



**PARENTS-  
ESPOIR**

## **PROGRAMMATION PARENTS-ESPOIR**

**Printemps 2022**

**Formations gratuites**

**Lieu : Parents-Espoir, 2380, avenue Mont-Thabor, bureau 200 Québec (Qc) G1J 3W7**

**ou en ligne**

**Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous contacter, par téléphone au (418) 522-7167**

**ou par courriel à [contact@parents-espoir.ca](mailto:contact@parents-espoir.ca)**

## PROGRAMMATION Printemps 2022

Lieu de tous les cours : 2380 Avenue du Mont-Thabor, local 200 Québec (Qc) G1J 3W7 ou en ligne.  
Toutes nos formations (en présentiel ou en ligne) sont **gratuites**, bien qu'une contribution volontaire soit acceptée.  
Pour satisfaire aux modalités d'inscription obligatoire, le **certificat de naissance original sera exigé**.

### Programme GESPER : pour une famille en santé

**Public cible :** le programme GESPER s'adresse à tous les parents désirant acquérir diverses compétences pour favoriser la réalisation de leurs projets de vie parents-enfants et renforcer leurs liens familiaux, tout en prenant soin de développer de saines habitudes de vie et des pratiques parentales positives.

| <u>Ateliers du parcours intensif du programme GESPER</u>                             | <u>Horaires et durées</u>                    |
|--|--|
| Gestion du quotidien et de la santé en collaboration avec le Centre de Jour Feu Vert | Heures et jour à déterminer pour 12 semaines |
| L'art fait du bien   | Mardi de 13h à 16h pour 12 semaines          |
| Se comprendre en famille c'est possible pour une vie harmonieuse                     | Mercredi de 13h à 15h30 pour 12 semaines     |
| Projet de vie parents-enfants  | Jeudi de 9h30 à 12h pour 12 semaines         |
| Gestion et résolution de problèmes en codéveloppement (Codev)                        | Jeudi de 13h à 16h pour 12 semaines          |
| Droits et obligations des parents et coparents                                       | Vendredi de 9h30 à 12h pour 4 semaines       |
| De la dépendance à mon épanouissement  | Vendredi de 9h30 à 12h pour 8 semaines       |

**Dans le cadre du parcours ponctuel du programme GESPER**, les parents peuvent aussi participer aux ateliers suivants :

### Programme F.É.E, Faire Équipe pour ses enfants

**Public cible :** le programme FÉE s'adresse aux coparents vivants ou ayant vécu une séparation conflictuelle, pour les aider à poser les bases minimales d'une communication saine entre eux et ainsi favoriser l'échange d'informations essentielles pour le bien-être de leurs enfants. Notez que les coparents suivent le programme séparément (groupes A et B).

- **Durée :** 2 ateliers de 3 heures, espacés de 2 semaines (en présentiel)
  - **Horaire :** à déterminer, appelez chez PARENTS-ESPOIR pour plus d'informations
  - **Animatrices :** Lisandra Rodriguez et Marianne Benny
-

## Formation Parent-Guide, Parent-Complice

**Public cible :** la formation Parent-Guide, Parent-Complice s'adresse à tous les parents et s'articule autour de la parentalité bienveillante, laquelle prend en compte la réponse aux besoins émotionnels fondamentaux des parents et de leurs enfants. Notez qu'une séance d'information a toujours lieu une semaine avant le début de la formation.

- **Durée :** 9 ateliers de 2h30, 1 atelier par semaine (en présentiel ou en ligne)
- **Horaire :** mercredi de 9h30 à 12h00
- **Animatrice :** Priscille Leclerc

## YAPP : Y'A PERSONNE DE PARFAIT

**Public cible :** YAPP s'adresse aux parents d'enfant(s) âgé(s) de 5 ans et moins. Le programme est axé sur le développement d'habiletés parentales tout en encourageant des discussions autour de 5 sujets : le comportement, le corps, le développement, le couple et la sécurité.

- **Durée :** 6 ateliers de 2h30, 1 atelier par semaine (en présentiel)
- **Horaire :** mercredi soir
- **Animatrice :** Christine Boulet

Enfin, dans le cadre du [parcours continu du programme GESPER](#), les parents peuvent profiter de notre :

## Groupe de partage

**Public cible :** ouvert à tous les parents en quête d'un espace où échanger sur leurs expériences et les défis rencontrés dans leur rôle parental. Les rencontres sont régies par la confidentialité et reposent sur le partage, l'écoute et le respect. Des sujets tels que les phases du rétablissement, les déterminants de la santé et les besoins émotionnels fondamentaux font aussi partie de ces temps d'échanges.

- **Durée :** 1 groupe de partage de 2h par semaine, ouvert à l'année sauf l'été (en ligne)
- **Horaire :** mardi de 10h à 12h
- **Animatrice :** Priscille Leclerc

**N'hésitez pas à appeler l'équipe de PARENTS-ESPOIR  
pour plus d'informations au : 418 522-7167**

---