



Répit Providence

Triple P niveau 4

Programme Parentalité Positive



Triple P, c'est :

- ⇒ **8 semaines** : 6 ateliers en groupe + 2 ateliers
- ⇒ Pour les pères, mères et figures parentales d'**enfants de 2 ans à 12 ans**
- ⇒ **14 janvier 2026 au 11 mars 2026**, les mercredis de 18h à 20h
- ⇒ Où : **Répit Providence** au 1855, rue Dézery (métro Préfontaine)

Pourquoi participer ?

- ✓ Améliorer la relation avec vos enfants ;
- ✓ Développer des stratégies parentales positives ;
- ✓ S'outiller pour la vraie vie ;
- ✓ Diminuer les comportements dérangeants ;
- ✓ Développer la confiance en soi des enfants ;
- ✓ Partager entre parents / figures parentales ;
- ✓ Renforcer votre confiance en vous ;
- ✓ Participer à des ateliers concrets et dynamiques.

Vous avez besoin d'un coup de pouce pour vous soutenir dans votre rôle parental ?

C'est normal car, après tout, être parent n'est pas toujours facile, mais rassurez-vous : être parent, ça s'apprend !

Triple P est un programme de **soutien à la parentalité** qui vise à favoriser des pratiques parentales positives et à diminuer les problèmes de comportement chez les enfants en misant sur l'**autorégulation des parents**. Autrement dit, c'est une manière d'encadrer vos enfants qui améliorera leur comportement et vous apportera plus de satisfaction dans votre rôle parental.

Il consiste en **un ensemble d'activités** conçues pour donner des outils efficaces aux parents et améliorer les relations parents-enfants.

Ces outils vous faciliteront la tâche et augmenteront votre plaisir à exercer votre rôle de parent. Vous serez appelés à choisir, parmi un éventail de "pratiques parentales positives", celles qui vous conviennent le mieux. Vous constaterez que le comportement de vos enfants s'améliora et que les **relations familiales seront plus harmonieuses**.

Triple P est un programme de 8 semaines originaire de l'Australie et fondé par le Dr. Matthew Sanders, psychologue de l'Université du Queensland.

