details of your group included.

## What is new on the FASD Ontario website?

A few events, resources and news have been added to the [FASD Ontario website](#) over the past month.

**Upcoming Training** - You can find ongoing access to online FASD training suitable for a variety of audiences. Options can be found on the [FASD Ongoing Training page](#) or on [CanFASD's Online Learners page](#).

### **Coming soon:**

- January 26, 2021 - [FASD Symposium](#)

Live training and events are updated and posted on the [Live Events page](#). If you would like your events to be promoted on our website, let us know by email at [m.gabert@healthnexus.ca](mailto:m.gabert@healthnexus.ca) or using [this form](#)!

**Resources** - We are always looking for new resources to include on the website, if you have any suggestions, please let us know by filling [this form](#).

**News items** are shared regularly. Recent additions include:

- [Survey of parents with adults and young adults with FASD](#)
- [Outcomes of Children with FASD in the Child Welfare System](#)
- [Looking for Artists with FASD!](#)

Please continue to spread the word about [FASD Ontario](#). You can do so by:

- Encouraging others to sign up for the [FASD Ontario listserv](#).
- Using these illustrations: [Web button](#) and [E-mail card](#).
- Reposting resources from FASD Ontario through social media and linking back to [FASD Ontario](#).

---

[www.FASDON.ca](http://www.FASDON.ca)

**Questions? Comments? Contact:**

Angela Geddes, FASD Ontario Project Coordinator

[a.geddes@healthnexus.ca](mailto:a.geddes@healthnexus.ca)

---

[Mise à jour TSAF Ontario - Décembre 2020](#)

## Film: Santé mentale et grossesse

Dans nos efforts pour approfondir la compréhension, réduire la stigmatisation et bâtir un système de services plus sûr et plus inclusif, cette vidéo aide à expliquer pourquoi la santé mentale pendant la grossesse est si importante. Elle capture des histoires personnelles très puissantes sur les problèmes de santé mentale pendant la grossesse et le post-partum, y compris la dépression et l'anxiété. Cette vidéo expose la vulnérabilité de beaucoup; l'absence de sentiment d'appartenance, qu'ils « devraient » être heureux et qu'ils ne sont pas « assez bons », tout en démontrant la valeur des groupes de soutien et comment le soutien qu'ils ont reçu en sachant qu'ils n'étaient pas seuls a littéralement sauvés des vies.

C'est à nous tous de faire en sorte que les grossesses soient aussi saines qu'elles peuvent l'être.

Extrait de <https://healthexperiences.ca/fr/sante-mentale-perinatale/sante-mentale-et-grossesse>

Dans ce film, vous verrez et entendrez des femmes prenant parole sur leurs expériences avec des problèmes de santé mentale pendant et après la grossesse. Des chercheurs du Groupe de recherche sur les expériences canadiennes en santé au Centre de recherche de St. Mary et à l'Université McGill, ont interviewé 21 femmes au Québec et en Ontario. Nous les avons interrogées entre autres, sur les défis qu'elles ont rencontrés, les types de soutien utiles et sur ce qui pourrait être amélioré. Ce film présente des thèmes clés importants pour ces femmes et il est accompagné d'exemples tirés de leurs histoires. Nous espérons qu'en les écoutant, les gens pourraient réfléchir à leurs propres expériences comme patiente ou bien comme personne prenant soin de quelqu'un vivant ces problèmes, y compris les amis, la famille, les professionnels de la santé, et, que cette réflexion pourra aider à « déclencher » des idées sur comment faire différemment pour alléger ce que vivent les personnes ayant des problèmes de santé mentale périnatale.

Nous remercions sincèrement toutes les femmes qui ont participé à cette étude.

Nous encourageons la rétroaction de tous ceux qui utilisent ce film, afin de savoir comment il a été perçu et où il a été visionné, et s'il fut utile de quelque manière que ce soit.

Nous sommes reconnaissants envers la Fondation de la Banque royale du Canada pour le soutien financier de cette étude.

Cette recherche fait partie du [Programme de recherche canadien Expériences en santé](#).

[Cliquer ici pour visionner la vidéo](#)



Photo par [Camila Cordeiro](#) sur [Unsplash](#)

---

## Traverser la période des fêtes

[Cliquez ici](#) pour quelques bons conseils (en anglais) offerts par des aidants naturels via le blog CanFASD en décembre 2019. De toute évidence, les restrictions COVID-



19 ont changé les choses de manière assez significative pour nous. Pour certains, les expériences plus calmes à la maison avec des routines familières seront les bienvenues tandis que l'isolement et le manque de soutien social et familial seront très éprouvants pour d'autres.

Les restrictions liées à la COVID-19 nous offrent l'opportunité de réévaluer à nouveau nos priorités et les pressions que nous nous imposons souvent concernant les traditions et les attentes des fêtes. Les circonstances étant différentes, les « règles » que nous avons suivies les années précédentes n'ont peut-être plus beaucoup de sens. Le moment est peut-être excellent pour élaborer de nouvelles « règles » qui nous permettent encore de prioriser les choses qui sont importantes pour notre famille, mais simplement d'une manière différente.

Cela s'applique avec ou sans la COVID-19 lorsque nous sommes parent d'une personne ayant des besoins spéciaux. Par exemple, qui dit que nous devons tous nous asseoir près de l'arbre et attendre patiemment que chaque membre de la famille ouvre un cadeau à la fois? Qui a dit que nous devons même être dans la même pièce lorsque nous les ouvrons? Qui a dit que nous devons les ouvrir tous en même temps le matin de Noël? Qui a dit que nous devons avoir un grand dîner avec de la dinde? Ce sont nos vacances et nos souvenirs que nous créons, et nous encourageons chacun à changer les choses de toutes les manières nécessaires dans un effort pour créer la meilleure opportunité de vivre dans la paix, l'amour et la joie.

Voir ci-dessous deux ressources pour vous aider, vous et votre famille, à vous adapter à certains des facteurs de stress supplémentaires que les restrictions liées à la COVID-19 amènent:

- [Mental Wellness and Resiliency while Coping with COVID](#) (en anglais)
- [Pandemic Parenting: Tips for Parents and Caregiver](#) (en anglais)

Restez en sécurité et essayez de vous rappeler que cette situation est temporaire. Nous ne sommes pas tous dans le même bateau, mais nous sommes tous dans la même tempête. Nous savons que les restrictions relatives à la COVID-19 ont conduit à une augmentation de la consommation d'alcool pour beaucoup. Les vacances semblent apporter des attentes supplémentaires pour boire de l'alcool, voici

quelques [recettes de mocktails](#) offrant d'excellentes alternatives.

De nos foyers au vôtre, joyeuses fêtes!



## **Projet des groupes de soutien aux familles et aidants naturels TSAF**

Les programmes de groupe destinés aux personnes touchées ou soupçonnées d'être touchées par l'exposition prénatale à l'alcool continuent de fonctionner avec succès dans toute la province. Nous sommes très heureux de soutenir autant d'activités de groupe novatrices et fondées sur des données probantes auxquelles les familles peuvent s'adresser pour obtenir un soutien direct. Nous avons encore beaucoup de chemin à parcourir, mais nous sommes déjà allés très loin grâce au gouvernement de l'Ontario et à son investissement pour améliorer les résultats des personnes et des familles touchées par le TSAF.

Nous sommes ravis d'annoncer de nouvelles opportunités à venir pour les adultes atteints du TSAF! Deux nouveaux groupes seront lancés en janvier par ABLE2 à Ottawa. Restez à l'écoute pour plus de détails!

[Cliquez ici](#) pour une liste détaillée des groupes actuellement financés et actifs et pour en savoir plus sur ce qui se passe dans la province. S'il y a d'autres groupes de soutien encore actifs qui ne sont pas répertoriés, veuillez communiquer avec Malou Gabert à [m.gabert@nexussante.ca](mailto:m.gabert@nexussante.ca) pour ajouter les détails de votre groupe.

## Quoi de neuf sur le site TSAF Ontario ?

Quelques événements, ressources et nouvelles ont été ajoutés au [site TSAF Ontario](#) au cours du mois dernier.

**Formations** - Vous pouvez accéder aux formations sur le TSAF offertes en ligne à l'intention de divers publics, en visitant la page [Formation TSAF continue](#) ou la page [Online Learners de CanFASD](#) (certaines formations sont disponibles en français).

### À venir :

- 26 janvier 2021 - [FASD Symposium](#)

Les formations et les événements offerts en direct sont affichés et mis à jour sur la page [Événements en direct](#). Si vous désirez faire la promotion de vos événements sur notre site Web, contactez-nous par courriel à [m.gabert@nexussante.ca](mailto:m.gabert@nexussante.ca) ou avec [ce formulaire](#)!

**Ressources** - Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles ressources à

ajouter à notre site Web. Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à nous en faire part en remplissant notre [formulaire](#).

**Des nouvelles** sont partagées régulièrement. Les ajouts récents incluent :

- [Survey of parents with adults and young adults with FASD](#) (en anglais)
- [Outcomes of Children with FASD in the Child Welfare System](#) (en anglais)
- [Looking for Artists with FASD!](#) (en anglais)

S'il vous plait, continuez à faire la promotion de [TSAF Ontario](#). Vous pouvez le faire des façons suivantes :

- En encourageant d'autres personnes à s'inscrire au [réseau TSAF Ontario](#).
- En utilisant ces illustrations téléchargeables : [bannière Web](#) et [carte courriel](#).
- En partageant des ressources de TSAF Ontario à travers vos réseaux sociaux et en les associant à [TSAF Ontario](#).

[www.TSAFON.ca](http://www.TSAFON.ca)

**Des questions ? Des commentaires ? Communiquez avec :**

Angela Geddes, Coordonnatrice du projet TSAF Ontario

[a.geddes@nexussante.ca](mailto:a.geddes@nexussante.ca)

© 2020 Health Nexus - Nexus santé

FASD Update - December 2020 | Mise à jour TSAF - Décembre 2020

[Unsubscribe from this list](#)

[Annuler votre abonnement électronique](#)

Health Nexus Santé

240 Richmond Street W, Toronto, ON M5V 1V6

[healthnexus.ca](http://healthnexus.ca) | [fasdON.ca](http://fasdON.ca) | [sept9.fasdinfotsa.ca](http://sept9.fasdinfotsa.ca)

[nexussante.ca](http://nexussante.ca) | [tsafON.ca](http://tsafON.ca) | [sept9fr.fasdinfotsaf.ca](http://sept9fr.fasdinfotsaf.ca)