

Calendrier de la santé mentale, dépendances, santé liée à la consommation de substances et santé neurodéveloppementale

mardi, décembre 2, 2025

Tenir compte des mères

Date et l'heure: mardi, décembre 2 9:00 - 10:00

Adresse: 610 avenue McConnell, cornwall

un programme d'intervention tenant compte des traumatismes, à l'intention des mères et de leurs enfants (0 to 4 ans) à travers le jeu.

Clinique de consultation sans rendez-vous

Date et l'heure: mardi, décembre 2 12:00 - 8:00

Adresse: virtuelle et en personne

Les mardis, de 12 h à 20 h. Dernier rendez-vous à 18 h 30.

Consultations le jour même pour les individus, les couples et les familles. Aucun rendez-vous nécessaire. Premier arrivé, premier servi. Modèle de séance unique, les séances durent entre 1 heure et 1 heure et demie.

Pour en savoir plus sur la clinique de consultation sans rendez-vous, cliquez ici: <https://walkincounselling.com/>

Impact de la séparation/du divorce pour parents

Date et l'heure: mardi, décembre 2 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

Renfrew County Parent Support Group

Date et l'heure: mardi, décembre 2 6:30 - 8:00

Adresse: Centre myFM (1 Ma Te Way Park Drive, Renfrew) à l'intérieur de la salle YWHO Renfrew County au 2e étage (entrez dans le bâtiment myFM par les portes du parking arrière et prenez les escaliers jusqu'au 2e étage)

age).

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 Pleo Family Peer Supporters. Offert par Pleo 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

mercredi, décembre 3, 2025

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

Date et l'heure: mercredi, décembre 3 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

autorégulation des émotions

Date et l'heure: mercredi, décembre 3 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

Impact de la séparation/du divorce pour enfants

Date et l'heure: mercredi, décembre 3 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

gestion du stress et de l'anxiété

Date et l'heure: mercredi, décembre 3 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 l'heure: mercredi, décembre 3 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 l'heure: mercredi, décembre 3 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 Pleo Family Peer Supporters.

jeudi, décembre 4, 2025

SMART recovery: famille et amis

Date et l'heure: jeudi, décembre 4 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 Pleo Family Peer Supporters.

samedi, décembre 6, 2025

Clinique de consultation sans rendez-vous

Date et l'heure: samedi, décembre 6 12:00 - 5:00

Adresse: virtuelle et en personne

Les samedis, de 12 h à 17 h. Dernier rendez-vous à 15 h 30.

Consultations le jour même pour les individus, les couples et les familles. Aucun rendez-vous nécessaire. Premier arrivé, premier servi. Modèle de séance unique, les séances durent entre 1 heure et 1 heure et demie.

Pour en savoir plus sur la clinique de consultation sans rendez-vous, cliquez ici: <https://walkincounselling.co>

mardi, décembre 9, 2025

Tenir compte des mères

Date et l'heure: mardi, décembre 9 9:00 - 10:00

Adresse: 610 avenue McConnell, cornwall

un programme d'intervention tenant compte des traumatismes, à l'intention des mères et de leurs enfants (0 to 4 ans) à travers le jeu.

Clinique de consultation sans rendez-vous

Date et l'heure: mardi, décembre 9 12:00 - 8:00

Adresse: virtuelle et en personne

Les mardis, de 12 h à 20 h. Dernier rendez-vous à 18 h 30.

Consultations le jour même pour les individus, les couples et les familles. Aucun rendez-vous nécessaire. Premier arrivé, premier servi. Modèle de séance unique, les séances durent entre 1 heure et 1 heure et demie.

Pour en savoir plus sur la clinique de consultation sans rendez-vous, cliquez ici: <https://walkincounselling.com/>

Impact de la séparation/du divorce pour parents

Date et l'heure: mardi, décembre 9 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 de soutien virtuel pour parents

Date et l'heure: mardi, décembre 9 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) confront

és 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.

mercredi, décembre 10, 2025

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

Date et l'heure: mercredi, décembre 10 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

autorégulation des émotions

Date et l'heure: mercredi, décembre 10 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

Impact de la séparation/du divorce pour enfants

Date et l'heure: mercredi, décembre 10 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

gestion du stress et de l'anxiété

Date et l'heure: mercredi, décembre 10 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 l'heure: mercredi, décembre 10 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 l'heure: mercredi, décembre 10 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 Pleo Family Peer Supporters.

jeudi, décembre 11, 2025

SMART recovery: famille et amis

Date et l'heure: jeudi, décembre 11 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 Pleo Family Peer Supporters.

samedi, décembre 13, 2025

Clinique de consultation sans rendez-vous

Date et l'heure: samedi, décembre 13 12:00 - 5:00

Adresse: virtuelle et en personne

Les samedis, de 12 h à 17 h. Dernier rendez-vous à 15 h 30.

Consultations le jour même pour les individus, les couples et les familles. Aucun rendez-vous nécessaire. Premier arrivé, premier servi. Modèle de séance unique, les séances durent entre 1 heure et 1 heure et demie.

Pour en savoir plus sur la clinique de consultation sans rendez-vous, cliquez ici: <https://walkincounselling.com/?lang=fr>

mardi, décembre 16, 2025

Tenir compte des mères

Date et l'heure: mardi, décembre 16 9:00 - 10:00

Adresse: 610 avenue McConnell, cornwall

un programme d'intervention tenant compte des traumatismes, à l'intention des mères et de leurs enfants (0 to 4 ans) à travers le jeu.

Clinique de consultation sans rendez-vous

Date et l'heure: mardi, décembre 16 12:00 - 8:00

Adresse: virtuelle et en personne

Les mardis, de 12 h à 20 h. Dernier rendez-vous à 18 h 30.

Consultations le jour même pour les individus, les couples et les familles. Aucun rendez-vous nécessaire. Premier arrivé, premier servi. Modèle de séance unique, les séances durent entre 1 heure et 1 heure et demie.

Pour en savoir plus sur la clinique de consultation sans rendez-vous, cliquez ici: <https://walkincounselling.com/>

Impact de la séparation/du divorce pour parents

Date et l'heure: mardi, décembre 16 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

mercredi, décembre 17, 2025

café causerie

Date et l'heure: mercredi, décembre 17 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 l'heure: mercredi, décembre 17 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

autorégulation des émotions

Date et l'heure: mercredi, décembre 17 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

Impact de la séparation/du divorce pour enfants

Date et l'heure: mercredi, décembre 17 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

gestion du stress et de l'anxiété

Date et l'heure: mercredi, décembre 17 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 l'heure: mercredi, décembre 17 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 l'heure: mercredi, décembre 17 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 Pleo Family Peer Supporters.

jeudi, décembre 18, 2025

Groupe de soutien aux parents de Manotick et des environs

Date et l'heure: jeudi, décembre 18 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 Pleo Family. Offert par Pleo 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 accueillerons Luna, 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 l'heure: jeudi, décembre 18 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 d'espaces de 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 Pleo Family Peer Supporters.

samedi, décembre 20, 2025

Clinique de consultation sans rendez-vous

Date et l'heure: samedi, décembre 20 12:00 - 5:00

Adresse: virtuelle et en personne

Les samedis, de 12 h à 17 h. Dernier rendez-vous à 15 h 30.

Consultations le jour même pour les individus, les couples et les familles. Aucun rendez-vous nécessaire. Premier arrivé, premier servi. Modèle de séance unique, les séances durent entre 1 heure et 1 heure et demie.

Pour en savoir plus sur la clinique de consultation sans rendez-vous, cliquez ici: <https://walkincounselling.com/?lang=fr>

mardi, décembre 23, 2025

Clinique de consultation sans rendez-vous

Date et l'heure: mardi, décembre 23 12:00 - 8:00

Adresse: virtuelle et en personne

Les mardis, de 12 h à 20 h. Dernier rendez-vous à 18 h 30.

Consultations le jour même pour les individus, les couples et les familles. Aucun rendez-vous nécessaire. Premier arrivé, premier servi. Modèle de séance unique, les séances durent entre 1 heure et 1 heure et demie.

Pour en savoir plus sur la clinique de consultation sans rendez-vous, cliquez ici: <https://walkincounselling.com/>

Impact de la séparation/du divorce pour parents

Date et l'heure: mardi, décembre 23 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

Séance d'information pour les parents/tuteurs

Date et l'heure: mardi, décembre 23 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 Pleo 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 Pleo Family et les cliniciens en santé mentale d'Open Doors Mental Health (OD MH), 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, décembre 24, 2025

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

Date et l'heure: mercredi, décembre 24 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 l'heure: mercredi, décembre 24 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 l'heure: mercredi, décembre 24 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 l'heure: mercredi, décembre 24 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 l'heure: mercredi, décembre 24 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 l'heure: mercredi, décembre 24 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 Pleo Family Peer Supporters.

jeudi, décembre 25, 2025

SMART recovery: famille et amis

Date et l'heure: jeudi, décembre 25 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 Pleo Family Peer Supporters.

samedi, décembre 27, 2025

Clinique de consultation sans rendez-vous

Date et l'heure: samedi, décembre 27 12:00 - 5:00

Adresse: virtuelle et en personne

Les samedis, de 12 h à 17 h. Dernier rendez-vous à 15 h 30.

Consultations le jour même pour les individus, les couples et les familles. Aucun rendez-vous nécessaire. Premier arrivé, premier servi. Modèle de séance unique, les séances durent entre 1 heure et 1 heure et demie.

Pour en savoir plus sur la clinique de consultation sans rendez-vous, cliquez ici: <https://walkincounselling.com/?lang=fr>

mardi, décembre 30, 2025

Clinique de consultation sans rendez-vous

Date et l'heure: mardi, décembre 30 12:00 - 8:00

Adresse: virtuelle et en personne

Les mardis, de 12 h à 20 h. Dernier rendez-vous à 18 h 30.

Consultations le jour même pour les individus, les couples et les familles. Aucun rendez-vous nécessaire. Premier arrivé, premier servi. Modèle de séance unique, les séances durent entre 1 heure et 1 heure et demie.

Pour en savoir plus sur la clinique de consultation sans rendez-vous, cliquez ici: <https://walkincounselling.com/>

Impact de la séparation/du divorce pour parents

Date et l'heure: mardi, décembre 30 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

mercredi, décembre 31, 2025

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

Date et l'heure: mercredi, décembre 31 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 l'heure: mercredi, décembre 31 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 l'heure: mercredi, décembre 31 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 l'heure: mercredi, décembre 31 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 l'heure: mercredi, décembre 31 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 l'heure: mercredi, décembre 31 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 Pleo Family Peer Supporters.

groupe de soutien aux parents en milieu rural d'Ottawa

Date et l'heure: mercredi, décembre 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 Pleo Family Peer Supporters. Offert par Pleo 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 Pleo sera fermé ce jour-là pour les fêtes de fin d'année.**

Traduit avec DeepL.com (version gratuite)

<https://calendar.kidscomefirst.ca>