

# Rencontres parents Fondation en coeur: Horaire 2025-2026

Groupe ouvert de septembre à mai, 2 animatrices, 90 minutes en semaine les mardis soirs (19h30-21h), thème à chaque séance (14 rencontres) qui peut changer pendant la rencontre selon les besoins des participant-es.

## 2025

### Septembre

**30** Debrief de votre histoire : partagez votre histoire de l'annonce du diagnostic de votre enfant à aujourd'hui avec des parents qui comprennent votre situation. Parler ouvertement de votre histoire permet souvent de découvrir de nouveaux points de vue.

### Octobre

**14** Normalité avec un enfant cardiaque – c'est quoi? : Avez-vous l'impression que votre normalité s'est modifiée en étant parent d'un enfant cardiaque? Avez-vous ajusté vos attentes envers le désir d'être "normale" ou de vivre une vie "normale"? C'est quoi une vie normale avec un enfant cardiaque ?

**28** Stress, anxiété et gestion de nos émotions: Présentation de la recherche de Judith Brouillette, professeure agrégée de clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal: *Pratiques parentales positives et anxiété chez les adultes avec une pathologie cardiaque* pour en apprendre plus sur l'impact de l'anxiété que vous vivez sur le développement de vos enfants (vous pourriez être surpris!) et discuter de votre vécu avec les autres parents présents.

### Novembre

**11** Expliquer la condition cardiaque (à mon enfant, à la famille, à l'école, etc.): Pour échanger sur les défis et les bonnes idées pour expliquer la situation de votre enfant à votre entourage et à votre enfant lui-même.

**25** La vie continue : En même temps que des périodes intenses comme les hospitalisations et les diagnostics, le travail, la fratrie et les besoins concrets de la vie quotidienne vous ramènent dans la vie de tous les jours. Comment conjuguer ces deux situations très différentes?

## Décembre

Pause

2026

## Janvier

**13** Mieux vivre les hospitalisations: Les hospitalisations bouleversent la vie de tous les jours et sont des défis financiers, organisationnels et émotionnels. Venez échanger sur vos défis et bons coups pour rendre ces périodes moins difficiles à vivre.

**27** Place du père (invitation spéciale aux papas!): On vous invite spécialement (avec ou sans vos conjoint-es) pour discuter de votre réalité souvent différente, de vos besoins et de votre façon d'être papa d'un enfant cardio.

## Février

**10** Préparer son enfant cardiaque à l'adolescence et à l'âge adulte (À confirmer: témoignage d'une jeune adulte qui a récemment vécu cette transition): Le passage à l'adolescence et à l'âge adulte est un moment important et souvent anxiogène pour les jeunes comme pour les parents. Espace pour discuter des craintes, des défis et des bons coups.

**24** Relation de couple: Avoir un enfant cardiaque met une pression supplémentaire sur le couple. Venez discuter de vos défis à surmonter et de vos stratégies pour conserver la complicité et la collaboration dans votre couple.

## Mars

**10** Composer avec la culpabilité parentale en lien avec l'impact de la condition cardiaque chez l'enfant: Des «je n'aurais pas dû boire ce verre en début de grossesse», à «est-ce qu'on a bien fait de le garder?» en passant par «j'aurais dû le voir que mon enfant n'allait pas bien», le parcours des parents d'enfant cardio rime souvent avec sentiment de culpabilité. Venez échanger avec d'autres parents qui comprennent, vivent la même chose et ne jugent pas et repartez, peut-être, avec un peu moins de culpabilité.

**24** Arriver à prendre du temps pour soi : Entre les rendez-vous médicaux, les soins à votre enfant et le reste de la vie normale, prendre du temps pour soi est souvent un défi. Et pourtant, c'est essentiel pour passer au travers du marathon dans lequel vous êtes. Venez échanger sur vos besoins et astuces pour pouvoir continuer à être présent-es pour votre enfant et vous-mêmes.

## **Avril**

**7** Votre réseau de soutien: Les gens qui vous entourent font la différence dans votre vécu de parents d'enfant cardio, mais ils peuvent aussi avoir besoin d'échanger. À cette rencontre, invitez un proche: grand-parent, amis, etc., ceux qui sont autour de vous, pour qu'ils discutent aussi de leur vécu (possible de participer même si vous n'avez pas trouvé d'accompagnateur, et les accompagnateurs peuvent participer seul-es)

**21** Les petits et grands deuils : Avoir un enfant cardiaque vient avec plusieurs deuils, de celui de l'enfant en santé et au développement différent, à la participation différente à la vie quotidienne ou parfois à être grand-parent. Venez discuter du sujet avec d'autres parents qui vivent des deuils similaires.