PROGRAMMATION AUTOMNE

Septembre à décembre 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** Séance d'information 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 formations 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 : 16 et 30 septembre, 14 et 28 octobre, 11 et 25 novembre, 9 décembre 2026**

PARCOURS PONCTUEL

N.B. : Pour avoir accès en ligne aux formations suivantes 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.

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.	**Mardi** **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.	**Mardi** **12 h 00 à 13 h 30** **Pour trois (3) ateliers, un par semaine** **Date de début à confirmer**

Parent-Guide, Parent-Complice 	**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 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.	**Mercredi** **18 h 30 à 21 h 00** **Pour huit (8) rencontres, à chaque semaine** **Date de début à confirmer**
Parents outillés, relations apaisées : Développez des habiletés concrètes 	**Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents** 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. 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.	**Mercredi** **19 h 00 à 20 h 30** **Pour six (6) rencontres, à chaque semaine** **À la suite des ateliers de Parent-Guide, Parent-Complice**
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. 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.	**Lundi** **18 h 30 à 20 h 30** **Pour sept (7) rencontres, une par semaine** **Date de début à confirmer**
Groupe d'Entraide et de Soutien de Parents Engagés et Responsables (GESPER) 	**Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents** Ce Groupe d'entraide et de soutien offert par l'organisme PARENTS-ESPOIR vous permet de rejoindre une communauté virtuelle où l'espace d'expression et de partage s'adresse particulièrement aux parents incluant les coparents, les grands-parents et les futurs parents vivant des difficultés particulières et/ou des défis au quotidien. Sous des principes de réciprocité, de confidentialité et de bienveillance, ce Groupe est animé par Danielle Chenel, Parent Paire Aidante certifiée ayant aussi une grande expérience en relation d'aide.	**Lundi** **12 h à 13 h** **À partir du 14 septembre 2026 jusqu'au 14 décembre 2026**

Communication saine et efficace avec Mélanie Coach familial	**Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents** 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. 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. Une approche simple, humaine et axée sur la pratique pour communiquer avec plus de clarté, de respect et d'impact.	**Jeudi** **13 h à 15 h** **Pour cinq (5) rencontres, une par semaine** **Date de début à confirmer**
Gestion des émotions avec Mélanie Coach familial	**Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents** Cette formation en 5 ateliers de 2 heures propose un parcours approfondi pour mieux comprendre, accueillir et gérer ses émotions au quotidien. 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. 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. 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.	**Jeudi** **13 h à 15 h** **Pour cinq (5) rencontres, une par semaine** **À la suite de la formation de Communication saine et efficace**
Codéveloppement 	**Pour tous les parents, co-parents, futurs parents et grands-parents qui se sentent parfois seuls avec leurs difficultés ou qui vivent une problématique particulière qui peut être soutenue par un groupe de codéveloppement.** Animé par Danielle Chenel, Parent Paire Aidante certifiée ayant aussi une grande expérience en relation d'aide, le codéveloppement est une méthode pédagogique structurée par une communauté de pratique qui réunit de 4 à 8 parents qui veulent s'entraider pour apprendre les uns des autres et de trouver de nouvelles avenues à leurs problèmes parentaux ou familiaux. Bien que souvent insoupçonnées, ces parents sont liés par des expertises partagées et complémentaires. Ainsi après avoir vécu une première rencontre explicative sur le mode de fonctionnement de ce groupe, à chaque deux semaines, un parent exposera au groupe sa problématique (qui aura reçu au préalable le soutien de l'animatrice pour se préparer) et les autres parents pourront intervenir en exposant leur façon de voir la situation et/ou proposer des pistes de solutions. Et tout ceci dans un cadre respectueux et bienveillant.	Nouvel atelier **Mercredi** **13 h à 15 h** **Nombre de rencontre à déterminer selon le nombre de participant.e.s, aux 2 semaines** **Date de début à confirmer**

Programme F.É.E. *PROGRAMME F.É.E.* *« FAIRE ÉQUIPE POUR LES ENFANTS »*	**Pour les coparents seulement** **(N.B. : les coparents séparés ne peuvent être inscrits dans le même groupe)** 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.	**Mardi** **18 h 30 à 20 h 30** **Pour deux (2) rencontres + devoirs et coaching téléphonique** **Date de début à confirmer**
Programme Triple P **(Pratiques parentales positives)** **de niveau 4** **+** **Conférences TRIPLE P accessibles en ligne**	**Pour les parents ou coparents de la région de la Capitale-Nationale qui ont des enfant(s) de 2 à 12 ans** Si vous êtes de la région de la Capitale-Nationale (CN) ou les environs, **les ateliers TRIPLE P (Pratiques Parentales Positives) de niveau 4** 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. **N.B. : Pour plus d'informations et connaître les dates de Triple P niveau 4 offerts par le CIUSSS-CN, voir le site suivant :** **https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/triplep/services** **Sur ce même site, vous pouvez aussi avoir accès à trois conférences TRIPLE P 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 du CIUSSS-CN ci-joint**

Modalités d'inscription pour la PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

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

LE CONCEPT GESPER

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.