Cap Résilience
L'art de grandir avec nos épreuves

Contrat d'achat de l'autoformation

518, rue Laviolette
Saint-Jérôme (Québec) J7Y 2V1
CANADA
info@julieduquette.ca

1.Titre du produit : Autoformation « Grandir grâce à ma situation extrême »

2. But principal : Vous amener à vous sentir plus éclairé, libre, confiant et heureux face à une situation hors de votre contrôle et face à laquelle vous ressentez de l'impuissance et du désespoir.

3. Ce qui est inclus dans la formation :

1. Plus de 30 vidéos réparties en 5 modules où vous serez guidés et outillés à :
   a) accomplir graduellement le deuil de votre situation initialement souhaitée;
   b) accepter ce que vous ne pouvez pas changer et centrer votre énergie vers ce que vous pouvez améliorer;
   c) orienter votre vie, lui donner du sens;
   d) accueillir, observer ce qui se passe en vous, puis à l'extérieur;
   e) découvrir, comprendre, vous adapter, mais surtout, devenir une meilleure version de vous-mêmes.
2. Chaque module comprend plusieurs vidéos où vous sont présentées et expliquées les notions avec des exemples concrets et imagés pour faciliter la compréhension.
3. Après un leçon, une activité vous est généralement proposée pour intégrer la notion abordée.
4. Vous recevrez un commentaire constructif personnalisé à la suite de chaque activité accomplie.
5. Des aide-mémoires ou outils sont également offerts en pdf selon les leçons.
6. Une autoévaluation personnelle de votre cheminement, à compléter après chaque module, vous permettra de constater votre progression.
7. Vous pourrez également offrir vos commentaires et poser vos questions[1] au bas des vidéos (afin que cela puisse également aider d'autres personnes) ou en privé via le formulaire prévu à cette fin.
8. Accès à l'autoformation durant 2 ans, incluant les mises à jour et améliorations (ex. nouvelles vidéo, outils, activités), s'il y a lieu.

4. Tarification : Nous croyons profondément que tout le monde devrait avoir accès à ce qui peut favoriser sa santé physique et mentale, peu importe sa situation financière. C'est pourquoi nous proposons plusieurs options tarifaires. Si vous pouvez payer le tarif de soutien, vous permettez à d'autres d'en bénéficier aussi. Merci de choisir le montant le plus juste pour vous!

- *Régulière* : Je peux assumer les frais habituels, c'est-à-dire 500 $ CAD.
- *Soutien* : Je souhaite fournir davantage afin de soutenir l'accès aux personnes en précarité, c'est-à-dire 750 $.
- *Solidaire* : J'ai un faible revenu, je suis aux études, sans emploi ou en situation précaire, c'est-à-dire 250 $ CAD. Possibilité d'ajouter séances d'accompagnement personnalisé, au besoin (100 $ CAD/h avec reçu en travail social, ou selon la profession de l'intervenant.e, pour vos assurances ou impôts).

5. Modalités de paiement : paiement total immédiat par carte de crédit ou débit via Stripes ou WooPayments.

6. Durée : Vous pouvez accomplir la formation à votre rythme (accès durant 2 ans).

7. Date de commencement : Dès la réception du paiement, vous recevrez, par courriel, votre identifiant et votre mot de passe temporaire (à modifier), de même que les directives pour vous connecter à l'espace de formation et commencer votre

1 Attention : vous pouvez poser des questions en lien avec le contenu des notions abordées afin d'en favoriser votre compréhension, mais une question qui nécessite une connaissance ou une analyse de votre situation personnelle ne sera pas répondue dans le cadre de la formation. Vous aurez alors la possibilité de demander une séance d'accompagnement personnalisé, au besoin (100 $/h avec reçu en travail social pour vos assurances ou impôts).

parcours. Comme la formation comporte une suite logique, lorsque vous terminez une vidéo, ainsi que les activités qui y sont rattachées (ex. réflexion, activité, autoévaluation) et que vous recevrez votre rétroaction, la vidéo suivante deviendra accessible, ainsi de suite. Si vous choisissez le paiement en 2 versements, lorsque vous aurez terminé le module 2, vous serez invité.e à effectuer votre second versement, afin d'avoir accès au module 3, puis aux suivants au fil de votre cheminement.

8. Politique de remboursement : Si vous souhaitez arrêter la formation, écrivez un courriel à info@julieduquette.ca et vous serez remboursé au prorata du contenu non ouvert.

9. Risques et responsabilité : Comme chaque individu vit l'autoformation à sa façon selon son histoire personnelle, il est possible qu'elle ne réponde pas à vos attentes, bien que la plupart des participant.e.s soient hautement satisfait.e.s. Ainsi, l'autoformation est fournie à titre informatif et ne remplace pas un accompagnement professionnel individualisé. *Cap Résilience inc.* ne peut être tenu responsable la façon dont vous comprenez, intégrez et appliquez les notions abordées durant cette autoformation.

IMPORTANT : nous n'offrons pas de service d'urgence, ni de disponibilité immédiate ou continue entre les rendez-vous. Ainsi, en cas de détresse urgente ou d'idées suicidaires ou homicidaires, vous vous engagez à aller chercher le soutien immédiat approprié soit en :

- Demandant le soutien d'un proche (ne pas rester seul.e);
- Contactant une ligne d'écoute comme :
  - Suicide.ca 1 866 277-3553;
  - Tel-Aide 514 935-1101;
  - Ligne Parents 1 800 361-5085;
  - DPJ (Direction de la protection de la jeunesse);
  - Tel-Jeunes 1 800 263-2266 Texto : 514 600-1002;
  - SOS Violence conjugale 1 800 363-9010;
  - Info-Aide Violence sexuelle 1 888 933-9007;
  - Aide Abus Aînés 1 888 489-2287;
  - (ou autre en-dehors du Québec);
- Composant le 911 ou en contactant Info-Social en composant le 811, option 1 pour parler à une infirmière ou option 2 pour parler à un.e intervenant.e social (ou toute autre ligne d'urgence selon votre pays ou région);
- Vous présentant à l'urgence de l'hôpital le plus proche.

10. Consentement à la cueillette de données : En achetant l'autoformation, vous consentez à ce que vos commentaires et réponses aux activités, autoévaluations et questionnaires d'appréciation de l'autoformation soient recueillies de façon confidentielle dans un dossier sécurisé, dans le but :

- que vous puissiez recevoir des commentaires personnalisés au fil de la formation;
- que l'intervenant.e puisse déjà connaître votre histoire et votre cheminement si vous décidez de vous offrir une ou plusieurs séances d'accompagnement personnalisé (au lieu de devoir tout lui raconter depuis le début);
- de contribuer à l'avancement des connaissances dans le domaine de la résilience et d'améliorer continuellement la formation (ici, vos données sont utilisées de façon anonyme, c'est-à-dire que votre nom n'apparaîtra pas).

11. Confidentialité et protection des données : Les informations personnelles du Client sont traitées conformément à la politique de confidentialité disponible sur le site web de *Cap Résilience*.

12. Propriété intellectuelle : Le contenu de l'autoformation (vidéos et pdf) est protégé par les lois sur la propriété intellectuelle. Toute reproduction, diffusion, modification, revente ou partage, total ou partiel, de l'autoformation est strictement interdit sans l'autorisation écrite de Julie Duquette (info@julieduquette.ca).

13. Acceptation du contrat : En cochant cette case et en achetant l'autoformation vous confirmez que :

- vous avez visionné et compris les 3 vidéos du module 0, qui présentent l'autoformation, son fonctionnement, ainsi que les clés pour profiter pleinement de l'autoformation et que vous êtes d'accord avec ce qui y est présenté;
- vous avez lu et compris le présent contrat et vous l'acceptez tel quel. Si vous avez des questions, nous vous prions d'écrire à info@julieduquette.ca avant de cocher cette case.