

## SEP Service d'Entraide Passerelle

*Organisme sans but lucratif qui offre support et entraide aux femmes et mères monoparentales vivant des difficultés en lien avec la rupture de couple/le divorce*

---

### **Liste des activités offertes à l'externe par le SEP**

#### **Ateliers-conférences de 2 ou 3 heures**

##### Ⓢ Étapes de la rupture

Vivre une rupture, une séparation ou un divorce se fait rarement sans heurt. «Quand vais-je m'en remettre ? Pourquoi ça fait si mal ? Qu'est-ce que je peux faire pour me sentir mieux ? » Toutes des questions très pertinentes auxquelles vous trouverez réponses au cours de cet atelier-conférence qui vous donnera aussi la chance de parler des défis quotidiens auxquels vous faites face.

##### Ⓢ Être mère après une séparation

Si pour quelques rares femmes la « conciliation travail-famille » n'est qu'une expression à la mode avant la séparation, nous parions qu'il en est tout autrement après ! Comment arrive-t-on à jongler toutes ses responsabilités et obligations parentales, financières, professionnelles et j'en passe ? Quels trucs peuvent faciliter la relation avec l'ex-conjointE ? Et les enfants dans tout ça ? Cet atelier-conférence vous donne l'occasion de vous outiller davantage en compagnie d'autres mères monoparentales.

##### Ⓢ Union de fait : aspects juridiques

Au Québec, le mariage est en déclin constant depuis 1973. Les couples lui préfèrent l'union de fait. Plusieurs croient que cette forme d'union permet de se séparer plus facilement et à moindres frais. Mais est-ce bien vrai ? Testez vos connaissances et découvrez quelles mesures concrètes vous devez prendre pour éviter que des problèmes surgissent lors d'une séparation ou d'un décès.

##### Ⓢ Séparation et processus judiciaire

Ça y est. La décision est prise. Vous vous séparez. Vous vous demandez ce qui vous attend. Vous avez entendu toutes sortes d'histoires par rapport au processus de séparation légale et vous avez envie d'avoir l'heure juste. Participez à notre atelier-conférence pour en savoir plus sur les différentes étapes des procédures et avoir la chance de partager vos questionnements avec d'autres femmes.

### 🕒 Se séparer : aspects pratico-pratiques

La séparation d'unE conjointE soulève des questions sur plusieurs plans : juridique ; financier ; émotionnel ; familial ; parental. Comment s'y retrouver ? Quelles sont les ressources indispensables pendant cette période trouble ? Les trucs et moyens pour se faciliter la vie ? Venez en découvrir et partager ceux qui vous aident !

### 🕒 Le choix d'unE avocatE, pas si simple

Comme plusieurs femmes qui se séparent, vous vous demandez où dénicher la perle rare en matière de droit de la famille pour officialiser cette rupture . De nombreux critères entre en ligne de compte. Identifiez ceux qui sont prioritaires pour vous et par la même occasion, clarifiez le rôle de l'avocatE. Venez partager vos expériences avec d'autres femmes et prendre conscience du rôle de votre contexte émotionnel sur le choix d'unE avocatE et le déroulement des démarches entamées.

### 🕒 Bien vivre une recomposition familiale

Comment s'y prendre pour réussir une recomposition familiale ? Quelles sont les difficultés qu'on peut envisager ? Comment redéfinit-on les relations au sein de cette nouvelle unité familiale ? Quels moyens peut-on prendre pour faciliter l'adaptation ? Un tour d'horizon sur la question.

## **Activité d'entraide de 7-8 rencontres de 2-3 heures**

### 🕒 Étapes de la rupture

Une série d'ateliers pour vous permettre de parler des difficultés que vous vivez suite à votre rupture. Pour s'accorder le temps de partager son vécu et aussi de discuter en groupe de pistes de réflexion, d'action et de solution pour enfin mieux vivre cette période de transition.

### 🕒 Vivre seule et heureuse

Cette série de 8 rencontres est offerte aux femmes séparées qui désirent passer du vivre seule «imposé» au vivre seule «assumé». Cette activité permet de répertorier les avantages et difficultés liés au fait de vivre seule afin de développer des attitudes et façons de faire qui permettent de vivre seule de façon créative. Réservation requise.

**Personne-ressource pour les activités externes :  
Danièle Paquette, responsable de la formation**