

Planification familiale

Ce programme vise à faciliter la planification dans un cadre familial à tous les stades de développement des enfants dès son arrivée. L'objectif principal étant de favoriser des comportements personnels, sociaux et parentaux positifs et responsables dans l'atteinte d'un équilibre harmonieux et épanouissant pour tous les membres de la famille.

Ateliers	Sujets	Objectifs
1	Planification de la grossesse	<ul style="list-style-type: none"> • Mieux comprendre les répercussions qu'apportent l'arrivée d'un enfant sur l'environnement familiale et la vie de couple. • Recenser les valeurs familiales de chacun des parents (cohérence versus contradiction parentale). • Identifier les éléments de votre situation familiale qui favorisent ou non l'arrivée d'un enfant (réseau de soutien, situation financière, climat de violence, maladie mentale non-traitée, valeurs éducatives et méthodes disciplinaires de chacun des parents, la répartition des tâches entre les deux conjoints, etc.) • Planifier la grossesse (acide folique, médication, consultation avec médecin de famille, habitudes de vies). • Déterminer les personnes ressources pouvant accompagner ou donner du répit en fonction des besoins reliés aux différentes étapes de la parentalité.
2	Grossesse	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir des attentes réalistes en lien avec la grossesse, le nouveau rôle de parent et l'arrivée d'un bébé • Se préparer à prendre son rôle et ses responsabilités parentales (allaitement, préparation, rôles de chacun, participation des deux parents aux étapes de préparation pour l'arrivée de bébé) • Planifier des périodes de repos pour prendre soin de soi ou donner du répit à son conjoint • Planifier l'arrivée de bébé (repas congelés, assurances, répit, gardienne, garderie pour le retour au travail, budget pour imprévu, sécuriser les lieux)
3	Post accouchement	<ul style="list-style-type: none"> • Inconforts physiques des nouvelles mères • Changement hormonaux normal et « baby blues » • Reconnaître les signes de détresse parental (éviter le syndrome du bébé secoué) • Prévenir les problèmes de santé mentale (dépression post-partum) • Prévenir l'isolement en ayant des attentes réalistes face à la réalité du congé de maternité (maman/papa)
4	Équilibre dans les différentes sphères de la vie (en tant que	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître le syndrome du « super-parent » qui n'existe pas, savoir quand demander de l'aide et pratiquer le lâcher-prise • Trouver un équilibre entre votre rôle parental, de conjoint et personnel

	personne, conjoint, parent)	<ul style="list-style-type: none"> • Planifier du temps pour se retrouver en couple et seul dans la routine familiale • Identifier les sources de stress qu'apporte la conciliation travail-famille • Favoriser un équilibre travail-famille • Partage des responsabilités familiales
5	Communication, conflits et tensions	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir une communication saine entre parents • Apprendre à faire une critique constructive (activité) • Mieux vivre avec les conflits et les inégalités • Désamorcer les conflits • Être compréhensif lors de grands événements de la vie qui fragilisent l'équilibre familial (mariage, maladie, déménagement, décès) • Reconnaître une dynamique toxique vs un moment difficile • Prendre conscience des effets dévastateurs d'une dynamique relationnelle malsaine • Prendre connaissance des ressources disponibles en situation d'ambivalence
6	Séparation	<ul style="list-style-type: none"> • Être des parents malgré une séparation, comment faire équipe pour les enfants • Protéger les enfants des tensions et des conflits liés à la séparation (rassurer, faire preuve d'empathie, ne pas dénigrer l'autre parent dans ses nouveaux choix de vie) • Autorité parentale, droits et obligation, un survol • Coopérer avec l'autre parent • Annoncer la séparation aux enfants, pièges à éviter • Grands principes de la charte de la parentalité en matière de séparation
7	Attitudes gagnantes à favoriser pour aider l'enfant dans son développement jusqu'à l'âge adulte	<ul style="list-style-type: none"> • Être attentif aux périodes de transitions stressantes pour l'enfant • Adopter des attitudes gagnantes pour mieux accompagner l'enfant. • Gérer ses inquiétudes de parent • Favoriser la communication entre parents-enfants • Planifier le développement d'habileté parentale pour améliorer le développement familial (cours, formations, lectures) • Favoriser la motivation scolaire
8	Neurosciences, développement cognitif de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le développement du cerveau de mon enfant pour mieux adapter mes interventions • Comprendre le développement du cerveau de mon enfant pour mieux l'accompagner • Comprendre que mon enfant a un tempérament et qu'il influence sa façon de réagir et de se développer • Comprendre le cerveau de mon enfant à travers son développement à travers différents âges.

Prix d'entrée : Gratuit pour les ateliers avec possibilité de gardiennage pour vos enfants sur place.

Il est en plus possible de souper sur place pour moins de 5\$ entre 17h00 et 17h30, avec réservation une semaine à l'avance.

Nombre de places maximum : 10 personnes

Appelez au : 418 522-7167 pour en savoir plus. Bienvenue à tous!