











Programmation automne 2023



Ateliers	Résumés	Horaires (Octobre à décembre)
<p>L'Art fait du Bien</p> 	<p>En compagnie d'Émilie Nadeau, Art-Thérapeute Professionnelle, les participants sont guidés dans un processus créatif au sein d'un espace bienveillant, exempt de jugement. Cette approche d'accompagnement, axée sur l'expression de soi et de ses émotions, favorise la réduction du stress, renforce l'estime de soi et apaise l'anxiété. Aucune compétence particulière n'est nécessaire pour profiter pleinement des bienfaits de l'art-thérapie.</p> <p>→Prévoir 20 \$ pour le matériel de la session.</p>	<p>8 ateliers</p> <p>Lundi</p> <p>13h30 à 16h00</p>
<p>Groupes de soutien et d'entraide</p> 	<p>Pour les parents désireux de partager leurs expériences et de discuter des défis liés à leur rôle parental. Ces rencontres aborderont des sujets tels que les cinq phases du rétablissement, les déterminants de la santé et les huit besoins émotionnels fondamentaux. Les discussions seront animées par notre équipe de Parents Pairs Aidants et des Parents Porteurs d'Espoir impliqués, le tout dans un environnement confidentiel et convivial.</p> <p>Ces groupes sont ouverts à tous les parents qui peuvent choisir d'y participer le matin et/ou le soir selon leurs besoins et disponibilités.</p>	<p>Mardi</p> <p>10h00 à 12h00</p> <p>et/ou</p> <p>Jeudi</p> <p>19h00 à 21h00</p> <p>Ouverts de façon continue</p>
<p>Parent-Guide, Parent-Complice</p> 	<p>La formation Parent-Guide, Parent-Complice est ouverte à tous les parents, co-parents et futurs parents. Elle met l'accent sur une approche bienveillante de la parentalité, en prenant en considération les besoins émotionnels fondamentaux des parents et de leurs enfants. Au cours de cette formation, les participants découvriront des méthodes pour aider leurs enfants à renforcer leur estime de soi et à développer des relations saines. Cette formation sera animée par Priscille Leclerc, Parent Paire Aidante certifiée.</p>	<p>9 ateliers</p> <p>Mercredi</p> <p>9h30 à 12h30</p>
<p>Projet de vie familiale, personnelle et sociale</p> 	<p>Les participants sont encouragés à élaborer une vision de leurs projets de vie, englobant les aspects familiaux, personnels et sociaux. Ils seront guidés pour identifier les domaines où ils ressentent des insatisfactions, définir des objectifs et des priorités à court, moyen et long terme. De plus, ils auront l'opportunité de créer un plan d'action personnalisé visant à préserver ou à améliorer leur bien-être sur les plans physique, émotionnel, affectif et mental. Ces ateliers seront animés par Marianne Benny et Marianne Bergeron de Parents-Espoir.</p>	<p>6 ateliers</p> <p>Jeudi</p> <p>10h00 à 12h00</p>

<p>Programme FÉE (Faire Équipe pour les enfants)</p> <p>PROGRAMME FÉE. « 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, rejetés 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 violentes, de leurs parents, indépendamment de leur âge. Afin de remédier à ces effets néfastes, le Programme FÉE (Faire Équipe pour les Enfants) a été mis en place pour établir des bases solides de communication saine entre les coparents et favoriser l'échange d'informations essentielles pour le bien-être des enfants.</p> <p>Il convient de noter que les coparents ne participeront pas aux mêmes ateliers, car ils seront répartis dans deux groupes distincts, A et B qui seront animés par Marie-Claude Bibeau, T.S et Marianne Benny de Parents-Espoir.</p>	<p>2 ateliers aux 2 semaines</p> <p>Groupe A</p> <p>Mercredi 13h30 à 16h30</p> <p>Groupe B</p> <p>Jeudi 18h30 à 21h30</p>
<p>Coéquipier Pères-Mères</p> 	<p>Ces ateliers font suite au programme FÉE et sont ouverts à tous les coparents qui souhaitent discuter de l'importance de collaborer en tant qu'équipe pour le bien de leurs enfants. Ils peuvent aussi prendre conscience des défis auxquels ils sont confrontés en tant que parents. Les sujets abordés comprennent la coopération entre les coparents, la manière dont les difficultés peuvent être des occasions de croissance avec les enfants, le partage des tâches et des responsabilités, ainsi que le besoin d'exprimer sa propre identité en respectant celle de l'autre. Le tout est animé par deux membres de l'équipe de Parents-Espoir.</p>	<p>4 ateliers aux 2 semaines</p> <p>Mercredi</p> <p>19h00 à 21h30</p>
<p>Y'a personne de parfait (YAPP)</p> 	<p>Y'a personne de parfait (YAPP) est un programme d'enrichissement qui s'adresse aux parents ayant des enfants âgés de cinq ans et moins. Plus précisément, Il s'adresse aux futurs et nouveaux parents qui veulent comprendre les facteurs qui favorisent le développement de leur enfant. Il est conçu pour répondre aux besoins des parents, qui vivent en situation d'isolement aussi bien au niveau géographique que social. Le programme sera animé par Christine Boulet, Parent Paire Aidante certifiée de l'équipe de Parents-Espoir.</p>	<p>6 ateliers</p> <p>Mardi</p> <p>19h00 à 21h00</p>
<p>Une saine dynamique familiale</p> 	<p>Cet atelier est animé 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, alors que les sous-objectifs consistent à comprendre l'importance d'une dynamique familiale saine; à identifier les principaux éléments qui affectent la dynamique familiale; à développer une communication et des relations saines; et à établir des limites claires et réalistes.</p>	<p>4 ateliers aux 2 semaines</p> <p>Mardi</p> <p>13h30 à 15h30</p>

<p>Communication saine et gestion des émotions</p>  <p>Mélanie Coach familial</p>	<p>Cette formation est animée par Mélanie Charest, thérapeute en relation d'aide complémentaire et coach familial. Au cours de cet atelier, 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 et le maintien de relations interpersonnelles saines. De plus, cette série d'ateliers 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 leurs enfants à travers leurs propres défis émotionnels.</p>	<p>11 ateliers</p> <p>Jeudi</p> <p>13h30 à 15h30</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • L'accès à toutes nos activités est sans frais. • L'inscription est toutefois obligatoire pour chaque activité. • Les ateliers commenceront dès qu'un minimum de 12 parents se seront inscrits sauf pour : <ul style="list-style-type: none"> - le Programme F.É.E où un groupe de 16 coparents est nécessaire, soit 8 coparents pour le Groupe A et 8 coparents pour le Groupe B; - et les groupes d'entraide et de soutien qui sont ouverts à tous. • Pour sélectionner vos ateliers et finaliser votre inscription, veuillez cliquer sur le lien suivant : https://forms.gle/8j3qcGC7ALatr5Zx6 <p>Les parents qui assistent à toutes les ateliers auxquels ils se seront inscrits peuvent recevoir une attestation de participation écrite de Parents-Espoir.</p>	
	<p>Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter notre équipe par téléphone au : 1 844-846-4044 ou par courriel à : mbergeron@parents-espoir.ca</p>	

Ce programme est présenté par

