



## Programmation été 2024


### PARCOURS CONTINU

**N.B. : Les activités ci-dessous sont gratuites, animées en ligne et ouvertes à tous à l'année. Pour s'y inscrire, il suffit de suivre les instructions à la fin de ce document.**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>Atelier d'accueil et d'orientation</b></p>  | <p>Cet atelier a pour but de vous informer davantage sur les différents parcours, activités et services offerts dans le cadre du Concept GESPER. lequel comprend le Programme et le Réseau de Groupes d'entraide GESPER créés par PARENTS-ESPOIR. Il contribue aussi à former des Parents Pairs Aidants certifiés au Québec, lesquels animent ou coaniment avec des experts invités en assurant des suivis. Ce même atelier sert à répondre aux questions et à mieux guider les parents, coparents ou futurs parents qui veulent cheminer et vivre plus sainement, quelle que soit leur situation présente.</p> | <p>Mardi<br/>19 h à 20 h 30</p> <p>1 atelier<br/>Ouvert à chaque deux semaines</p> <p>Pour tous les nouveaux parents</p>  |
| <p><b>Groupes d'entraide et de soutien</b></p>  | <p>Les groupes d'entraide sont ouverts à tous les parents, les coparents et futurs parents selon leurs disponibilités. Vous pourrez y partager votre expérience et vos défis liés à votre rôle parental ou coparental. Durant ces rencontres empreintes de respect et de confidentialité, des sujets tels que les phases de rétablissement et ce, quelles que soient les situations vécues, en plus des déterminants de la santé et la réponse aux besoins émotionnels y sont aussi abordés.</p>  | <p>Jeudi<br/>19 h à 21 h</p> <p>Ouverts à toutes les semaines</p> <p>Le groupe du mardi matin reprendra en septembre.</p> |

### PARCOURS PONCTUEL




**N.B. : Les activités suivantes sont gratuites, animées en ligne pour 10 parents/groupe et peuvent varier par trimestre. Elles s'adressent aux futurs parents, aux coparents ou à des parents selon l'âge des enfants ou encore à tous. Voir les modalités d'instruction à la fin de ce document.**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Droits et devoirs des parents et coparents</b></p>  | <p>Vous désirez en savoir plus sur vos droits et devoirs parentaux ou coparentaux en reconnaissant ceux des enfants, ces ateliers permettront de répondre à certaines des questions que peuvent susciter différents aspects juridiques, tels que la LPJ et la nouvelle Loi 15. Que vous en connaissiez beaucoup ou très peu sur le sujet, vous êtes tous invités à partager sur l'exercice d'une parentalité ou coparentalité saine et responsable. Prévenir et discerner les différentes formes de violence ainsi que des pistes de solutions sont aussi abordées.</p> | <p>Mardi<br/>19 h à 21 h</p> <p>4 rencontres à chaque deux semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p> |
|--|---|--|

## Programmation été 2024


### PARCOURS PONCTUEL (SUITE)

**N.B. :** Les activités suivantes sont gratuites, animées en ligne pour 10 parents/groupe et peuvent varier par trimestre. Elles s'adressent aux futurs parents, aux coparents ou à des parents selon l'âge des enfants ou encore à tous. Voir les modalités d'instruction à la fin de ce document.

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Parent-Guide, Parent-Complice</b></p>                     | <p>La formation <i>Parent-Guide, Parent-Complice</i> (PGPC) est ouverte à tous les parents, coparents et futurs parents. Elle met l'accent sur une approche bienveillante de la parentalité, en reconnaissant l'importance de répondre aux besoins émotionnels des parents comme des enfants. Au cours de cette formation, les participants découvriront des modes d'emploi pouvant aider à développer des relations saines avec leur(s) enfant(s), sans reproduire des schémas d'impatience, de colère ou d'agressivité, et bien plus encore.</p>   | <p>Mercredi<br/>18 h 30 à 21 h</p> <p>8 rencontres</p> <p>Date de début à confirmer</p>   |
| <p><b>Programme F.É.E. Faire équipe pour les enfants</b></p>  | <p>Suivant une séparation conjugale, 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, aux conflits persistants et parfois même à la violence vécue entre les coparents. Pour y remédier, ce programme aidera les coparents à établir des bases solides de communication. (N.B. : <i>Les coparents seront séparés dans les groupes A et B.</i>)</p>                                    | <p>Lundi – (Gr. A)<br/>13 h à 16 h<br/>Mercredi - (Gr. B)<br/>13 h à 16 h</p> <p>2 rencontres<br/>+ 1 coaching</p> <p>Dates à confirmer</p> |
| <p><b>Pour réaliser mon projet de vie</b></p>                 | <p>Ces rencontres s'adressent aux parents qui ont déjà participé ou participent à nos Groupes d'entraide. Ils pourront déterminer à partir de leurs insatisfactions, de leurs valeurs et de leurs priorités, des objectifs qu'ils peuvent se fixer en vue de réaliser leur projet de vie à trois niveaux : personnel, familial et social. En considérant par la suite des facteurs de protection, tels que leurs forces et un filet de sécurité qu'ils pourront préciser, ils se retrouveront plus outillés pour agir et atteindre leurs buts et même en établir d'autres, au fur et à mesure qu'ils avancent dans leur vie.</p> | <p>Mercredi<br/>10 h 00 à 11 h 30</p> <p>10 rencontres</p> <p>Date de début à confirmer</p>   |

### PARCOURS SPÉCIFIQUE

**Sur rendez-vous seulement pour tout parent déjà inscrit au Programme GESPER. Pour s'y inscrire, il suffit de remplir le "Formulaire Premier Contact" à la fin de ce document.**

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Pour répondre à vos besoins spécifiques</b></p>  | <p>Les parents peuvent prendre un rendez-vous avec un membre de notre équipe de Parents Pairs Aidants (PPA) qui peuvent les aider à trouver selon leurs besoins spécifiques, les ressources pouvant y répondre dans leur milieu ou leur région. Ils peuvent aussi selon les disponibilités des PPA compter sur de l'accompagnement au niveau juridique, soit en présentiel, en ligne ou par appel conférence, que ce soit lors des rencontres avec la DPJ, un avocat ou lors de leurs présences à la Cour de la Jeunesse, à la Cour supérieure ou autres.</p> | <p>Pour un rendez-vous d'une heure ou plus</p> <p>Du lundi au vendredi<br/>9 h 30 à 12 h 00<br/>13 h 30 à 17 h 30</p> <p>Pour parent seul ou en couple</p> |
|---|---|--|

## Programmation été 2024

### PARCOURS SPÉCIALISÉ

N.B. : Ce parcours s'adresse aux parents désirant être formés Parents Pairs Aidants certifiés.

**Donner un sens à sa vie de parent en devenant un intervenant spécialisé à titre de Parent Pair Aidant certifié**



Pour en savoir plus sur le contenu de la formation incluant un stage, représentant au total 220 heures, et sur les conditions de réussite à la certification des futurs Parents Pairs Aidants (PPA), il y a lieu de s'informer auprès de l'équipe de PARENTS-ESPOIR. Quant aux critères de sélection, il suffit d'être un parent ayant un vécu expérientiel en santé mentale pouvant inclure en violence et être stabilisé depuis deux ans, sans égard à leur genre, leur culture ou tout autre facteur les rendant différents et uniques.

Les futurs PPA certifiés peuvent compter sur une communauté de pratiques se réunissant hebdomadairement, en plus de voir à leur perfectionnement en œuvrant au sein des Services de Santé et des Services Sociaux, soit aux niveaux communautaire ou public. Ils peuvent aussi travailler au sein d'entreprises privées, dans les écoles, les services de garde et avec des policiers ou à titre de travailleurs autonomes, en plus de pouvoir participer au Programme et au Réseau GESPER dans les milieux pouvant collaborer avec PARENTS-ESPOIR.

Pour plus d'informations écrivez à :

[info@parents-espoir.ca](mailto:info@parents-espoir.ca)

### PARCOURS IMPLICATION

N.B. : Ce parcours s'adresse à tous les parents, les coparents, les futurs parents et les Parents Pairs Aidants désirant devenir membres réguliers et les bénévoles ou les partenaires pouvant devenir membres sympathisants, lesquels forment ensemble le Réseau GESPER géré par PARENTS-ESPOIR. Il suffit de remplir le "Formulaire Membership" à la fin de ce document.

**Pour s'impliquer socialement au sein du**



Si vous souhaitez vous impliquer bénévolement selon vos disponibilités, différents rôles le permettent en devenant membre officiel. Que ce soit pour participer à l'animation ou à la coanimation ou pour avoir droit de parole et de vote aux assemblées extraordinaires ou générales annuelles, en tant que membre vous pouvez même vous présenter pour être élu(e) à titre d'administrateur(trice) et ainsi siéger sur le Conseil d'administration de l'organisme PARENTS-ESPOIR. Il est aussi possible de s'impliquer au Comité Responsable du Réseau de Groupes d'entraide (CRRG) qui réunit les représentants d'un Groupe et des partenaires du Réseau, en plus des responsables de sous-comités, de consultants externes au besoin et les membres de l'équipe de PARENTS-ESPOIR. Tous ayant à cœur de former une Famille en Santé !

Pour devenir membre régulier ou sympathisant, voir le dernier formulaire d'inscription à la page suivante.

Pour plus d'informations, vous pouvez écrire à : [info@parents-espoir.ca](mailto:info@parents-espoir.ca)

## Modalités d'inscription



Rappelons que les activités du Programme GESPER se font en ligne et sont gratuites (sauf pour le matériel et frais de poste du programme YAPP qui est de 35\$).

L'inscription est obligatoire pour chaque activité. Celles du parcours continu ont lieu à chaque semaine ou aux deux semaines, alors vous recevrez par courriel le lien pour y participer. Quant au parcours ponctuel, toutes les activités débiteront dès qu'un minimum de 10 parents/groupe seront inscrits. Alors, nous appellerons les parents inscrits pour leur confirmer la date de début des ateliers et nous leur enverrons par la suite le lien par courriel.

### Deux formulaires de quelques minutes à remplir

Pour les parents qui n'ont pas déjà rempli le "Formulaire Premier Contact" vous devez premièrement le compléter en cliquant sur le lien suivant :

<https://forms.gle/noxyoPW4U9wDMN2J6>

Finalisez votre inscription à un ou plusieurs atelier(s) des parcours continu et/ou ponctuel du programme GESPER qui vous intéresse(nt) en cliquant sur le lien suivant : <https://forms.gle/bCjBA3D3eQVp2ZPm9>



### Attestation d'inscription et Certificat de participation

Chaque parent pourra recevoir de l'organisme PARENTS-ESPOIR une lettre attestant son inscription à un ou des ateliers du Programme GESPER. Alors, qu'à la fin de chaque activité, un certificat de participation peut être émis au parent s'il a été présent à 80% et plus du nombre d'ateliers prévus par activité.

### Pour participer au parcours implication et devenir membre régulier ou sympathisant du Réseau GESPER

Le formulaire ci-dessous explique les différentes catégories de membres et les avantages, comme il précise le coût de la cotisation annuelle à payer selon la catégorie. Il vous suffit de le compléter et de l'envoyer, puis d'effectuer un virement Interac pour payer la cotisation à : [info@parents-espoir.ca](mailto:info@parents-espoir.ca) La question doit être : Membre et la réponse : PARENTS-ESPOIR.

<https://forms.gle/84C2rbZuq3RgPrBbA>

### Pour plus d'informations

N'hésitez pas à contacter notre équipe soit par téléphone au : 418 522-7167 ou 1 844 846-4044 ou par courriel à : [inscriptions@gesper.org](mailto:inscriptions@gesper.org)

