

## Y'APP, c'est un programme :

- Souple
- Qui met à profit tes expériences et tes intérêts
- Qui permet de te bâtir un réseau de confiance
- Qui t'offre des rencontres centrées sur des discussions entre parents

**En plus, c'est gratuit!**



## Viens discuter :

- De sécurité
- Du corps
- Du comportement
- Du développement
- De parentalité

**Y'APP s'adapte à tes besoins selon ta réalité comme parent.**

Le programme Y'APP est offert par 11 organismes communautaires de l'Outaouais. Il est donc accessible dans ton milieu de vie et est offert par des gens qui comprennent ta réalité.

Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais

819 771-3269

Carrefour de la Miséricorde

819 643-5797

Comité de vie de quartier du Vieux-Gatineau

819 893-4300

Solidarité Gatineau-Ouest

819 246-2029

Les Enfants de l'Espoir de Hull

819 778-5259

Maison de la famille L'Étincelle

819 456-4696

Maison de la Famille de Quyon

819 458-2808

Maison de la famille du Pontiac

819 683-1337

Maison de la Famille Vallée-de-la-Gatineau

819 441-0282

Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre

819 281-4359

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

Québec

Cette liste est aussi disponible sur le site Web du CISSS de l'Outaouais :

[ciss-ouaouais.gouv.qc.ca/YAPP](http://ciss-ouaouais.gouv.qc.ca/YAPP)

Y'a personne de parfait<sup>MC</sup>

« À l'intention des parents »



Tu peux entendre parler de l'expérience des autres parents. J'ai appris qu'il n'y a pas d'enfants et de parents parfaits.

**Martin**

Papa de deux enfants



**Y'a personne de parfait (Y'APP) t'offre de :**

- Réfléchir à ta vie, à tes enfants et à ton rôle de parent
- Bonifier ton coffre à outils en y ajoutant de nouvelles habiletés et connaissances
- Participer à des rencontres avec d'autres parents où tu te sentiras en confiance et en sécurité
- Partager tes expériences

**Y'APP est pour toi si :**

- Tu es un jeune parent
- Tu as des enfants de 5 ans ou moins
- Tu souhaites rencontrer d'autres parents
- Tu ne sais pas vers qui te tourner pour avoir des réponses à tes questions sur ton rôle de parent

J'aime le fait que personne ne se sent jugé et qu'il y a une bonne ambiance dans le groupe. Je me sens acceptée pour qui je suis. Merci pour ce beau programme!

**Patricia**

Maman de trois garçons

