



## Avril à juin 2026

### PARCOURS CONTINU

**N.B. : Pour avoir accès en ligne à l'atelier d'orientation ci-dessous, voir les modalités d'inscription à la fin de la présente programmation.**

#### Atelier d'orientation



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

Atelier d'une heure, afin de mieux connaître la mission de Parents-Espoir et ses services. Vous en connaîtrez davantage sur le rôle de nos intervenant.e.s Parents Pair.e.s Aidant.e.s certifié.e.s, considéré.e.s comme 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 ci-dessous et ce, selon vos besoins et vos disponibilités.

Cet atelier est offert à différentes dates, sur l'heure du dîner de 12 h à 13 h :  
7 avril, 21 avril, 5 mai, 19 mai, 2 juin et 16 juin

### 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 suffisamment 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**

#### Développement socio-affectif chez les enfants de 0 à 5 ans




**Pour les futurs et nouveaux parents ou les coparents d'enfant(s) de 0 à 5 ans**



Cette série de trois ateliers de 90 minutes, animée par Anouk Berthiaume, 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.



**Jeudi  
19 h 00 à 20 h 30**

**Pour trois (3)  
ateliers, un par  
semaine**

**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>Mardi 18 h 30 à 21 h 00</b></p> <p><b>Pour huit (8) rencontres, à chaque semaine</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>Mardi 19 h 00 à 20 h 30</b></p> <p><b>Pour quatre (4) rencontres, à chaque semaine</b></p> <p><b>À la suite des ateliers de Parent-Guide, Parent-Complice</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. La formation Parents en pleine conscience animée par Mélanie Charest, 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>Jeudi 13 h à 15 h</b></p> <p><b>Pour sept (7) rencontres, une par semaine</b></p> <p><b>Date de début à confirmer après le 23 avril</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 enfants âgés 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 ou qui veulent 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>Jeudi 19 h à 21 h</b></p> <p><b>Pour six (6) rencontres, une par semaine</b></p> <p><b>Date de début à confirmer</b></p>
<p><b>Communication saine et efficace avec</b></p> 	<p><b>Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents</b></p> <p>Cette formation en 5 rencontres de 2 heures vous permet de développer des compétences concrètes pour mieux vous comprendre, vous exprimer clairement et créer des relations plus harmonieuses.</p> <p>Vous apprendrez à améliorer votre communication envers vous-même, à écouter réellement l'autre, à susciter la coopération et à vous faire comprendre sans tension. Des outils pratiques de résolution de conflits ainsi que les bases de la communication non violente (CNV) vous aideront à transformer vos échanges au quotidien.</p> <p>Une approche simple, humaine et axée sur la pratique pour communiquer avec plus de clarté, de respect et d'impact.</p>	<p><b>Lundi 18 h 30 à 20 h 30</b></p> <p><b>Pour cinq (5) rencontres, une par semaine</b></p> <p><b>Date de début à confirmer après le 20 avril</b></p>
<p><b>Gestion des émotions avec</b></p> 	<p><b>Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents</b></p> <p>Cette formation en 5 ateliers de 2 heures propose un parcours approfondi pour mieux comprendre, accueillir et gérer ses émotions au quotidien.</p> <p>Les participant.e.s apprendront à distinguer émotions, sentiments et humeurs, à comprendre le rôle des émotions ainsi que les besoins qu'elles révèlent. Ils exploreront également les liens entre stress, égo et blessures d'enfance afin de mieux saisir l'origine de leurs réactions et de développer une plus grande conscience de soi.</p> <p>À travers des outils concrets de gestion émotionnelle et des techniques de libération, cette formation permet d'identifier ses déclencheurs, de mieux réguler ses états internes et de sortir des mécanismes de rumination, d'accumulation ou d'évitement.</p> <p>Une place importante est accordée à l'observation de soi, à la réflexion et à l'intégration d'actions concrètes pour maintenir un équilibre émotionnel durable.</p>	<p><b>Lundi 18 h 30 à 20 h 30</b></p> <p><b>Pour cinq (5) rencontres, une par semaine</b></p> <p><b>À la suite de la formation de Communication saine et efficace</b></p>

<p><b>Programme F.É.E.</b></p> <p><i>PROGRAMME F.É.E. « FAIRE ÉQUIPE POUR LES ENFANTS »</i></p> 	<p><b><u>Pour les coparents seulement qui seront séparés dans chacun leur groupe</u></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 18 h 30 à 21 h 00</b></p> <p><b>Pour deux (2) rencontres + devoirs et coaching téléphonique</b></p> <p><b>Date de début à confirmer après la formation de Droits et devoirs</b></p>
<p><b>Programme Triple P</b> (Pratiques parentales positives) <b>de niveau 4</b></p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><b>Conférences TRIPLE P accessibles en ligne</b></p> 	<p><b><u>Pour les parents ou coparents de la région de la Capitale-Nationale qui ont des enfant(s) de 2 à 12 ans</u></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. : <u>Pour plus d'informations et connaître les dates de Triple P niveau 4 offerts par le CIUSSS-CN, voir le site suivant :</u></b></p> <p><a href="https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/triplep/services">https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/triplep/services</a></p> <p><b>Sur ce même site, vous pouvez aussi avoir accès à <u>trois conférences TRIPLE P en présentiel ou en ligne :</u></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>

## Modalités d'inscription pour la PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

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).



### 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) 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 Parcours Continu et Ponctuel faisant partie de la présente programmation s'ajoutent les Parcours 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)

## **Politique d'annulation à une activité**

Le mot " activité " est employé pour désigner les différents types de formations, de services et d'ateliers offerts dans le cadre du Concept GESPER (ci-après appelé l'organisme).

**Modalités d'annulation de l'inscription à une activité  
et remboursement s'il y a lieu**

**Si l'annulation est initiée par l'organisme**

**L'organisme se réserve le droit d'annuler une activité pour des raisons hors de son contrôle.**

**Si l'annulation est initiée par la personne participante**

- **Pour les activités gratuites**

Dès que la personne a reçu la confirmation de la date du début de l'activité à laquelle elle s'était inscrite, si la personne ne peut pas y participer, on lui demande d'en informer l'organisme au moins trois (3) jours ouvrables avant l'activité.

**IMPORTANT :** Toute personne qui s'inscrit à une activité payante ou gratuite qui n'y assisterait pas sans en informer l'organisme dans le délai minimal requis de trois (3) jours ouvrables avant l'activité, après la deuxième fois que cela se reproduirait durant une même année (entre septembre et juin inclusivement), ladite se verra interdire l'accès à toutes autres activités de l'année en cours.