



## Programmation automne (oct. à déc. 2024)


### 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><b>Atelier d'accueil et d'orientation</b></p> 	<p>Cet atelier s'adresse particulièrement à tous les parents, les coparents ou les futurs parents qui veulent 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 la présente programmation et/ou modalités d'inscriptions.</p>	<p>Mardi 19 h à 20 h 30</p> <p>1 rencontre aux 2 semaines</p> <p>À partir du 10 sept. 2024</p>
<p><b>Groupes d'entraide et de soutien</b></p> 	<p>Les groupes d'entraide sont accessibles à tous les parents, les coparents et les futurs parents désireux de partager leurs expériences et leurs défis liés à leur rôle parental. Durant ces rencontres empreintes de respect et de confidentialité, des sujets tels que les phases de rétablissement quelles que soient 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 des parents participants.</p>	<p>Mardi 10 h à 12 h À partir du 1<sup>er</sup> oct. 2024 à chaque semaine</p> <p>Jeudi 19 h à 21 h déjà en cours à chaque semaine</p>

### PARCOURS PONCTUEL

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

<p><b>Ateliers sur les droits et devoirs des parents</b></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, tels que la Loi sur les Services de Santé et des Services Sociaux, la Loi sur la Protection de la Jeunesse dont la Loi 15. Que vous en connaissiez beaucoup ou très peu sur ces sujets, 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 aux 2 semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>
--	--	--



## Programmation automne (oct. à déc. 2024)

### PARCOURS PONCTUEL (suite)

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

<p><b>Parent-Guide, Parent-Complice 1.0</b></p>  <p>COURS <i>Parent-guide, Parent-complice</i></p>	<p>La formation <i>Parent-Guide, Parent-Complice</i> (PGPC) 1.0 est ouverte à tous les parents. Elle met l'accent sur une approche bienveillante de la parentalité, en prenant en considération les besoins émotionnels fondamentaux 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) et bien plus encore. Cette formation sera animée par Anouk Berthiaume, formatrice certifiée PGPC par l'entreprise <i>CommeUnique</i>, partenaire de Parents-Espoir.</p>	<p>Mercredi 18 h 30 à 21 h</p> <p>8 rencontres aux 2 semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p><b>Ateliers d'intégration pratique Parent-Guide, Parent-Complice 2.0</b></p> 	<p><u>Que vous ayez déjà suivi ou non la formation précédente Parent-Guide, Parent-Complice 1.0</u>, ces ateliers d'intégration pratique PGPC 2.0 s'adressent à tous les parents qui veulent approfondir six (6) notions importantes (une notion par rencontre). Les participants seront alors invités à partager des défis et des exemples concrets de leur quotidien en lien avec chaque thème avec l'animatrice invitée, Anouk Berthiaume et un membre de l'équipe de Parents-Espoir. Alors bienvenue à tous ceux qui veulent en apprendre plus et mettre en pratique leurs savoirs.</p>	<p>Mercredi 19 h 00 à 20 h 30</p> <p>6 rencontres aux 2 semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p><b>Parents en pleine conscience</b></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>Mardi 13 h 30 à 15 h 30</p> <p>10 rencontres une par semaine</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p><b>Programme F.É.E.</b></p> <p>PROGRAMME F.É.E. « FAIRE ÉQUIPE POUR LES ENFANTS »</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 vous aidera à établir des bases solides de communication pour le bien-être des enfants. <b>N.B. :</b> Les coparents désirant participer au groupe A ou groupe B afin d'être séparés, pourront faire leur choix de groupe dans le formulaire d'inscription.</p>	<p>Mercredi - (Gr. A) 13 h 00 à 16 h 00</p> <p>Jeudi - (Gr. B) 18 h 30 à 21 h 30</p> <p>2 rencontres aux 2 semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>

## Programmation automne (oct. à déc. 2024)

### PARCOURS PONCTUEL (suite)

<p><b>Programme YAPP</b></p> 	<p>Y'a personne de parfait (YAPP) est un Programme d'enrichissement de l'expérience parentale qui s'adresse aux futurs et aux nouveaux parents ayant un ou des enfant(s) âgé(s) de 0 à 5 ans. 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 de l'enfant, de leur vie de couple, comme de leur santé. <b>N.B.</b> : il y a lieu de payer un montant de 50\$ à l'organisme pour recevoir par la poste le matériel nécessaire avant le premier atelier.</p>	<p>Mercredi 19 h à 21 h</p> <p>6 rencontres une par semaine</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p><b>Une saine dynamique familiale</b></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 leurs enfants. L'objectif principal de cet atelier est de cultiver un environnement familial empreint de bienveillance, de dynamisme et de respect, en donnant la place à chacun de pouvoir s'épanouir sainement.</p>	<p>Lundi 10 h à 12 h</p> <p>5 rencontres une par semaine</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p><b>Communication saine et gestion des émotions</b></p> 	<p>Ces ateliers sont animés par Mélanie Charest, thérapeute en relation d'aide et coach familial. 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 de conflits. Cela les aidera aussi à mieux comprendre leurs émotions en les accueillant et en les gérant sainement. En développant cette capacité à prendre soin d'eux-mêmes, les parents seront mieux préparés pour accompagner leurs enfants à travers leurs propres défis émotionnels et de communication.</p>	<p>Lundi 18 h 30 à 20 h 30</p> <p>10 rencontres une par semaine</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p><b>Pour réaliser mon projet de vie</b></p> 	<p>Ces rencontres permettent aux parents de déterminer à partir d'outils pratiques leurs insatisfactions, leurs valeurs et leurs priorités, jusqu'à identifier les objectifs qu'ils peuvent se fixer en vue de relever certains défis liés à leur projet de vie 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 en étant accompagnés, ils se retrouvent plus outillés et motivés pour agir et atteindre leurs objectifs. Ils pourront par la suite établir de nouveaux objectifs au fur et à mesure qu'ils avancent dans leur vie.</p>	<p>Mercredi 10 h 00 à 12 h 00</p> <p>10 rencontres une par semaine</p> <p>Date de début à confirmer</p>



## Programmation automne (oct. à déc. 2024)

### Conférences gratuites et complémentaires au Programme GESPER

#### CONFÉRENCES TRIPLE P



Pour les parents d'enfant(s) âgé(s) de 2 à 12 ans qui voudraient suivre les ateliers du Programme TRIPLE P à la prochaine session hiver (janv. à mars 2025), nous vous suggérons d'assister en attendant à l'une ou l'autre des trois conférences gratuites ci-dessous offertes plusieurs fois à l'automne 2024 en présentiel ou en ligne par le CIUSSS de la Capitale-Nationale et leurs partenaires. Afin d'en savoir plus sur les modalités d'inscription, les différentes dates et heures de ces conférences, cliquez sur le lien suivant :

<https://www.ciussc-capitalemationale.gouv.qc.ca/triplep/services/calendrier>

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



#### Modalités d'inscription au Programme GESPER



#### Pour vous inscrire à la programmation automne 2024

##### 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 aurez complété l'étape 1, **vous recevrez par la suite un courriel automatique contenant le lien pour accéder au "Formulaire d'inscription"**. Vous pourrez alors sélectionner une ou plus d'une activité(s) offerte(s) à l'automne 2024.

##### 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 par courriel 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.

Pour plus d'informations sur le Programme GESPER et ses Parcours continu, ponctuel, en plus des autres Parcours spécifique, spécialisé ou implication aussi disponibles, cliquez ici : [Différents Parcours du Programme GESPER 2024](#)

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](mailto:inscriptions@gesper.org)

