



Programmation hiver (janv. à mars 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.

Atelier d'accueil et d'orientation



Pour tous les parents, coparents et futurs parents

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.

Mardi
19 h à 20 h 30

1 rencontre
à toutes les
2 semaines

À partir du
14 janvier 2025

Groupes d'entraide et de soutien



Pour tous les parents, coparents et futurs parents

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 selon les situations vécues, les déterminants de la santé et les besoins émotionnels fondamentaux seront abordés en vue d'élever le niveau de conscience et de confiance en respectant le rythme de chacun des participants.

Tous les mardis
10 h à 12 h
et
tous les jeudis
19 h à 21 h

À partir du
mardi 7 et jeudi 9
janvier 2025

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.

Ateliers sur les droits et devoirs des parents



Pour tous les parents, coparents et futurs parents

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.

Mardi
19 h à 21 h

3 rencontres
aux 2 semaines

Date de début
à confirmer



Programmation hiver (janv. à mars 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 d'intégration pratique Parent-Guide, Parent-Complice, version 2.0</p> 	<p>Pour <u>tous</u> les parents, coparents et futurs parents</p> <p>Que vous ayez déjà suivi ou non la formation Parent-Guide, Parent-Complice version 1.0, 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 et Christine Boulet, intervenante Parent Pair Aidant de l'équipe de Parents-Espoir. Alors bienvenue à tous ceux qui souhaitent en apprendre davantage tout 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 2 semaines</p> <p>Date de début 15 janvier 2025</p>
<p>Parents en pleine conscience</p> 	<p>Pour <u>tous</u> les parents, coparents et futurs parents</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>Lundi - Groupe A 18 h 30 à 20 h 30 à toutes les 2 semaines ou Mardi - Groupe B 13 h 30 à 15 h 30 à toutes les semaines</p> <p>10 rencontres Dates de début à confirmer</p>
<p>Programme F.É.E.</p> <p>PROGRAMME F.É.E. « FAIRE ÉQUIPE POUR LES ENFANTS »</p> 	<p>Pour les <u>coparents seulement</u> 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 aidera à établir des bases solides de communication entre les coparents pour le bien-être des enfants.</p>	<p>Mercredi – Gr. A 13 h 00 à 16 h 00 et Jeudi – Gr. B 18 h 30 à 21 h 30 2 rencontres + 1 devoir avec coaching Dates de début à confirmer</p>



Programmation hiver (janv. à mars 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 inscrits.</p>	<p>Lundi 19 h à 21 h</p> <p>6 rencontres sur 6 semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p>Une saine dynamique familiale</p> 	<p>Pour <u>tous</u> les parents, coparents et futurs parents</p> <p>Cette série de cinq ateliers est animée par Martine Savaria, coach parental et personnel certifié. Il s'adresse aux parents désireux d'améliorer leurs compétences parentales en développant des relations saines avec leur(s) enfant(s). L'objectif principal de cet atelier est de cultiver un environnement familial empreint de bienveillance, de dynamisme et de respect, en donnant la possibilité à chacun de s'épanouir sainement.</p>	<p>Lundi 10 h à 12 h</p> <p>5 rencontres sur 5 semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p>Communication saine et gestion des émotions avec</p> 	<p>Pour <u>tous</u> les parents, coparents et futurs parents</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, ce qui leur permettra de les accueillir et de les gérer de manière saine. En développant cette capacité à prendre soin d'eux-mêmes, les parents seront mieux préparés pour accompagner leur(s) enfant(s) à travers leurs propres défis émotionnels et de communication.</p>	<p>Lundi 18 h 30 à 20 h 30</p> <p>10 rencontres aux 2 semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>



Programmation hiver (janv. à mars 2025)

PARCOURS PONCTUEL (suite)

Programme Triple P
(Pratiques parentales positives)
de niveau 4

+

Conférences TRIPLE P
accessibles en ligne



Pour les parents ou coparents d'enfant(s) de 2 à 12 ans inscrits, lesquels seront choisis suivant une entrevue de sélection qui aura lieu durant la semaine du 20 janvier 2025, n'ayant que six (6) places disponibles.

Le Programme TRIPLE P de niveau 4 comprend cinq (5) ateliers animés en ligne en plus de trois (3) coachings téléphoniques offerts par deux intervenantes du CIUSSS de la Capitale-Nationale invitées. Grâce à lui, une gamme de stratégies pratiques applicables au quotidien aident les parents 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 que votre bien-être en tant parent, vous vivrez des expériences positives, tout cela grâce à la panoplie d'outils pouvant être utiles à tous les jours.

N.B. : Pour les parents de la région de la Capitale-Nationale seulement, il existe d'autres groupes et dates de Triple P niveau 4 offerts par le CIUSSS-CN directement. Pour plus d'information, voir le site suivant :

<https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/triplep/services>

De plus, que vous soyez un parent de la région de Québec ou d'ailleurs, vous pouvez aussi avoir accès aux trois conférences TRIPLE P citées ci-dessous, lesquelles sont accessibles en présentiel ou en ligne. Le calendrier et la façon de vous inscrire se trouvent sur le même site ci-dessus.

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

Mercredi
18 h 30 à 20 h 30

1 entrevue de
sélection durant
la semaine du
20 janvier 2025
comprenant
par la suite
5 rencontres
+
3 coachings
téléphoniques

À partir du
12 février au
7 avril 2025



Modalités d'inscription pour la Programmation hiver 2025

(N.B. : Tous les ateliers et groupes d'entraide sont gratuits, sauf pour les frais de matériel du Programme YAPP qui 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 le Programme Triple P niveau 4, il y aura une entrevue de sélection afin de choisir parmi les parents inscrits à l'hiver 2025 seulement six (6) parents.

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