

dimanche, mars 1, 2026

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: dimanche, mars 1 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: dimanche, mars 1 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: dimanche, mars 1 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Dimanches d'autorégulation

Date et l'heure: dimanche, mars 1 11:30 - 2:30

Adresse: 2255 Blvd. St. Laurent, Unité 310B, Ottawa

De 5 à 8 ans

Un programme de 3 jours conçu pour aider les participants à gérer leurs émotions fortes, à comprendre les signaux de leur corps et à choisir des stratégies appropriées.

Dimanches d'autorégulation

Date et l'heure: dimanche, mars 1 3:00 - 6:00

Adresse: 2255 Blvd. St. Laurent, Unité 310B, Ottawa

De 9 à 12 ans

Un programme de 3 jours conçu pour aider les participants à gérer leurs émotions fortes, à comprendre les signaux de leur corps et à choisir des stratégies appropriées.

lundi, mars 2, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: lundi, mars 2 9:00

Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: lundi, mars 2 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: lundi, mars 2 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: lundi, mars 2 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Comprendre et vivre avec l'anxiété

Date et l'heure: lundi, mars 2 6:00 - 7:45

Adresse: 310 rue Olmstead, Ottawa

Coût: 300 \$ (subventions disponibles sur demande)

Apprenez-en davantage sur:

- Que se passe-t-il dans mon cerveau et mon corps lorsque je suis anxieux ?
- Quelles sont mes forces ?
- Comment aller de l'avant ?

Ce groupe abordera la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la pleine conscience et les approches narratives.

- 8 séances hebdomadaires les lundis de 18 h à 19 h 45
- du 12 janvier au 2 mars
- EN PERSONNE au Service familial et counseling Ottawa
- 310, rue Olmstead, Ottawa, K1L 7K3

mardi, mars 3, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: mardi, mars 3 9:00

Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: mardi, mars 3 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: mardi, mars 3 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: mardi, mars 3 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Groupe de compétences sociales

Date et l'heure: mardi, mars 3 5:00 - 6:00

Adresse: 2255 Blvd. St. Laurent, Unité 310B, Ottawa

De 5 à 8 ans

programme de 6 heures conçu pour aider les enfants à développer leur estime de soi et leur confiance en eux dans les interactions sociales. Ils apprendront à décrypter les codes sociaux, à utiliser les comportements sociaux et à résoudre les conflits grâce à des relations enrichissantes.

Gestion de la colère, en particulier pour les parents

Date et Heure: mardi, mars 3 5:45 - 7:45
Address: Family services ottawa, 312 parkdale avenue, ottawa
Explorer l'autorégulation, les déclencheurs et la gestion du stress parental.
300.00\$

Impact de la séparation/du divorce pour parents

Date et Heure: mardi, mars 3 6:00 - 8:00
Address: virtuelle
Apprenez des stratégies concrètes pour mieux comprendre et soutenir votre enfant dans son quotidien.
Population cible : Parents d'enfants vivant une situation de séparation ou de divorce
Durée : 2 séances sur 2 semaines
Horaire : Les mardis de 18 h à 20 h

Groupe de compétences sociales

Date et Heure: mardi, mars 3 6:15 - 7:15
Address: 2255 Blvd. St. Laurent, Unité 310B, Ottawa
De 9 à 12 ans
Un programme de 6 heures conçu pour aider les enfants à développer leur estime de soi et leur confiance en eux dans les interactions sociales. Ils apprendront à décrypter les codes sociaux, à utiliser les comportements sociaux et à résoudre les conflits grâce à des relations enrichissantes.

Renfrew County Parent Support Group

Date et Heure: mardi, mars 3 6:30 - 8:00
Address: Centre myFM (1 Ma Te Way Park Drive, Renfrew) à l'intérieur de la salle YWHO Renfrew County au 2e étage (entrer dans le bâtiment myFM par les portes du parking arrière et prenez les escaliers jusqu'au 2e étage).
Groupe de soutien aux parents du comté de Renfrew pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes (âgés de 12 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. Premier mardi du mois.
Ce groupe de soutien gratuit et sans rendez-vous pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes (âgés de 12 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie se réunit le premier mardi du mois, de 18 h 30 à 20 h, au myFM Centre (1 Ma Te Way Park Drive, Renfrew), dans la salle YWHO Renfrew County, au 2e étage*. Animé par deux pairs de Pico Family Peer Supporters. Offert par Pico en partenariat avec le Renfrew County Youth Wellness Hub et l'Addictions Treatment Service (ATS). Les participants peuvent venir aussi souvent qu'ils le souhaitent ou qu'ils en ont besoin. **Il suffit de se présenter pour participer.**
*Entrez dans le bâtiment myFM par les portes du parking arrière et prenez les escaliers jusqu'au deuxième étage.
Prochaines dates :
Mardi 4 novembre 2025, de 18 h 30 à 20 h
Mardi 2 décembre 2025, de 18 h 30 à 20 h
Mardi 6 janvier 2026, de 18 h 30 à 20 h
Mardi 3 février 2026, de 18 h 30 à 20 h

Juste pour papa

Date et Heure: mardi, mars 3 6:30 - 8:30
Address: conférence vidéo
Explorer le développement et l'attachement de l'enfant à travers le prisme de la paternité.
200.00\$ (Aucuns frais pour les clients de la société d'aide à l'enfance).

effective parenting through positive discipline

Date et Heure: mardi, mars 3 6:30 - 8:30
Address: conférence vidéo
Développement des compétences disciplinaires et exploration de nouvelles façons de gérer les comportements difficiles.
50,00 \$ (gratuit pour les clients de la Société d'aide à l'enfance)

mercredi, mars 4, 2026

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et Heure: mercredi, mars 4 9:00 - 6:00
Address: en personne
Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!
Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.
Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et Heure: mercredi, mars 4 9:00 - 6:00
Address: en personne
Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!
Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.
Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et Heure: mercredi, mars 4 9:00 - 6:00
Address: en personne
Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!
Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.
Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et Heure: mercredi, mars 4 9:00
Address: en ligne et en personne
Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Webinaire sur les racines de la bienveillance

Date et Heure: mercredi, mars 4 2:00 - 3:00
Address: virtuelle
Rejoignez-nous pour un webinaire Racines de la bienveillance avec les invités spéciaux Chi Opia et Joe Holubowich de Parents' Lifelines of Eastern Ontario (Pleo) pour discuter des ressources disponibles pour les aidants naturels d'enfants, de jeunes et d'adultes aux prises avec des problèmes de santé mentale.
Ce webinaire inclut de nouvelles ressources du Conseil d'orientation pour les aidants naturels!

SNAP (Stop, n'Agis pas, Analyse, planifie)

Date et Heure: mercredi, mars 4 5:00 - 6:30
Address: 610 avenue McConnell, Cornwall
Enseigner aux enfants ayant des difficultés comportementales, ainsi qu'à leurs parents à faire de meilleurs choix dans le moment présent.
Population cible : Enfants avec des défis au niveau du comportement, ainsi que leurs parents.
(Enfants âgés de 6 à 11 ans)
Durée : 12 séances sur 12 semaines
Horaire : Les mercredis de 17 h 00 à 18 h 30
Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Impact de la séparation/du divorce pour enfants

Date et Heure: mercredi, mars 4 5:30 - 6:30
Address: 610 avenue McConnell, Cornwall
Enfants ayant besoin de soutien pour comprendre et accepter leurs émotions et perceptions liées à la séparation de leurs parents.
Population cible : Enfants vivant une situation de séparation ou de divorce
(Enfants âgés de 5 à 13 ans- répartis en groupes selon âge)
Durée : 8 séances sur 8 semaines
Horaire : Les mercredis de 17 h 30 à 18 h 30
Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

autorégulation des émotions

Date et Heure: mercredi, mars 4 5:30 - 6:30
Address: 610 avenue McConnell Cornwall, ON
Apprenez des stratégies concrètes pour mieux gérer les émotions au quotidien.
Population cible : Enfants ayant des difficultés à gérer leurs émotions.
(Enfants âgés de 6 à 10 ans)
Durée : 8 séances sur 8 semaines
Horaire : Les mercredis de 17 h 30 à 18 h 30
Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

gestion du stress et de l'anxiété

Date et Heure: mercredi, mars 4 6:00 - 7:00
Address: 610 Avenue McConnell, Cornwall

prendre des stratégies concrètes pour mieux gérer le stress et l'anxiété au quotidien.

Population cible : Enfants éprouvant des difficultés à gérer le stress et l'anxiété.
(Enfants âgés de 6 à 10 ans)

Durée : 7 séances sur 7 semaines

Horaires : Les mercredis de 18 h 00 à 19 h 00

Lieu : En présentiel - Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Mieux vivre avec le TDAH à la maison

Date et l'heure: mercredi, mars 4 6:00 - 7:30

Adresse: 610 avenue McConnell, Cornwall

Apprenez des stratégies concrètes pour mieux comprendre et soutenir votre enfant dans son quotidien.

Population cible : Parents d'enfants vivant avec un TDAH

Durée : 6 séances sur 6 semaines

Horaires : Les mercredis de 18 h à 19 h 30

Lieu : En présentiel - Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Groupe de soutien virtuel pour les parents, sans rendez-vous, 13-25

Date et l'heure: mercredi, mars 4 6:30 - 8:00

Adresse: Join here: <https://us02web.zoom.us/j/83150489909>

Groupe de soutien virtuel pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes (âgés de 13 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. Tous les mercredis.

Ce groupe de soutien virtuel gratuit et sans rendez-vous pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes (âgés de 13 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie se tient tous les mercredis (**le 4e mercredi est bilingue**) de 18 h 30 à 20 h sur Zoom et est animé par deux pairs de Plo Family Peer Supporters.

groupe virtuel pour les parents de jeunes suicidaires

Date et l'heure: mercredi, mars 4 7:00 - 8:30

Adresse: virtuelle

Pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes suicidaires jusqu'à 25 ans.

Séances de 8 semaines avec une soirée d'introduction le 10 décembre 2025.

Inscription requise.

jeudi, mars 5, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: jeudi, mars 5 9:00

Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: jeudi, mars 5 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: jeudi, mars 5 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: jeudi, mars 5 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Services de consultation pour les jeunes, leurs parents et leurs aidants

Date et l'heure: jeudi, mars 5 12:00 - 8:00

Adresse: 300 - 1355 rue Bank, Ottawa

Pour les jeunes de 12 à 20 ans et/ou leurs parents et tuteurs. Veuillez vous inscrire avant 18 h.

Cette clinique est moins susceptible de vous être utile si vous avez des pensées suicidaires ou si vous souffrez d'un trouble mental grave. Elle est également moins susceptible de vous être utile si vous avez besoin d'un soutien continu pour surmonter les conséquences de la maltraitance.

Si vous êtes en situation de crise ou si vous souhaitez parler de l'un des points mentionnés ci-dessus, vous pouvez appeler la ligne d'écoute téléphonique d'urgence, disponible 24 h/24 et 7 j/7, au 613-260-2360.

Services de consultation pour les jeunes, leurs parents et leurs aidants

Date et l'heure: jeudi, mars 5 12:00 - 8:00

Adresse: 2225, chemin Mer Bleue, Orleans, Ontario

Pour les jeunes de 12 à 20 ans et/ou leurs parents et tuteurs. Veuillez vous inscrire avant 18 h.

Cette clinique est moins susceptible de vous être utile si vous avez des pensées suicidaires ou si vous souffrez d'un trouble mental grave. Elle est également moins susceptible de vous être utile si vous avez besoin d'un soutien continu pour surmonter les conséquences de la maltraitance.

Si vous êtes en situation de crise ou si vous souhaitez parler de l'un des points mentionnés ci-dessus, vous pouvez appeler la ligne d'écoute téléphonique d'urgence, disponible 24 h/24 et 7 j/7, au 613-260-2360.

SMART recovery: famille et amis

Date et l'heure: jeudi, mars 5 7:00 - 8:30

Adresse: Join here: <https://us02web.zoom.us/j/293138126>

Ce groupe de soutien virtuel gratuit et sans rendez-vous, destiné à tous les membres de la famille et aux amis des personnes aux prises avec une dépendance ou des comportements addictifs, se réunit tous les jeudis de 19 h à 20 h 30 sur Zoom et est animé par des pairs de Plo Family Peer Supporters.

vendredi, mars 6, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: vendredi, mars 6 9:00

Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: vendredi, mars 6 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: vendredi, mars 6 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: vendredi, mars 6 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Le bain sonore

Date et l'heure: vendredi, mars 6 7:00 - 8:30

Adresse: Nepean Creative Arts centre (2 théâtre), 35 rue Stafford, Nepean, ON, K2H 8v8

Calmez votre système nerveux, apaisez le stress et favorisez en douceur la libération émotionnelle.

samedi, mars 7, 2026

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: samedi, mars 7 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: samedi, mars 7 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

Cliniques de consultation sans rendez-vous tous les jours dans l'est de l'Ontario

Date et l'heure: samedi, mars 7 9:00 - 6:00

Adresse: en personne

Trouvez la clinique de consultation sans rendez-vous et le service de consultation le plus proche de chez vous!

Des dates, heures et lieux variés sont offerts chaque semaine dans l'est de l'Ontario. Consultez le site Web ci-dessous pour obtenir les renseignements les plus récents.

Aucun rendez-vous ni recommandation nécessaire.

dimanche, mars 8, 2026

Dimanches d'autorégulation

Date et l'heure: dimanche, mars 8 11:30 - 2:30

Adresse: 2255 Blvd. St. Laurent, Unité 310B, Ottawa

De 5 à 8 ans

Un programme de 3 jours conçu pour aider les participants à gérer leurs émotions fortes, à comprendre les signaux de leur corps et à choisir des stratégies appropriées.

Dimanches d'autorégulation

Date et l'heure: dimanche, mars 8 3:00 - 6:00

Adresse: 2255 Blvd. St. Laurent, Unité 310B, Ottawa

De 9 à 12 ans

Un programme de 3 jours conçu pour aider les participants à gérer leurs émotions fortes, à comprendre les signaux de leur corps et à choisir des stratégies appropriées.

lundi, mars 9, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: lundi, mars 9 9:00

Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

cercle de soins personnels pour femmes

Date et l'heure: lundi, mars 9 7:00 - 8:00

Adresse: Trauma & Grief Institute, 2039 rue Robertson #101, Ottawa, ON K2H 8R2, Canada

Discussions autour de thèmes tels que le stress, l'anxiété, la colère, les difficultés relationnelles, etc. Inscrivez-vous dès aujourd'hui !

mardi, mars 10, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: mardi, mars 10 9:00

Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Gestion de la colère, en particulier pour les parents

Date et l'heure: mardi, mars 10 5:45 - 7:45

Adresse: Family services ottawa, 312 parkdale avenue, ottawa

Explorer l'autorégulation, les déclencheurs et la gestion du stress parental.

300.00\$

Impact de la séparation/du divorce pour parents

Date et l'heure: mardi, mars 10 6:00 - 8:00

Adresse: virtuelle

Apprenez des stratégies concrètes pour mieux comprendre et soutenir votre enfant dans son quotidien.

Population cible : Parents d'enfants vivant une situation de séparation ou de divorce

Durée : 2 séances sur 2 semaines

Horaires : Les mardis de 18 h à 20 h

groupe de soutien virtuel pour parents

Date et l'heure: mardi, mars 10 6:30 - 8:00

Adresse: Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/85109801085>

Groupe de soutien virtuel pour les parents et les aidants d'enfants et d'adolescents (âgés de 0 à 12 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. Le deuxième mardi du mois.

Ce groupe de soutien virtuel gratuit et sans rendez-vous pour les parents et les aidants d'enfants et de jeunes (âgés de 0 à 12 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie se tient le deuxième mardi (bilingue) du mois, de 18 h 30 à 20 h, sur Zoom, et est animé par des pairs de Pleo Family Peer Supporters.

Juste pour papa

Date et l'heure: mardi, mars 10 6:30 - 8:30

Adresse: conférence vidéo

Explorer le développement et l'attachement de l'enfant à travers le prisme de la paternité.

200.00\$ (Aucuns frais pour les clients de la société d'aide à l'enfance).

mercredi, mars 11, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: mercredi, mars 11 9:00

Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

SNAP (Stop, n'Agis pas, Analyse, planifie)

Date et l'heure: mercredi, mars 11 5:00 - 6:30

Adresse: 610 avenue McConnell, Cornwall

Enseignez aux enfants ayant des difficultés comportementales, ainsi qu'à leurs parents à faire de meilleurs choix dans le moment présent.

Population cible : Enfants avec des défis au niveau du comportement, ainsi que leurs parents.

(Enfants âgés de 6 à 11 ans)

Durée : 12 séances sur 12 semaines

Horaires : Les mercredis de 17 h 00 à 18 h 30

Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Impact de la séparation/du divorce pour enfants

Date et l'heure: mercredi, mars 11 5:30 - 6:30

Adresse: 610 avenue McConnell, Cornwall

Enfants ayant besoin de soutien pour comprendre et accepter leurs émotions et perceptions liées à la séparation de leurs parents.

Population cible : Enfants vivant une situation de séparation ou de divorce

(Enfants âgés de 5 à 13 ans- répartis en groupes selon l'âge)

Durée : 8 séances sur 8 semaines

Horaires : Les mercredis de 17 h 30 à 18 h 30

Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

autorégulation des émotions

Date et l'heure: mercredi, mars 11 5:30 - 6:30

Adresse: 610 avenue McConnell Cornwall, ON

Apprenez des stratégies concrètes pour mieux gérer les émotions au quotidien.

Population cible : Enfants ayant des difficultés à gérer leurs émotions.

Enfants âgés de 6 à 10 ans)

Durée : 8 séances sur 8 semaines

Horaires : Les mercredis de 17 h 30 à 18 h 30

Lieu : En présentiel - Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

L'éducation des enfants pendant une séparation et un divorce conflictuels

Date et l'heure: mercredi, mars 11 5:45 - 7:45

Adresse: Family services ottawa, 312 parkdale avenue, ottawa

Développer des compétences pour améliorer les relations de coparentalité et protéger les enfants des conflits. 400.00\$.

le 11 et 12 mars, 2026.

gestion du stress et de l'anxiété

Date et l'heure: mercredi, mars 11 6:00 - 7:00

Adresse: 610 Avenue McConnell, Cornwall

Apprenez des stratégies concrètes pour mieux gérer le stress et l'anxiété au quotidien.

Population cible : Enfants éprouvant des difficultés à gérer le stress et l'anxiété. (Enfants âgés de 6 à 10 ans)

Durée : 7 séances sur 7 semaines

Horaires : Les mercredis de 18 h 00 à 19 h 00

Lieu : En présentiel - Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Mieux vivre avec le TDAH à la maison

Date et l'heure: mercredi, mars 11 6:00 - 7:30

Adresse: 610 avenue McConnell, Cornwall

Apprenez des stratégies concrètes pour mieux comprendre et soutenir votre enfant dans son quotidien.

Population cible : Parents d'enfants vivant avec un TDAH

Durée : 6 séances sur 6 semaines

Horaires : Les mercredis de 18 h à 19 h 30

Lieu : En présentiel - Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Groupe de soutien virtuel pour les parents, sans rendez-vous, 13-25

Date et l'heure: mercredi, mars 11 6:30 - 8:00

Adresse: Join here: <https://us02web.zoom.us/j/83150489909>

Groupe de soutien virtuel pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes (âgés de 13 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. Tous les mercredis.

Ce groupe de soutien virtuel gratuit et sans rendez-vous pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes (âgés de 13 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie se tient tous les mercredis (**le 4e mercredi est bilingue**) de 18 h 30 à 20 h sur Zoom et est animé par deux pairs de Plo Family Peer Supporters.

jeudi, mars 12, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: jeudi, mars 12 9:00

Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Services de consultation pour les jeunes, leurs parents et leurs aidants

Date et l'heure: jeudi, mars 12 12:00 - 8:00

Adresse: 2225, chemin Mer Bleue, Orleans, Ontario

Pour les jeunes de 12 à 20 ans et/ou leurs parents et tuteurs. Veuillez vous inscrire avant 18 h.

Cette clinique est moins susceptible de vous être utile si vous avez des pensées suicidaires ou si vous souffrez d'un trouble mental grave. Elle est également moins susceptible de vous être utile si vous avez besoin d'un soutien continu pour surmonter les conséquences de la maltraitance.

Si vous êtes en situation de crise ou si vous souhaitez parler de l'un des points mentionnés ci-dessus, vous pouvez appeler la ligne d'écoute téléphonique d'urgence, disponible 24 h/24 et 7 j/7, au 613-260-2360.

Services de consultation pour les jeunes, leurs parents et leurs aidants

Date et l'heure: jeudi, mars 12 12:00 - 8:00

Adresse: 300 - 1355 rue Bank, Ottawa

Pour les jeunes de 12 à 20 ans et/ou leurs parents et tuteurs. Veuillez vous inscrire avant 18 h.

Cette clinique est moins susceptible de vous être utile si vous avez des pensées suicidaires ou si vous souffrez d'un trouble mental grave. Elle est également moins susceptible de vous être utile si vous avez besoin d'un soutien continu pour surmonter les conséquences de la maltraitance.

Si vous êtes en situation de crise ou si vous souhaitez parler de l'un des points mentionnés ci-dessus, vous pouvez appeler la ligne d'écoute téléphonique d'urgence, disponible 24 h/24 et 7 j/7, au 613-260-2360.

L'éducation des enfants pendant une séparation et un divorce conflictuels

Date et l'heure: jeudi, mars 12 5:45 - 7:45

Adresse: Family services ottawa, 312 parkdale avenue, ottawa

Développer des compétences pour améliorer les relations de coparentalité et protéger les enfants des conflits. 400.00\$.

le 11 et 12 mars, 2026.

SMART recovery: famille et amis

Date et l'heure: jeudi, mars 12 7:00 - 8:30

Adresse: Join here: <https://us02web.zoom.us/j/293138126>

Ce groupe de soutien virtuel gratuit et sans rendez-vous, destiné à tous les membres de la famille et aux amis des personnes aux prises avec une dépendance ou des comportements addictifs, se réunit tous les jeudis de 19 h à 20 h 30 sur Zoom et est animé par des pairs de Plo Family Peer Supporters.

vendredi, mars 13, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: vendredi, mars 13 9:00

Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Travail sur la respiration avec Krista Helman

Date et l'heure: vendredi, mars 13 7:00 - 8:30

Adresse: zoom

Respiration active pour la libération émotionnelle

lundi, mars 16, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: lundi, mars 16 9:00

Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

mardi, mars 17, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: mardi, mars 17 9:00

Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Impact de la séparation/du divorce pour parents

Date et l'heure: mardi, mars 17 6:00 - 8:00

Adresse: virtuelle

Apprenez des stratégies concrètes pour mieux comprendre et soutenir votre enfant dans son quotidien.

Population cible : Parents d'enfants vivant une situation de séparation ou de divorce

Durée : 2 séances sur 2 semaines

Horaires : Les mardis de 18 h à 20 h

Juste pour papa

Date et l'heure: mardi, mars 17 6:30 - 8:30

Adresse: conférence vidéo

Explorer le développement et l'attachement de l'enfant à travers le prisme de la paternité.

200.00\$ (Aucuns frais pour les clients de la société d'aide à l'enfance).

mercredi, mars 18, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: mercredi, mars 18 9:00

Adresse: en ligne et en personne

De lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

café causerie

Date et Heure: mercredi, mars 18 1:30 - 3:30

Adresse: bien ici - centre de santé mentale et services communautaires

ce service regroupe des femmes âgées de 16 ans et plus touchées par la violence.

personne qui s'identifie ou s'exprime comme femme.

ce groupe vous permettra d'échanger sur divers sujets dans une atmosphère de détente et confidentielle!

Une fois par mois les mercredis de 13h30 à 15h30, débutant le 17 septembre 2025.

SNAP (Stop, n'Agis pas, Analyse, planifie)

Date et Heure: mercredi, mars 18 5:00 - 6:30

Adresse: 610 avenue McConnell, Cornwall

Enseignez aux enfants ayant des difficultés comportementales, ainsi qu'à leurs parents à faire de meilleurs choix dans le moment présent.

Population cible : Enfants avec des défis au niveau du comportement, ainsi que leurs parents.

(Enfants âgés de 6 à 11 ans)

Durée : 12 séances sur 12 semaines

Horaire : Les mercredis de 17 h 00 à 18 h 30

Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Impact de la séparation/du divorce pour enfants

Date et Heure: mercredi, mars 18 5:30 - 6:30

Adresse: 610 avenue McConnell, Cornwall

Enfants ayant besoin de soutien pour comprendre et accepter leurs émotions et perceptions liées à la séparation de leurs parents.

Population cible : Enfants vivant une situation de séparation ou de divorce

(Enfants âgés de 5 à 13 ans- répartis en groupes selon l'âge)

Durée : 8 séances sur 8 semaines

Horaire : Les mercredis de 17 h 30 à 18 h 30

Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

autorégulation des émotions

Date et Heure: mercredi, mars 18 5:30 - 6:30

Adresse: 610 avenue McConnell Cornwall, ON

Apprenez des stratégies concrètes pour mieux gérer les émotions au quotidien.

Population cible : Enfants ayant des difficultés à gérer leurs émotions.

(Enfants âgés de 6 à 10 ans)

Durée : 8 séances sur 8 semaines

Horaire : Les mercredis de 17 h 30 à 18 h 30

Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

gestion du stress et de l'anxiété

Date et Heure: mercredi, mars 18 6:00 - 7:00

Adresse: 610 Avenue McConnell, Cornwall

Apprenez des stratégies concrètes pour mieux gérer le stress et l'anxiété au quotidien.

Population cible : Enfants éprouvant des difficultés à gérer le stress et l'anxiété.

(Enfants âgés de 6 à 10 ans)

Durée : 7 séances sur 7 semaines

Horaire : Les mercredis de 18 h 00 à 19 h 00

Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Mieux vivre avec le TDAH à la maison

Date et Heure: mercredi, mars 18 6:00 - 7:30

Adresse: 610 avenue McConnell, Cornwall

Apprenez des stratégies concrètes pour mieux comprendre et soutenir votre enfant dans son quotidien.

Population cible : Parents d'enfants vivant avec un TDAH

Durée : 6 séances sur 6 semaines

Horaire : Les mercredis de 18 h à 19 h 30

Lieu : En présentiel - Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Groupe de soutien virtuel pour les parents, sans rendez-vous, 13-25

Date et Heure: mercredi, mars 18 6:30 - 8:00

Adresse: Join here: <https://us02web.zoom.us/j/83150489909>

Groupe de soutien virtuel pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes (âgés de 13 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. Tous les mercredis.

Ce groupe de soutien virtuel gratuit et sans rendez-vous pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes (âgés de 13 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie se tient tous les mercredis (**le 4e mercredi est bilingue**) de 18 h 30 à 20 h sur Zoom et est animé par deux pairs de Plo Family Peer Supporters.

jeudi, mars 19, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et Heure: jeudi, mars 19 9:00

Adresse: en ligne et en personne

De lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Services de consultation pour les jeunes, leurs parents et leurs aidants

Date et Heure: jeudi, mars 19 12:00 - 8:00

Adresse: 2225, chemin Mer Bleus, Orleans, Ontario

Pour les jeunes de 12 à 20 ans et/ou leurs parents et tuteurs. Veuillez vous inscrire avant 18 h.

Cette clinique est moins susceptible de vous être utile si vous avez des pensées suicidaires ou si vous souffrez d'un trouble mental grave. Elle est également moins susceptible de vous être utile si vous avez besoin d'un soutien continu pour surmonter les conséquences de la maltraitance.

Si vous êtes en situation de crise ou si vous souhaitez parler de l'un des points mentionnés ci-dessus, vous pouvez appeler la ligne d'écoute téléphonique d'urgence, disponible 24 h/24 et 7 j/7, au 613-260-2360.

Services de consultation pour les jeunes, leurs parents et leurs aidants

Date et Heure: jeudi, mars 19 12:00 - 8:00

Adresse: 300 - 1355 rue Bank, Ottawa

Pour les jeunes de 12 à 20 ans et/ou leurs parents et tuteurs. Veuillez vous inscrire avant 18 h.

Cette clinique est moins susceptible de vous être utile si vous avez des pensées suicidaires ou si vous souffrez d'un trouble mental grave. Elle est également moins susceptible de vous être utile si vous avez besoin d'un soutien continu pour surmonter les conséquences de la maltraitance.

Si vous êtes en situation de crise ou si vous souhaitez parler de l'un des points mentionnés ci-dessus, vous pouvez appeler la ligne d'écoute téléphonique d'urgence, disponible 24 h/24 et 7 j/7, au 613-260-2360.

Groupe de soutien aux parents de Manotick et des environs

Date et Heure: jeudi, mars 19 6:30 - 8:00

Adresse: Club Lume (1138 Rue Tighe)

Groupe de soutien pour les parents et les aidants naturels d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes (âgés de 0 à 25 ans) aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie à Manotick et dans les environs. Troisième jeudi du mois.

Ce groupe de soutien gratuit et sans rendez-vous pour les parents et les aidants d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes (âgés de 0 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie se réunit le troisième jeudi du mois, de 18 h 30 à 20 h, au Lume Club (1138, rue Tighe, Manotick). Il est animé par deux pairs aidants de Plo Family. Offert par Plo en partenariat avec la Youth of Manotick Association (YOMA). Les participants peuvent venir aussi souvent qu'ils le souhaitent ou qu'ils en ont besoin. **Il suffit de se présenter pour participer.**

Invitée spéciale : lors de notre réunion du 20 novembre, nous accueillons Luma, une chienne de thérapie très sympathique de Corporate Canine Therapy (CCT), qui apportera un peu plus de réconfort, de calme et de chaleur à la soirée.

Prochaines dates :

Jeudi 20 novembre 2025, de 18 h 30 à 20 h

Jeudi 18 décembre 2025, de 18 h 30 à 20 h

Jeudi 15 janvier 2026, de 18 h 30 à 20 h

Jeudi 19 février 2026, de 18 h 30 à 20 h

SMART recovery: famille et amis

Date et Heure: jeudi, mars 19 7:00 - 8:30

Adresse: Join here: <https://us02web.zoom.us/j/293138126>

Ce groupe de soutien virtuel gratuit et sans rendez-vous, destiné à tous les membres de la famille et aux amis des personnes aux prises avec une dépendance ou des comportements addictifs, se réunit tous les jeudis de 19 h à 20 h 30 sur Zoom et est animé par des pairs de Plo Family Peer Supporters.

vendredi, mars 20, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et Heure: vendredi, mars 20 9:00

Adresse: en ligne et en personne

De lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Travail sur la respiration avec Krista Helman

Date et Heure: vendredi, mars 20 7:00 - 8:30

Adresse: Napan Creative Arts centre (2 théâtre), 35 rue Stafford, Napan, ON, K2H 8v8

Respiration active pour la libération émotionnelle

lundi, mars 23, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et Heure: lundi, mars 23 9:00
Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

mardi, mars 24, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et Heure: mardi, mars 24 9:00
Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Groupe d'écriture manuscrite

Date et Heure: mardi, mars 24 5:00 - 6:00
Adresse: 2255 Blvd. St. Laurent, Unité 310B, Ottawa
De 5 à 7 ans

Un programme de 6 heures conçu pour aider les enfants à développer leurs compétences en expression écrite.

Impact de la séparation/du divorce pour parents

Date et Heure: mardi, mars 24 6:00 - 8:00
Adresse: virtuelle
Apprenez des stratégies concrètes pour mieux comprendre et soutenir votre enfant dans son quotidien.
Population cible : Parents d'enfants vivant une situation de séparation ou de divorce
Durée : 2 séances sur 2 semaines
Horaire : Les mardis de 18 h à 20 h

Groupe d'écriture manuscrite

Date et Heure: mardi, mars 24 6:15 - 7:15
Adresse: 2255 Blvd. St. Laurent, Unité 310B, Ottawa
De 8 à 10 ans

Un programme de 6 heures conçu pour aider les enfants à développer leurs compétences en expression écrite.

Juste pour papa

Date et Heure: mardi, mars 24 6:30 - 8:30
Adresse: conférence vidéo
Explorer le développement et l'attachement de l'enfant à travers le prisme de la paternité.
200,00\$ (Aucuns frais pour les clients de la société d'aide à l'enfance).

Séance d'information pour les parents/tuteurs

Date et Heure: mardi, mars 24 6:30 - 8:00
Adresse: Join here: <https://us02web.zoom.us/j/85109801085>
Séance d'information à l'intention des parents et des aidants naturels d'enfants et d'adolescents (âgés de 0 à 12 ans) aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. Le quatrième mardi du mois.
Joignez-vous à Plo et à Open Doors Mental Health (ODMH) le 25 novembre pour une soirée d'apprentissage et de soutien.

La séance d'information de ce mois-ci portera sur le thème « Temps d'écran et technologie : limites, connexion et santé cérébrale », à l'intention des parents et des aidants qui soutiennent des enfants et des jeunes (âgés de 0 à 12 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie.

La technologie faisant désormais partie de notre quotidien, nous comprenons qu'elle peut créer de nouveaux défis pour les jeunes et les familles. Au cours de cette séance, nous explorerons comment le temps passé devant les écrans et l'utilisation des technologies affectent le développement précoce du cerveau des enfants et des jeunes, ainsi que leur impact sur la santé mentale. Ensemble, nous discuterons des moyens d'établir des limites saines qui équilibrent le temps passé devant les écrans et les relations sociales afin de favoriser le bien-être de votre enfant. Vous acquerrez des outils pratiques pour encourager une utilisation consciente des technologies, favoriser les relations familiales et entre pairs au-delà des écrans, et aider votre enfant à établir une relation positive avec les technologies.

Animée par les pairs aidants de Plo Family et les cliniciens en santé mentale d'Open Doors Mental Health (ODMH), cette session sera l'occasion de partager des informations, des conseils pratiques et des stratégies pour vous aider à aborder ce sujet.

La session aura lieu le mardi 25 novembre, de 18h30 à 20h00, sur Zoom.

mercredi, mars 25, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et Heure: mercredi, mars 25 9:00
Adresse: en ligne et en personne

Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

SNAP (Stop, n'Agis pas, Analyse, planifie)

Date et Heure: mercredi, mars 25 5:00 - 6:30
Adresse: 610 avenue McConnell, Cornwall
Enseigner aux enfants ayant des difficultés comportementales, ainsi qu'à leurs parents à faire de meilleurs choix dans le moment présent.
Population cible : Enfants avec des défis au niveau du comportement, ainsi que leurs parents.
(Enfants âgés de 6 à 11 ans)
Durée : 12 séances sur 12 semaines
Horaire : Les mercredis de 17 h 00 à 18 h 30
Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Impact de la séparation/du divorce pour enfants

Date et Heure: mercredi, mars 25 5:30 - 6:30
Adresse: 610 avenue McConnell, Cornwall
Enfants ayant besoin de soutien pour comprendre et accepter leurs émotions et perceptions liées à la séparation de leurs parents.
Population cible : Enfants vivant une situation de séparation ou de divorce
(Enfants âgés de 5 à 13 ans- répartis en groupes selon âge)
Durée : 8 séances sur 8 semaines
Horaire : Les mercredis de 17 h 30 à 18 h 30
Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

autorégulation des émotions

Date et Heure: mercredi, mars 25 5:30 - 6:30
Adresse: 610 avenue McConnell Cornwall, ON
Apprenez des stratégies concrètes pour mieux gérer les émotions au quotidien.
Population cible : Enfants ayant des difficultés à gérer leurs émotions.
(Enfants âgés de 6 à 10 ans)
Durée : 8 séances sur 8 semaines
Horaire : Les mercredis de 17 h 30 à 18 h 30
Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

gestion du stress et de l'anxiété

Date et Heure: mercredi, mars 25 6:00 - 7:00
Adresse: 610 Avenue McConnell, Cornwall
Apprenez des stratégies concrètes pour mieux gérer le stress et l'anxiété au quotidien.
Population cible : Enfants éprouvant des difficultés à gérer le stress et l'anxiété.
(Enfants âgés de 6 à 10 ans)
Durée : 7 séances sur 7 semaines
Horaire : Les mercredis de 18 h 00 à 19 h 00
Lieu : En présentiel -Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Mieux vivre avec le TDAH à la maison

Date et Heure: mercredi, mars 25 6:00 - 7:30
Adresse: 610 avenue McConnell, Cornwall
Apprenez des stratégies concrètes pour mieux comprendre et soutenir votre enfant dans son quotidien.
Population cible : Parents d'enfants vivant avec un TDAH
Durée : 6 séances sur 6 semaines
Horaire : Les mercredis de 18 h à 19 h 30
Lieu : En présentiel - Bien ici - Centre de santé mentale et services communautaires

Groupe de soutien virtuel pour les parents, sans rendez-vous, 13-25

Date et Heure: mercredi, mars 25 6:30 - 8:00
Adresse: Join here: <https://us02web.zoom.us/j/83150489909>
Groupe de soutien virtuel pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes (âgés de 13 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. Tous les mercredis.
Ce groupe de soutien virtuel gratuit et sans rendez-vous pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes (âgés de 13 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie se tient tous les mercredis (**le 4e mercredi est bilingue**) de 18 h 30 à 20 h sur Zoom et est animé par deux pairs de Plo Family Peer Supporters.

jeudi, mars 26, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: jeudi, mars 26 9:00
Adresse: en ligne et en personne
Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Services de consultation pour les jeunes, leurs parents et leurs aidants

Date et l'heure: jeudi, mars 26 12:00 - 8:00
Adresse: 2225, chemin Mer Bleue, Orleans, Ontario
Pour les jeunes de 12 à 20 ans et/ou leurs parents et tuteurs. Veuillez vous inscrire avant 18 h.
Cette clinique est moins susceptible de vous être utile si vous avez des pensées suicidaires ou si vous souffrez d'un trouble mental grave. Elle est également moins susceptible de vous être utile si vous avez besoin d'un soutien continu pour surmonter les conséquences de la maltraitance.
Si vous êtes en situation de crise ou si vous souhaitez parler de l'un des points mentionnés ci-dessus, vous pouvez appeler la ligne d'écoute téléphonique d'urgence, disponible 24 h/24 et 7 j/7, au 613-260-2360.

Services de consultation pour les jeunes, leurs parents et leurs aidants

Date et l'heure: jeudi, mars 26 12:00 - 8:00
Adresse: 300 - 1355 rue Bank, Ottawa
Pour les jeunes de 12 à 20 ans et/ou leurs parents et tuteurs. Veuillez vous inscrire avant 18 h.
Cette clinique est moins susceptible de vous être utile si vous avez des pensées suicidaires ou si vous souffrez d'un trouble mental grave. Elle est également moins susceptible de vous être utile si vous avez besoin d'un soutien continu pour surmonter les conséquences de la maltraitance.
Si vous êtes en situation de crise ou si vous souhaitez parler de l'un des points mentionnés ci-dessus, vous pouvez appeler la ligne d'écoute téléphonique d'urgence, disponible 24 h/24 et 7 j/7, au 613-260-2360.

SMART recovery: famille et amis

Date et l'heure: jeudi, mars 26 7:00 - 8:30
Adresse: Join here: <https://us02web.zoom.us/j/293138126>
Ce groupe de soutien virtuel gratuit et sans rendez-vous, destiné à tous les membres de la famille et aux amis des personnes aux prises avec une dépendance ou des comportements addictifs, se réunit tous les jeudis de 19 h à 20 h 30 sur Zoom et est animé par des pairs de Plo Family Peer Supporters.

vendredi, mars 27, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: vendredi, mars 27 9:00
Adresse: en ligne et en personne
Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

lundi, mars 30, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: lundi, mars 30 9:00
Adresse: en ligne et en personne
Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

mardi, mars 31, 2026

groupes quotidiens pour les parents, les aidants et les jeunes

Date et l'heure: mardi, mars 31 9:00
Adresse: en ligne et en personne
Du lundi au vendredi, chaque semaine. PLEO (Parents' Lifelines of Eastern Ontario) propose divers services d'aide et groupes. Veuillez consulter leur calendrier des événements ! Les horaires de chaque groupe et activité varient.

Groupe d'écriture manuscrite

Date et l'heure: mardi, mars 31 5:00 - 6:00
Adresse: 2255 Blvd. St. Laurent, Unité 310B, Ottawa
De 5 à 7 ans
Un programme de 6 heures conçu pour aider les enfants à développer leurs compétences en expression écrite.

Impact de la séparation/du divorce pour parents

Date et l'heure: mardi, mars 31 6:00 - 8:00
Adresse: virtuelle
Apprendre des stratégies concrètes pour mieux comprendre et soutenir votre enfant dans son quotidien.
Population cible : Parents d'enfants vivant une situation de séparation ou de divorce
Durée : 2 séances sur 2 semaines
Horaire : Les mardis de 18 h à 20 h

Groupe d'écriture manuscrite

Date et l'heure: mardi, mars 31 6:15 - 7:15
Adresse: 2255 Blvd. St. Laurent, Unité 310B, Ottawa
De 8 à 10 ans
Un programme de 6 heures conçu pour aider les enfants à développer leurs compétences en expression écrite.

être parent en toute confiance

Date et l'heure: mardi, mars 31 6:30 - 8:30
Adresse: conférence vidéo
Activités de développement de l'enfant et d'acquisition de compétences parentales. **Réservé aux clients des services sociaux pour l'enfance.** Gratuit.

groupe de soutien aux parents en milieu rural d'Ottawa

Date et l'heure: mardi, mars 31 6:30 - 8:00
Adresse: Willow Wellness - 5944 Perth Street, Richmond)
Groupe de soutien rural d'Ottawa pour les parents et les aidants naturels d'adolescents et de jeunes adultes (âgés de 13 à 25 ans) aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. **Dernier lundi du mois.**
Ce groupe de soutien gratuit et sans rendez-vous pour les parents et les aidants de jeunes et de jeunes adultes (âgés de 13 à 25 ans) confrontés à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie se réunit le dernier lundi du mois, de 18 h 30 à 20 h, au Willow Wellness (5944, rue Perth, Richmond). Il est animé par deux pairs de Plo Family Peer Supporters. Offert par Plo en partenariat avec Willow Wellness et le Rural Ottawa Youth Mental Health Collective. Les participants peuvent se présenter aussi souvent qu'ils le souhaitent ou qu'ils en ont besoin. **Il suffit de se présenter pour participer.**
Prochaines dates :
Lundi 24 novembre 2025, de 18 h 30 à 20 h
Lundi 29 décembre 2025, de 18 h 30 à 20 h (annulé)**
Lundi 26 janvier 2026, de 18 h 30 à 20 h
Lundi 23 février 2026, de 18 h 30 à 20 h
****Le groupe du 29 décembre est annulé, car le bureau de Plo sera fermé ce jour-là pour les fêtes de fin d'année.**
Traduit avec DeepL.com (version gratuite)