



# PROGRAMMATION HIVER

Janvier à mars 2026

## PARCOURS CONTINU

**N.B. : Pour avoir accès à l'atelier d'orientation ci-dessous, vous n'avez pas besoin de vous y inscrire, vous n'avez qu'à utiliser le lien fourni ci-dessous.**

### Atelier d'orientation



**Pour tous les nouveaux parents, coparents, grands-parents et futurs parents faisant appel à PARENTS-ESPOIR**

Pour en connaître plus sur PARENTS-ESPOIR, ses services et ses activités offerts dans le cadre du Programme GESPER, il vous suffit d'utiliser le lien suivant pour avoir accès à la vidéo d'une durée de 5:36 minutes.

[https://youtu.be/IBx3ZxiDd\\_s](https://youtu.be/IBx3ZxiDd_s)

Pour toutes autres questions, n'hésitez pas à faire appel à un membre de notre équipe en appelant au 418-522-7168 et en choisissant le poste en fonction de vos besoins.

Vidéo disponible en ligne en tout temps

## PARCOURS PONCTUEL

**N.B. : Pour avoir accès en ligne aux ateliers suivants et connaître les dates de début que nous vous confirmerons une fois que nous aurons assez de parents inscrits, voir les modalités d'inscription se trouvant à la fin de la présente 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, en considérant les droits des enfants, ces trois ateliers permettront de répondre à certaines des questions que peuvent susciter différents aspects juridiques.

Vous êtes aussi invités durant ces ateliers à partager vos propres connaissances, vos expériences ou encore vos défis ou obstacles que vous pouvez vivre présentement jusqu'à vos réflexions. Le tout ayant pour but de s'enrichir mutuellement comme de briser l'isolement que l'on peut ressentir souvent en tant que parent, coparent, grand-parent ou futur parent, surtout si nous avons à nous responsabiliser face à nos droits et devoirs.




**Mercredi  
18 h 30 à 20 h 30**

**Pour trois (3)  
rencontres aux  
deux semaines**

**Date de début  
à confirmer**

<p><b>Ateliers Parent-Guide, Parent-Complice</b></p> 	<p><b>Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents</b></p> <p>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.</p> <p>Cette formation est animée par Anouk Berthiaume de l'entreprise CommeUnique, partenaire de PARENTS-ESPOIR. Elle vise à explorer le concept de résilience et de permettre aux personnes apprenantes de s'en approprier. Lors d'activités pédagogiques variées et des périodes d'échanges, il sera possible de comprendre, d'évaluer et de s'outiller afin de mieux faire face aux aléas de la vie en tant que parent.</p>	<p><b>Mercredi 18 h 30 à 21 h 00</b></p> <p><b>Pour huit rencontres à chaque deux semaines</b></p> <p><b>Date de début à confirmer</b></p>
<p><b>Parents outillés, relations apaisées : Développez des habiletés concrètes</b></p> 	<p><b>Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents</b></p> <p>Parents outillés, relations apaisées est un parcours animé par Anouk Berthiaume de l'entreprise CommeUnique. Il comporte de huit ateliers de 90 minutes chacun conçu pour accompagner les parents dans le développement d'habiletés concrètes favorisant des relations plus saines et plus respectueuses au sein de la famille.</p> <p>Grâce à des outils pratiques, des exercices d'observation et des échanges significatifs, les parents sont soutenus dans leur rôle afin de mieux comprendre leur enfant, intervenir avec justesse, renforcer les liens et favoriser l'harmonie au sein du climat familial.</p>	<p><b>Mercredi 19 h 00 à 20 h 30</b></p> <p><b>Pour huit rencontres à chaque deux semaines</b></p> <p><b>Date de début à confirmer</b></p>
<p><b>Parents en pleine conscience</b></p> 	<p><b>Pour les parents, coparents ou grands-parents d'enfant.s de 15 ans et moins</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Lundi 18 h 30 à 20 h 30</b></p> <p><b>Pour dix rencontres une par semaine</b></p> <p><b>Date de début à confirmer</b></p>

<p><b>Programme YAPP</b></p> 	<p><b>Pour les futurs et nouveaux parents, coparents d'enfant(s) de 0 à 5 ans</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Lundi 19 h à 21 h</b></p> <p><b>Pour six rencontres une par semaine</b></p> <p><b>Date de début à confirmer</b></p>
<p><b>Développement socio-affectif chez les enfants de 0 à 5 ans</b></p> 	<p><b>Pour les parents ou les coparents d'enfant(s) de 0 à 5 ans</b></p> <p>Cette série de trois ateliers de 90 minutes sert à accompagner les parents dans la compréhension et le soutien du développement émotionnel et relationnel de leur(s) enfant(s). À travers des contenus accessibles, des exemples concrets et des activités pratiques, les parents apprennent à répondre aux besoins affectifs, à accompagner les émotions et à favoriser des relations sécurisantes et respectueuses dès la petite enfance.</p>	<p><b>NOUVEAUTÉ</b></p> <p><b>Mardi 19 h 00 à 20 h 30</b></p> <p><b>Pour trois ateliers un par semaine</b></p> <p><b>Date de début à confirmer</b></p>
<p><b>Communication saine et gestion des émotions avec</b></p> 	<p><b>Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents</b></p> <p>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 ? Ces dix ateliers vous offrent 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. Vous retrouverez une paix intérieure en étant outillé pour affronter les défis tant personnels, familiaux que professionnels.</p>	<p><b>Jeudi 13 h 30 à 15 h 30</b></p> <p><b>Pour dix rencontres une par semaine</b></p> <p><b>Date de début à confirmer</b></p>

<p><b>Programme F.É.E.</b></p> <p>PROGRAMME F.É.E. « FAIRE ÉQUIPE POUR LES ENFANTS »</p> 	<p><b>Pour les coparents seulement qui seront séparés dans les groupes A et B</b></p> <p>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 séparés. 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. Notez qu'entre les deux ateliers, il y aura une semaine consacrée aux devoirs à compléter (max. 1 hre) et au coaching téléphonique (max. 1 hre) avec une des deux animatrices.</p>	<p><b>Mercredi</b> <b>Groupes A ou B</b> <b>18 h 30 à 21 h 00</b></p> <p><b>Pour deux (2) rencontres + devoirs et coaching téléphonique, répartis sur deux (2) semaines</b></p> <p><b>Dates de début à confirmer</b></p>
<p><b>Programme Triple P</b> (Pratiques parentales positives) <b>de niveau 4</b></p> <p>+</p> <p><b>Conférences TRIPLE P</b> <b>accessibles en ligne</b></p> 	<p><b>Pour les parents ou coparents de la région de la Capitale-Nationale qui ont des enfant(s) de 2 à 12 ans</b></p> <p>Si vous êtes de la région de la Capitale-Nationale (CN) ou les environs, <b>les ateliers TRIPLE P (Pratiques Parentales Positives) de niveau 4</b> 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 à leurs besoins d'attachement, de sécurité et de développement, tout cela grâce à la panoplie d'outils pouvant être utiles à tous les jours.</p> <p><b>N.B. : Pour plus d'informations et connaître les dates de Triple P niveau 4 offerts par le CIUSSS-CN, voir le site suivant : <a href="https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/triplep/services">https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/triplep/services</a></b></p> <p><b>Sur ce même site, vous pouvez aussi avoir accès à trois conférences TRIPLE P en présentiel ou en ligne :</b></p> <p>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</p>	<p><b>Voir le calendrier disponible sur le site du CIUSSS-CN ci-joint</b></p>
	<p><b>Modalités d'inscription</b></p> <p><b>N.B. : Tous les ateliers et services offerts par PARENTS-ESPOIR sont gratuits (sauf pour le matériel du Programme YAPP qui coûte 50\$ et sera envoyé à l'avance par courrier).</b></p> <p><b>Étape 1 :</b></p> <p>➤ Pour les <b>nouveaux</b> participants au Programme GESPER, veuillez remplir le "Formulaire d'inscription" en cliquant sur le lien suivant :</p> <p><b><a href="https://forms.gle/qZb8vmwzbJT26PC58">https://forms.gle/qZb8vmwzbJT26PC58</a></b></p> <p>➤ Pour les <b>anciens</b> participants au Programme GESPER, veuillez compléter le "Formulaire de renouvellement et d'inscription" en cliquant sur le lien suivant :</p> <p><b><a href="https://forms.gle/QEes8zow3NhGCTi99">https://forms.gle/QEes8zow3NhGCTi99</a></b></p>	

**Étape 2 :**

➤ Si vous vous êtes inscrit à une ou plus d'une activité(s) dont les dates de début sont à confirmer, vous recevrez la confirmation par téléphone ou par courriel une fois que le nombre de parents inscrits par activité sera suffisant. Si cela vous convient toujours, alors nous vous transmettrons le ou les lien(s) pour y participer.

**POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES AUTRES  
PARCOURS DU PROGRAMME GESPER**

Aux Parours Continu et Ponctuel faisant partie de la présente programmation s'ajoutent les Parours Spécifique, Spécialisé ou Implication. Pour en savoir plus sur eux, consultez la page du site de PARENTS-ESPOIR suivante :

<https://www.parents-espoir.ca/cinq-parcours-disponibles/>

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](mailto:contact@parents-espoir.ca)

