

PROGRAMMATION PRINTEMPS (avril à juin 2025)

PARCOURS CONTINU

N.B. : Les activités ci-dessous font partie du Parcours continu du Programme GESPER animé en ligne par un Parent Pair Aidant de l'équipe de PARENTS-ESPOIR. Voir les modalités d'inscription à la dernière page de cette programmation.

<p>Atelier d'accueil et d'orientation</p> 	<p>Pour tous les nouveaux parents, coparents et futurs parents</p> <p>Cet atelier permet d'en savoir plus sur les ateliers et les services offerts dans le cadre du Programme GESPER créé "Par et Pour" des parents "Avec" l'aide d'experts invités. Vous pourrez en apprendre davantage aussi sur le rôle de nos intervenants Parents Pairs Aidants grâce à un court témoignage, en plus de pouvoir poser toutes vos questions se rapportant à votre situation, à la présente programmation et aux modalités d'inscription.</p>	<p>Mardi 19 h à 20 h 30</p> <p>1 rencontre à toutes les deux semaines</p> <p>À partir du 8 avril 2025</p>
<p>Groupes d'entraide et de soutien</p> 	<p>Pour tous les parents, coparents et futurs parents</p> <p>Les groupes d'entraide sont accessibles à tous ceux qui sont désireux de partager leurs expériences et leurs défis vécus au quotidien, qu'ils soient liés à leur vie personnelle, familiale et rôle parental, comme à leurs projets de vie sociale et/ou socioprofessionnelle. Durant ces rencontres empreintes de respect et de confidentialité, des sujets tels que les phases de rétablissement, les déterminants de la santé et les besoins émotionnels fondamentaux seront vus comme des facteurs de protection pour les parents et les enfants se trouvant fragilisés.</p>	<p>Tous les mardis 10 h à 12 h et tous les jeudis 19 h à 21 h</p> <p>À partir du mardi 1 avril et jeudi 3 avril 2025</p>

PARCOURS PONCTUEL

N.B. : Les activités ci-dessous font partie du Parcours ponctuel du Programme GESPER animé en ligne par des experts invitées et/ou un Parent Pair Aidant de l'équipe de PARENTS-ESPOIR. Voir les modalités d'inscription à la dernière page de cette programmation.

<p>Ateliers sur les droits et devoirs des parents</p> 	<p>Pour tous les parents, coparents et futurs parents</p> <p>Vous désirez en savoir plus sur vos droits et devoirs en tant que parent ou coparent, ces trois ateliers permettront de répondre à certaines des questions que peuvent susciter différents aspects juridiques, telle que la nouvelle Loi 15. Que vous en connaissiez beaucoup ou très peu sur le sujet, vous êtes tous invités à partager sur ce qui peut être utile à l'exercice d'une parentalité considérée saine et responsable.</p>	<p>Mardi 19 h à 21 h</p> <p>3 rencontres à toutes les deux semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>
--	--	--

PROGRAMMATION PRINTEMPS (avril à juin 2025)

PARCOURS PONCTUEL (suite)

N.B. : Les activités ci-dessous font partie du Parcours ponctuel du Programme GESPER animé en ligne par des experts invités et/ou un Parent Pair Aidant de l'équipe de PARENTS-ESPOIR. Voir les modalités d'inscription à la dernière page de cette programmation.

<p>Ateliers Parent-Guide, Parent-Complice, version 1.0</p> 	<p>Pour tous les parents, coparents et futurs parents</p> <p>Lors de cette formation <i>Parent-Guide, Parent-Complice</i> (PGPC) version 1, le parent apprend à être conscient de l'impact de son influence sur son enfant, à développer un lien privilégié de confiance et d'amour véritable, à reconnaître et à comprendre ce qui cause les comportements dérangeants, à lâcher prise aux colères et aux attentes surréalistes, comme à encadrer et à structurer avec fermeté bienveillante. Le groupe A sera animée par Anouk Berthiaume et groupe B par Priscille Leclerc, deux formatrices certifiées PGPC par l'entreprise <i>CommeUnique</i>, partenaire de <i>Parents-Espoir</i>.</p>	<p>Mercredi Gr. A 18 h 30 à 21 h 00 à toutes les deux semaines ou Jeudi Gr. B 9 h 30 à 12 h 00 à toutes les semaines</p> <p>8 rencontres</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p>Ateliers d'intégration Parent-Guide, Parent-Complice version 2.0</p> 	<p>Pour tous les parents, coparents et futurs parents</p> <p><u>Que vous ayez déjà suivi ou non la formation Parent-Guide, Parent-Complice version 1.0</u>, ces ateliers d'intégration de la version 2.0 s'adressent à tous les parents, coparents et futurs parents qui veulent approfondir et intégrer six (6) notions importantes (une notion par rencontre). Les participants seront invités à partager des défis et des exemples concrets de leur quotidien en lien avec les six sujets, avec l'animatrice invitée, Anouk Berthiaume. Alors bienvenue à tous ceux qui souhaitent en apprendre en voyant comment il est possible de mettre en pratique ces savoirs.</p>	<p>Mercredi 19 h 00 à 20 h 30</p> <p>6 rencontres à toutes les deux semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p>Parents en pleine conscience</p> 	<p>Pour les parents ou coparents d'enfant(s) de 15 ans et moins</p> <p>Pleine conscience? Ça veut dire avoir une attention attentive, être au moment présent avec son enfant et surtout prendre le temps. Avec plein de trucs pour faciliter votre quotidien, que ce soit pour développer leur autonomie, pour les responsabiliser dans leurs choix, mais aussi pour savoir comment agir lors des crises et des moments plus difficiles, Mélanie Charest, animatrice invitée, vous guide afin que vous ayez pleine conscience et surtout les connaissances et les stratégies pour bien intervenir auprès de votre enfant.</p>	<p>Jeudi 13 h 30 à 15 h 30</p> <p>10 rencontres à toutes les semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>

PROGRAMMATION PRINTEMPS (avril à juin 2025)

PARCOURS PONCTUEL (suite)

<p>Programme YAPP</p> 	<p><u>Pour les futurs et nouveaux parents d'enfant(s) de 0 à 5 ans</u></p> <p>Y'a personne de parfait (YAPP) est un programme d'enrichissement de l'expérience parentale. Plus précisément, il est conçu pour répondre aux besoins des parents qui peuvent se sentir plus ou moins confiants et seuls, qui veulent aussi en apprendre davantage sur leur rôle de parent, en tenant compte des besoins et du développement de leur(s) enfant(s), de leur vie de couple, comme de la santé. N.B. : Veuillez considérer que des frais de 50\$ seront à payer par transfert bancaire pour le matériel YAPP qui sera envoyé par courrier aux participants.</p>	<p>Lundi 19 h à 21 h</p> <p>6 rencontres à toutes les semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p>Projet de vie et codéveloppement</p> 	<p><u>Pour les parents qui ont déjà participé à un des groupes d'entraide et qui auront à passer au préalable une entrevue en ligne avec l'animatrice : Priscille Leclerc</u></p> <p>Ces rencontres permettent aux parents de déterminer à partir d'outils et selon leurs valeurs, leurs insatisfactions, leurs besoins et quels seraient les objectifs et priorités qu'ils peuvent se fixer en vue de réaliser leur projet de vie personnel, familial et social. Les défis ou les obstacles qu'ils peuvent percevoir ou rencontrés seront aussi abordés en groupe en utilisant l'approche de codéveloppement. Les participants se retrouveront ainsi plus outillés et motivés pour agir et atteindre les objectifs qui leur permettront d'avancer dans leur vie.</p>	<p>Jeudi 19 h à 21 h</p> <p>8 à 10 rencontres à toutes les semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p>Communication saine et gestion des émotions avec</p> 	<p><u>Pour tous les parents, coparents et futurs parents</u></p> <p>Ces ateliers sont animés par Mélanie Charest, thérapeute en relation d'aide et coach familial. Au cours de ceux-ci, les parents auront l'occasion d'améliorer leurs compétences en communication, notamment en ce qui concerne l'expression de leurs besoins, l'écoute attentive, la résolution constructive des conflits. De plus, cela les aidera à mieux comprendre leurs émotions, à les accueillir et à les gérer en développant la capacité à prendre soin d'eux-mêmes. Ils deviennent par le fait même plus compréhensifs et un exemple pour leur(s) enfant(s).</p>	<p>Lundi 18 h 30 à 20 h 30</p> <p>10 rencontres à toutes les semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>



PROGRAMMATION PRINTEMPS (avril à juin 2025)

PARCOURS PONCTUEL (suite)

<p>Programme F.É.E.</p> <p><i>PROGRAMME F.É.E. « FAIRE ÉQUIPE POUR LES ENFANTS »</i></p> 	<p>Pour les coparents seulement qui seront séparés dans les groupes A et B</p> <p>En cas de séparation conjugale conflictuelle, les enfants peuvent être submergés par un mélange d'émotions intenses et contradictoires, se sentant perdus, dénigrés ou manipulés. Cette situation les plonge dans un véritable tourbillon émotionnel en raison des changements dans leur vie et de leur exposition aux émotions intenses parfois même violentes de leurs parents. Afin de remédier à ces effets néfastes, ce Programme animé par Marie-Claude Bibeau et Marianne Benny qui sont coachs coparental certifiés, aidera à établir des bases solides de communication entre coparents pour le bien-être des enfants.</p>	<p>Mercredi – Gr. A 13 h 00 à 16 h 00 ou Jeudi – Gr. B 18 h 30 à 21 h 30</p> <p>2 rencontres aux deux semaines + 1 devoir avec coaching</p> <p>Dates de début à confirmer</p>
<p>Programme Triple P (Pratiques parentales positives) de niveau 4</p> <p>+</p> <p>Conférences TRIPLE P accessibles en ligne</p> 	<p>Pour les parents ou coparents de la région de la Capitale-Nationale qui ont des enfant(s) de 2 à 12 ans</p> <p>Le Programme TRIPLE P de niveau 4 comprend cinq (5) ateliers animés en ligne en plus de trois (3) coachings téléphoniques qui donnent l'occasion d'apprendre une gamme de stratégies pratiques applicables au quotidien. Avec elles, les participants sont appelés à réfléchir et à élaborer des petits plans d'action en vue de réguler certains comportements de leur(s) enfant(s), en favorisant en même temps la réponse à leurs besoins d'attachement, de sécurité et de développement, autant qu'au bien-être des parents.</p> <p>N.B. : Pour connaître les dates de Triple P niveau 4 offerts par le CIUSSS-CN ou pour plus d'informations, voir le site suivant :</p> <p>https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/triplep/services</p> <p>Sur ce même site, vous pouvez aussi avoir accès aux <u>trois conférences TRIPLE P</u> ci-dessous, qui se donnent en présentiel <u>ou</u> en ligne.</p> <p>Conférence 1- Les pratiques parentales positives : Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Conférence 2- Les pratiques parentales positives : L'estime de soi chez l'enfant Conférence 3- Les pratiques parentales positives : La gestion des émotions de l'enfant</p>	<p>Voir le calendrier disponible sur le site ci-joint</p>



Modalités d'inscription pour la PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025

(N.B. : Tous les ateliers et groupes d'entraide sont gratuits, sauf pour le matériel du Programme YAPP qui coûte 50\$ et sera envoyé à l'avance par courrier).

Étape 1 :

➤ Pour les nouveaux participants au Programme GEsPER, veuillez remplir le "Formulaire Premier Contact" en cliquant sur le lien suivant :

<https://forms.gle/qZb8vmwzbJT26PC58>

➤ Pour les anciens participants au Programme GEsPER, veuillez compléter le "Formulaire de renouvellement" en cliquant sur le lien suivant :

<https://forms.gle/QEes8zow3NhGCTi99>

Étape 2 :

Une fois que vous avez complété l'étape 1, vous recevrez un courriel automatique contenant le lien pour accéder au "Formulaire d'inscription" qui contient les différentes activités que vous pourrez sélectionner selon vos disponibilités et vos besoins.

Étape 3 :

➤ Si vous vous êtes inscrit à une ou plus d'une activité(s) du Parcours continu ayant lieu à chaque semaine ou aux deux semaines, vous recevrez un nouveau courriel avec le ou les lien(s) pour y participer.

➤ Si vous vous êtes inscrit à une ou plus d'une activité(s) du Parcours ponctuel débutant une fois que le nombre de parents inscrits sera suffisant, nous vous confirmerons par téléphone ou par courriel la date de début des ateliers. Si cela vous convient toujours, nous vous transmettrons alors le ou les lien(s) pour y participer. Notez toutefois que pour les ateliers "Projet de vie et codéveloppement", les parents inscrits auront à passer une entrevue avant de confirmer leur participation possible.

Pour plus d'information sur le Programme GEsPER et ses Parcours continu, ponctuel, en plus des Parcours spécifique, spécialisé ou implication, aussi disponibles, vous pouvez aller sur le site : www.parents-espoir.ca sous l'onglet "Le Concept GEsPER".

Pour toutes autres questions contactez notre équipe par téléphone au 418 522-7167 ou 1 844 846-4044 ou par courriel à inscriptions@gesper.org