



Le programme pour pères

Pour moi et mes enfants

Tous les parents savent qu'avoir des enfants comporte son lot de joies et de situations casse-tête! Le programme *Pour moi et mes enfants* s'adresse aux pères souhaitant s'outiller au niveau des habiletés parentales, renforcer leur lien avec leur enfant et améliorer leur relation de coéquipier avec l'autre parent en se centrant sur le bien-être de l'enfant (coparentalité positive).

Le programme valorise l'engagement paternel et le rôle du père dans la vie des enfants et dans leur développement. Pour moi et mes enfants, c'est un peu comme un *Coffre à outils de papa*, parce que devenir père ne vient pas avec un livre d'instructions!

Le programme pour pères est composé de deux volets et les pères peuvent s'inscrire au volet qui correspond à leurs besoins. Ils peuvent ensuite s'inscrire à l'autre volet, s'ils le souhaitent.



Objectifs du programme

Pour moi et mes enfants :

- Partager sur l'importance de la paternité
- Connaître davantage les besoins de ses enfants, en lien avec leur stade de développement, afin de pouvoir mieux y répondre
- Réfléchir aux facteurs personnels qui influencent la paternité
- Intervenir plus efficacement avec ses enfants et de façon non violente
- Connaître les conséquences des réactions trop vives des parents et apprendre des techniques pour mieux gérer les frustrations liées aux enfants
- Se sentir plus confiant dans son rôle de père
- Développer de nouvelles habiletés parentales et adopter de nouveaux outils et techniques pour faciliter les différentes facettes du rôle de père
- Affirmer sa paternité et lui donner le droit de parole
- Adopter des stratégies de communication familiales efficaces
- Améliorer sa relation et son lien père-enfant
- Apprendre des trucs pour améliorer ou devenir une meilleure équipe de parents pour le bien-être des enfants (coparentalité positive)

Nous joindre



1939, rue St-Louis, local 4
Gatineau (Québec) J8T 4H5



819 205-1451



819 205-4458



liaison.info@donnetoiunechance.org



maison.oxygene@donnetoiunechance.org



www.donnetoiunechance.org



MaisonOxygeneOutaouais



Volet : **Habilités parentales**

Le volet *Habilités parentales* permet d'explorer, d'expérimenter, de renforcer et d'apprendre de nouvelles connaissances concernant la gestion des comportements, les conséquences des réactions trop vives du parent et des stratégies pour les éviter, la connaissance des besoins des enfants en lien avec leur stade de développement, des stratégies de communication familiale efficaces, des trucs et astuces pour faciliter le quotidien ainsi que la collaboration et bien plus encore.

Les ateliers et les activités proposées favorisent le renforcement du lien père-enfant, l'engagement paternel, une meilleure dynamique familiale et permettent aux pères d'échanger ouvertement sur la paternité, avec ses beautés et ses défis du quotidien.

Quel beau cadeau pour vos enfants de vouloir ajouter à votre *Coffre à outils de papa!*



Volet : **Coparents pour nos enfants**

Le volet *Coparents pour nos enfants* explore des notions importantes pour mettre en place une coparentalité positive entre les deux parents, et ce, pour le bien-être des enfants... et des parents!

Au cours des rencontres, plusieurs thématiques seront abordées, dont des pistes de solutions face aux difficultés rencontrées en lien avec le rôle de coparents, les besoins des enfants au centre de l'équipe parentale et les conséquences d'une coparentalité conflictuelle sur ceux-ci, des outils pour une communication efficace et plus harmonieuse, les bases d'une coparentalité positive et plusieurs autres thématiques importantes en lien avec la coparentalité.

Que vous soyez en couple avec la mère ou séparé, le volet *Coparents pour nos enfants* vous donnera des outils et des pistes de réflexion qui vous aideront à favoriser une relation de coparentalité positive qui bénéficiera au père, à la mère et à l'enfant.

Tout le monde en ressort gagnant!



Pourquoi participer au programme *Pour moi et mes enfants* ?

Parce que les parents doivent grandir d'abord, pour permettre à leurs enfants de bien grandir ensuite...

Un père qui demande de l'aide, c'est fort !



Témoignages



Être papa, ça ne vient malheureusement pas avec un livre d'instruction et ce n'est pas ce que j'ai vécu dans mon enfance qui peut me servir de bon modèle... Avec le programme d'habiletés parentales, j'ai de nouveaux outils pour mieux comprendre mes enfants et leurs besoins et savoir comment bien y répondre.



Les trucs appris dans le programme m'aident à me rapprocher de mon enfant. On passe de meilleurs moments tous les deux. Merci!



Avec le programme, je suis plus confiant comme père et j'ai mieux compris comment être un père engagé pour aider mes enfants à bien grandir.