PROGRAMMATION AUTOMNE

(Septembre à décembre 2025)

PARCOURS CONTINU

N.B. : Les activités ci-dessous font partie du Parcours continu du Programme GESPER animé en ligne par un Parent Pair Aidant certifié de l'équipe de PARENTS-ESPOIR.
Vous pouvez y participer en ligne selon vos besoins en cliquant directement sur les liens.

Atelier d'accueil et d'orientation 	**Pour tous les nouveaux parents, coparents, grands-parents et futurs parents** Si c'est la première fois que vous faites appel à PARENTS-ESPOIR et que vous voulez en connaître plus sur la mission, les valeurs et la vision de l'organisme, en plus des services et des activités offerts dans le cadre du Programme GESPER créé expressément PAR et POUR les parents, alors vous êtes bienvenus. Vous en connaîtrez davantage aussi sur le rôle de nos intervenant.e.s Parents Pairs Aidants certifiés, considérés des expert.e.s de vécu. Nous réservons en plus du temps pour répondre à vos questions, comme nous pouvons vous aider à vous guider dans le choix de l'un ou l'autre des ateliers faisant partie du Parcours ponctuel se trouvant aux pages suivantes et ce, selon vos besoins et vos disponibilités. Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien suivant pour participer à l'atelier en ligne selon l'horaire proposé à droite : https://meet.google.com/vuv-ivmj-dib	Tous les mardis 19 h à 20 h 30 À partir du 9 septembre 2025
Groupe d'entraide et de soutien 	**Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents** Pour vous sentir moins isolé ou seul à vivre des défis liés au rôle parental et/ou à la coparentalité et pour partager vos expériences et vos trucs, vous êtes bienvenus à ce groupe d'entraide et de soutien ouvert à tous. Ces rencontres permettent aussi d'aborder des sujets tels les phases du rétablissement, les déterminants de la santé et les besoins émotionnels fondamentaux. Les temps d'échanges seront animés par un membre de notre équipe de Parents Pairs Aidants certifiés ou un des Parents Porteurs d'Espoir impliqués, le tout dans un environnement confidentiel et convivial. Pour y participer en ligne selon l'horaire proposé à droite, vous n'avez qu'à cliquer sur le lien suivant : https://meet.google.com/edu-snsj-vpr	Tous les mercredis 10 h à 12 h À partir du 17 septembre 2025

PARCOURS PONCTUEL

N.B. : Les activités ci-dessous font partie du Parcours ponctuel du Programme GESPER animé en ligne par des experts invitées et/ou un Parent Pair Aidant ou Parent Porteur d'espoir de l'équipe de PARENTS-ESPOIR. Voir les modalités d'inscription à la dernière page de cette programmation.

Ateliers sur les droits et devoirs des parents 	**Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents** Vous désirez en savoir plus sur vos droits et devoirs en tant que parent, ces trois ateliers permettront de répondre à certaines des questions que peuvent susciter différents aspects juridiques, telle que la nouvelle Loi 15. Que vous en connaissiez beaucoup ou très peu sur le sujet, vous êtes tous et toutes invité.e.s à vous instruire sur ce qui peut vous être utile à l'exercice d'une parentalité considérée saine et responsable.	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30 Trois rencontres à toutes les semaines Date de début à confirmer
Ateliers Parent-Guide, Parent-Complice, version 1.0 	**Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents** La formation Parent-Guide, Parent-Complice (PGPC) est ouverte à tous les parents. Elle met l'accent sur une approche bienveillante de la parentalité, en prenant en considération les besoins émotionnels fondamentaux des parents comme des enfants. Au cours de cette formation, les participant.e.s découvriront des modes d'emploi pouvant aider à développer des relations saines avec leur.s enfant.s et bien plus encore. Cette formation vise à explorer le concept de résilience et de permettre aux personnes apprenantes de s'en approprier. Lors d'activités pédagogiques variées et de périodes d'échanges, il sera possible de comprendre, évaluer et s'outiller afin de mieux faire face aux aléas de la vie.	Mercredi 18 h 30 à 21 h 00 Huit rencontres à toutes les semaines Date de début à confirmer
Parents en pleine conscience 	**Pour les parents, coparents ou grands-parents d'enfant.s de 15 ans et moins** Être parent, ce n'est pas toujours simple. Le cours Parents en pleine conscience vous aide à ralentir, à mieux comprendre vos réactions et celles de votre enfant et à retrouver du calme dans le tumulte du quotidien. Vous apprendrez à poser des limites avec bienveillance, à gérer les moments difficiles avec plus de clarté et à nourrir un lien plus fort et plus serein avec votre enfant. Un espace pour grandir ensemble et avec plus de conscience. Vous trouverez des outils simples et applicables dès maintenant dans votre quotidien.	Lundi 18 h 30 à 20 h 30 Dix rencontres à toutes les semaines Date de début à confirmer

PARCOURS PONCTUEL (suite)

Programme YAPP 	**Pour les futurs et nouveaux parents, coparents d'enfant(s) de 0 à 5 ans** Y'a personne de parfait (YAPP) est un programme d'enrichissement de l'expérience parentale qui s'adresse aux futurs et nouveaux parents ayant un ou des enfant.s âgé.s de 0 à 5 ans. Plus précisément, il est conçu pour répondre aux besoins des parents qui peuvent se sentir plus ou moins confiants ou seuls, qui veulent aussi en apprendre davantage sur leur rôle de parent, en tenant compte des besoins de l'enfant, de leur vie de couple, comme de leur santé.	Lundi 19 h à 21 h Six rencontres à toutes les semaines Date de début à confirmer
Codéveloppement 	**Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents** La formule Codéveloppement est une méthode pédagogique utilisée afin de s'entraider pour apprendre des uns des autres et devenir plus confiant dans son rôle parental. Chaque parent est appelé à jouer le rôle de client ou de consultant. Ce groupe est dirigé par un animateur ou une animatrice de l'équipe de Parents-Espoir pour assurer un temps de paroles équitable pour chaque parent. L'exercice se vit à partir de mises en situation réelles et d'objectifs à réaliser par les participant.e.s.	Mardi 13 h à 16 h Nombre de rencontres à déterminer selon le nombre de participants à toutes les deux semaines Date de début à confirmer
Communication saine et gestion des émotions avec Mélanie Coach familial	**Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents** Vous arrive-t-il d'en dire trop ou pas assez? D'exploser, puis de regretter? De ne plus savoir comment vous faire comprendre sans blesser ? Vous avez envie de mieux communiquer, de poser vos limites et de vivre vos émotions sans qu'elles débordent? L'atelier Communication saine et gestion des émotions vous offre des outils concrets pour vous exprimer avec clarté et respect, même dans les moments difficiles. Vous apprendrez à mieux comprendre ce qui se passe en vous, à désamorcer les conflits, à vous affirmer avec confiance et à créer des relations plus authentiques. Ce cours vous aidera à retrouver une paix intérieure, à réduire les tensions et à vous sentir outillé(e) pour affronter les défis du quotidien, tant dans votre vie personnelle, familiale que professionnelle.	Jeudi 13 h 30 à 15 h 30 Dix rencontres à toutes les semaines Date de début à confirmer

PARCOURS PONCTUEL (suite)

Programme F.É.E. PROGRAMME F.É.E. « FAIRE ÉQUIPE POUR LES ENFANTS »	**Pour les coparents seulement qui seront séparés dans les groupes A et B** En cas de séparation conjugale conflictuelle, les enfants peuvent être submergés par un mélange d'émotions intenses et contradictoires, se sentant perdus, dénigrés 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 et aux conflits persistants parfois entre leurs parents. Afin de remédier à ces effets néfastes, ce programme vous aidera à établir des bases solides de communication entre les coparents pour le bien-être des enfants.	Lundi – Gr. A 13 h 00 à 16 h 00 ou Jeudi – Gr. B 18 h 30 à 21 h 30 Une rencontre aux deux semaines avec un devoir + coaching Dates de début à confirmer
Programme Triple P **(Pratiques parentales positives)** **de niveau 4** **+** **Conférences TRIPLE P accessibles en ligne** Triple P Positive Parenting Program pour tous les parents	**Pour les parents ou coparents de la région de la Capitale-Nationale qui ont des enfant(s) de 2 à 12 ans** Ces ateliers sur les Pratiques Parentales Positives, d'où le nom Triple P, sont animés par deux intervenant.e.s du CIUSSS-CN et sont conçus pour les parents d'enfants âgés de 2 à 12 ans. On vous proposera toute une gamme de stratégies pratiques applicables au quotidien pour vous aider à réfléchir et à élaborer des plans d'action en vue de réguler certains comportements de votre ou de vos enfant.s. Vous vivrez plus d'expériences positives en favorisant la réponse aux leurs besoins d'attachement, de sécurité et de développement, tout cela grâce à la panoplie d'outils pouvant être utiles à tous les jours. **N.B. : Pour connaître les dates de Triple P niveau 4 offerts par le CIUSSS-CN ou pour plus d'informations, voir le site suivant :** **https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/triplep/services** **Sur ce même site, vous pouvez aussi avoir accès aux trois conférences TRIPLE P ci-dessous, qui se donnent en présentiel ou en ligne.** **Conférence 1- Les pratiques parentales positives : Quoi ? Où ? Quand ? Comment ?** **Conférence 2- Les pratiques parentales positives : L'estime de soi chez l'enfant** **Conférence 3- Les pratiques parentales positives : La gestion des émotions de l'enfant**	Voir le calendrier disponible sur le site ci-joint

Modalités d'inscription pour la PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

(N.B. : Tous les ateliers et groupe d'entraide sont gratuits, sauf pour le matériel du Programme YAPP qui coûte 50$ et sera envoyé à l'avance par courrier).

Étape 1 :

➢ **Pour les nouveaux participants au Programme GESPER, veuillez remplir le ''Formulaire d'inscription'' en cliquant sur le lien suivant :**

https://forms.gle/qZb8vmwzbJT26PC58

➢ **Pour les anciens participants au Programme GESPER, veuillez compléter le ''Formulaire de renouvellement et d'inscription'' en cliquant sur le lien suivant :**

https://forms.gle/QEes8zow3NhGCTi99

Étape 2 :

➢ **Si vous vous êtes inscrit à une ou plus d'une activité(s) du Parcours ponctuel débutant une fois que le nombre de parents inscrits par activité sera suffisant, nous vous confirmerons par téléphone ou par courriel la date de début des ateliers. Si cela vous convient toujours, nous vous transmettrons alors le ou les lien(s) pour y participer.**

Pour plus d'informations sur le Programme GESPER et ses autres Parcours s'ajoutant aux Parcours Continu et Ponctuel, soit les Parcours Spécifique, Spécialisé ou Implication aussi disponibles, vous pouvez aller sur le site : www.parents-espoir.ca sous l'onglet ''Le Concept GESPER''.

Pour toutes autres questions contactez notre équipe
par téléphone au 418 522-7167 ou 1 844 846-4044
ou par courriel à : contact@parents-espoir.ca