RAPPORT ANNUEL 2025-2026

CENTRE FAMILLE HAUTE-VILLE

Rapport Annuel 2025-2026

Table des matières

Mot du président	p. 3
Mot de la direction	p. 4
Le Centre Famille Haute-Ville en bref...	p. 7
Activités et services	p. 12
Activités spéciales	p. 28
Rayonnement dans la communauté	p. 31
Enraceinement dans la communauté	p. 36
Partenaires et collaborateurs	p. 37
Priorités d'action 2026-2027	p. 40
Notre conseil d'administration	p. 41
Remerciements	p. 42
La parole aux membres	p. 43

Mot du président

Bonne fête au Centre !

Quel moment marquant que de célébrer les 25 ans de notre Centre Famille ! Ancré en Haute-Ville depuis un quart de siècle maintenant, c'est une référence pour les familles de la ville, notamment pour les nouvelles familles qui s'y installent. C'est une richesse pour notre ville et nous ne devons pas nous gêner pour le célébrer.

25 ans à œuvrer pour les familles, à combattre l'isolement, à se soutenir et s'amuser, à militer pour les droits des enfants... 25 ans à replacer la famille à sa juste place pour nos enfants et nous : au centre de nos vies. La famille a droit à sa sérénité, malgré le travail, le loyer, la facture d'épicerie... Notre Centre ne cesse de nous offrir cette espace de sérénité, c'est une bulle de bien-être où certain.e.s viennent prendre et d'autres donner. Ses aspirations, ses défis, ses offres de services n'ont cessé de changer, de s'ajuster en 25 ans, mais sa vocation grandit et reste infaillible.

Cette année anniversaire nous impose tout de même des réflexions et de nouveaux défis. Des problèmes de locaux ont affecté nos activités au début du printemps, quelques jours seulement après avoir été victimes d'une entrée par effraction. Merci à l'équipe pour son implication à ces égards. Aussi, le mouvement ***Le communautaire à boutte*** a ramené la précarité du communautaire québécois au centre des réflexions du Centre, éveillant notre militantisme avec une grève partielle fin mars et une mobilisation le 2 avril.

Pour finir, je souhaite remercier l'équipe pour son investissement et sa bienveillance tout au long de cette dernière année !
Un chaleureux BIENVENUE à Laura dans ses nouvelles fonctions de coordonnatrice ! Comme moi, vous connaissez sa "drive" infatigable et son énergie positive contagieuse. Nous savons qu'elle portera l'équipe et le calendrier d'activités avec brio.
Bienvenue aussi à Tiffany qui s'est jointe à l'équipe d'animation avec joie et ouverture !

J'ai également une pensée très spéciale pour Kim, que nous avons tant hâte de retrouver parmi nous.

J'espère vous croiser à la célébration des 25 ans.

Aux 25 prochaines !

Gabriel Blanchette
Président du C.A..

Mot de la direction

Au moment où j'écris ces lignes, nous sommes en plein préparatifs de notre fête du 25e anniversaire.
Déjà 25 ans ! Un quart de siècle à accompagner les familles de notre communauté, à grandir avec elles et à relever ensemble les défis qui se sont présentés sur notre route.

Quand nous repensons à ces 25 années, ce sont avant tout des visages qui nous viennent en tête : ceux des enfants et des parents bien sûr, mais aussi ceux des bénévoles, des partenaires et des membres de l'équipe. Chacune de ces personnes a laissé sa marque dans notre histoire et contribué à faire de notre organisme ce qu'il est aujourd'hui : un milieu accueillant, profondément enraciné dans sa communauté et animé par des valeurs d'entraide, de respect et de solidarité.

Comme Gabriel l'a souligné, l'année qui s'achève n'a pas été sans embûche. Aux défis déjà bien présents — contexte socioéconomique difficile, hausse des besoins liés à la précarité financière, à l'anxiété, aux parcours migratoires complexes ou aux enjeux de scolarisation — se sont ajoutés des événements imprévus. Une introduction par effraction dans nos locaux a ébranlé notre sentiment de sécurité, tandis que les infiltrations d'eau, qui se sont considérablement aggravées cette année, ont rendu nos espaces inutilisables pendant deux semaines.

Malgré tout, nous n'avons jamais perdu de vue l'essentiel : notre mission et les familles qui nous accordent leur confiance. Dans les moments plus difficiles, la solidarité de notre communauté a une fois de plus fait toute la différence. Nous souhaitons d'ailleurs remercier chaleureusement les Loisirs du Faubourg, qui nous ont accueillis avec une grande générosité pendant cette période, nous permettant ainsi de maintenir nos services auprès des familles.

Les prochaines années nous demanderont encore de la créativité, de la persévérance et beaucoup de collaboration. En plus de poursuivre nos services habituels et de les adapter au besoin, nous allons aussi mettre nos énergies pour trouver un local plus adéquat, pérenne et sec. C'est un gros objectif, mais c'est inévitable pour la poursuite de notre mission. s'il y a une chose que les 25 dernières années nous ont apprise, c'est que notre plus grande force réside dans notre capacité à avancer ensemble.

Ce printemps, le mouvement Communautaire à boutte est venu mettre en lumière les réalités que vivent les organismes communautaires au quotidien et a ravivé notre militantisme.
"Action Communautaire Autonome", "conditions de travail décentes", "reconnaissance" ont résonné fort et ont rassemblé nos milieux. Nous sommes solidaires du mouvement, car pour prendre soin des autres, il faut aussi prendre soin de celles et ceux qui portent cette mission chaque jour.

Je tiens d'ailleurs à lever mon chapeau à l'exceptionnelle équipe de précieuses humaines, professionnelles, passionnées et profondément engagées auprès des familles qui ouvrent les portes et font vivre le centre chaque jour. Kim, Julia, Liane, Laura, Nassima, Tiffany, Coraly, Stéphanie et Séverine, MERCI !

Un petit clin d'oeil tout particulier à Stéphanie, qui après 12 ans d'éveil musical au Centre nous quitte pour de nouvelles aventures. Bonne chance à toi !

Merci de faire vivre notre mission, de croire en notre action et de continuer à écrire avec nous les prochaines pages de cette belle histoire.

Aurélie Mélot
Directrice

Animatrices
Julia Nallet
Kim Beaudoin
Laura Plourde-Pineau
Liane Turgeon
Nassima Rahmani
Tiffany Albina
Charlotte Montminy
(emploi carrière-été)

Projets spéciaux
Guylaine Déry
Séverine Boehler
Stéphanie Jones

Entretien
Nassima Rahmani
Liane Turgeon
Tiffany Albina

Directrice
Aurélie Mélot

Coordonatrice
Laura Plourde-Pineau

Cette année, en plus des rencontres en petits comités pour planifier un projet ou répondre à des besoins spécifiques, nous avons tenu 13 réunions d'équipe pour échanger sur les dossiers et projets en cours, mais aussi pour réfléchir aux enjeux rencontrés. Pour alimenter ces discussions, l'équipe a suivi plusieurs formations dont :

- Accueil des personnes en contexte de diversité culturelle
- Pauvreté et préjugés
- Réalité des femmes immigrantes à statut précaire
- Gestion philanthropique et impact social

Le Centre Famille Haute-Ville en bref...

Mission et objectifs :

Le Centre Famille Haute-Ville fait partie du réseau des organismes communautaires famille qui veillent au bien-être de celles-ci et à la réduction des inégalités individuelles et collectives.
Notre milieu de vie évolue **PAR, POUR et AVEC** les membres utilisateurs. Les activités proposées émergent directement de leurs besoins et visent toujours à :

Briser l'isolement,

Venir en aide aux familles vivant des difficultés (économiques, psychologiques, sociales ou communautaires),

Soutenir les parents dans l'exercice de leurs responsabilités à l'endroit de leur(s) enfant(s),

Encourager et accroître la coopération,

Promouvoir les intérêts de la cellule familiale auprès des diverses instances susceptibles d'influencer le développement de services.

Le Centre Famille en quelques chiffres :

45 SEMAINES TRAVAILLÉES

185 JOURS
D'OUVERTURE DU CENTRE

= **1665** HEURES
DE SERVICES ET D'ACTIVITÉS

255 HEURES DE BÉNÉVOLAT
DES ADMINISTRATEUR.RICE.S, MEMBRES,
PARENTS, STAGIAIRES ET BÉNÉVOLES PONCTUELS

DONT 145 HEURES
AU RÉPIT ET AUTRES ACTIVITÉS

175 FAMILLES MEMBRES

DONT 77 FAMILLES
MEMBRES DEPUIS PLUS D'UN AN

1828 REPAS VÉGÉTARIENS GRATUITS

Portrait des familles

Nombre d'enfants par famille

1 enfant : 53%

2 enfants : 36%

3 enfants et + : 11%

Lieux de résidence (en pourcentages)

Haute-Ville

- 26,3% Saint-Jean-Baptiste
- 17,7% Montcalm
- 11,4% Sainte-Foy/Sillery/Cap-Rouge
- 9,7% Saint-Sacrement
- 1,7% Vieux-Québec

Basse-Ville

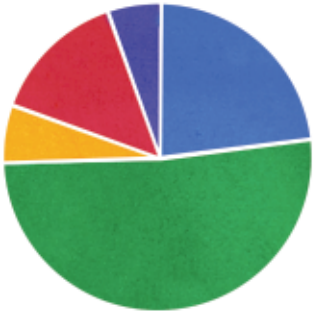
- 12,7% Autre ou inconnu
- 9,7% Saint-Sauveur et Saint-Roch
- 5,7% Limoilou
- 5,1% Beauport et Charlesbourg

Immigrants

- 25,5% Les deux parents sont immigrants
- 22,5% Un parent est immigrant
- 43,5% Les deux parents sont d'origine canadienne
- 8,5% N'ont pas répondu

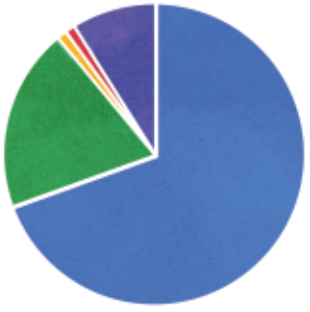
Nos parents immigrants proviennent de 37 pays différents, ce qui représente une grande diversité de cultures et de langues et demande un soutien tout particulier pour pouvoir s'intégrer.

Comment ont-elles connu le Centre Famille ?



- 23% En passant sur la rue
- 51,5% Bouche à oreille
- 6% Facebook
- 14% Références
- 5,5% Autre ou inconnu

Configuration familiale



- 69,5% Familles biparentales
- 19,5% Familles solo ou monoparentales
- 1% Familles recomposées
- 1% Familles intergénérationnelles
- 9% Autre ou inconnu

Revenus familiaux annuels

- 6% 0 - 15 000 $
- 15% 15 000 - 30 000 $
- 9% 30 000 - 45 000 $
- 6% 45 000 - 60 000 $
- 46% + 60 000 $
- 18% Inconnu

Réalité/enjeux vécus par les familles

Cette année nous constatons qu'au moins 31,5% des familles membres ayant répondu au questionnaire statistique vivent en dessous ou à la limite du seuil de faible revenu (Statistique Canada. Tableau 11-10-0241-01 Seuils de faible revenu (SFR) avant et après impôt selon la taille de la communauté et la taille de la famille, en dollars courants).
Ceci est très préoccupant quand on observe la hausse du prix des loyers en Haute-Ville, ainsi que celle du panier d'épicerie.

Nous avons également remarqué depuis quelques années une augmentation du nombre de familles parlant peu ou pas le français. Malgré le souhait de s'intégrer, il est très difficile pour ces familles d'exprimer précisément leurs besoins, de comprendre les différences culturelles, d'avancer dans leurs démarches et bien évidemment, de se trouver un emploi, d'autant plus que les mères ont rarement accès à de la francisation puisqu'elles sont avec leur(s) enfant(s).

C'est à ce besoin que nous avons essayé de palier avec nos ateliers d'initiation au français, mais ceux-ci, bien qu'ils permettent aux parents d'acquérir les rudiments de la langue, de rencontrer d'autres parents et de profiter d'une activité stimulante avec leur(s) enfant(s), sont loin d'être suffisants.

Activités et services

Saviez-vous que ce sont des parents qui ont démarré notre bel organisme communautaire il y a maintenant 25 ans ?
Ainsi, le Centre Famille a vu le jour **PAR** l'implication de parents et **POUR** répondre aux besoins des parents et de leurs enfants. L'implication des membres fait donc partie intégrante de l'ADN de notre organisme !

Chacun de nos projets découle directement des besoins et enjeux énoncés par les familles (sondage en décembre 2025), et les discussions informelles soulèvent régulièrement de nouveaux questionnements auxquels chacun peut contribuer.
La multitude des parcours de vie révèle une grande mixité permettant à chacun de trouver sa place, d'enrichir le milieu et de reprendre son pouvoir d'agir. Ainsi, cette année, plusieurs activités ponctuelles réalisées avec l'aide du savoir-faire des membres ont pu avoir lieu : tire d'érable, yoga parent-enfant, couture, présentation sur la fabrication des guitares, prestations musicales, atelier tricot, huilage des bacs de jardinage, rencontre d'information sur l'école à la maison, atelier sur la communication non-violente, réflexion sur la place des écrans dans notre quotidien... et plus encore !

Milieu de vie

Objectifs :

Briser l'isolement

Enrichissement de l'expérience parentale

Développement de l'enfant

185 JOURS
D'OUVERTURE

1665 HEURES
DE MILIEU DE VIE
POUR **175** FAMILLES

Le Centre Famille Haute-Ville se veut avant tout un véritable milieu de vie : un espace accueillant, libre et chaleureux où chaque famille peut se sentir à sa place, sans jugement ni attente particulière.
Ses portes sont ouvertes pour offrir bien plus qu'un service : un lieu où l'on peut simplement venir pour être ensemble, à son rythme, selon ses besoins du moment.

Pour les familles, c'est une occasion précieuse de sortir de l'isolement et de s'offrir une pause dans le quotidien. Elles peuvent profiter des installations, se déposer, observer leurs enfants jouer, ou encore prendre part aux échanges de manière spontanée. La liberté de participation permet à chacun de vivre l'expérience à sa façon, que ce soit dans l'action ou dans la tranquillité.

Ces moments favorisent naturellement les rencontres entre parents. Au fil des discussions, ils partagent leurs réalités, leurs défis, mais aussi leurs petits et grands succès. Ces échanges, à la fois simples et authentiques, permettent de normaliser certaines expériences, de se sentir compris et de tisser des liens significatifs. Une forme de solidarité se développe, portée par l'écoute, l'entraide et le respect des parcours de chacun.

Pendant ce temps, les enfants évoluent dans un environnement stimulant et sécurisant où le jeu est au cœur de leur expérience. Ils explorent, créent, interagissent avec d'autres enfants et développent leurs habiletés sociales tout en s'amusant. Cette dynamique permet aussi aux parents de les observer autrement, dans un contexte différent du quotidien.

Les collations offertes chaque jour (gaufres, yogourts, fruits, pouding au pain, etc.) ont rendu ces moments encore plus conviviaux.

Ainsi, le Centre Famille Haute-Ville devient un point d'ancrage pour plusieurs familles : un lieu vivant, humain et rassembleur, où chaque présence vient enrichir l'expérience de l'autre et contribue à bâtir un véritable sentiment de communauté.

Ateliers d'exploration sensorielle

Objectifs :

Développement de l'enfant

Enrichissement de l'expérience parentale

Renforcement de la relation parent-enfant

33 ATELIERS OFFERTS

55 FAMILLES REJOINTES

DONT **69** ENFANTS

Pour une cinquième année, les ateliers d'exploration sensorielle auront fait partie de la programmation hebdomadaire du Centre Famille. Matinées généralement calmes, à destination privilégiée des plus petits (0-2 ans), ces espaces offrent des moments de découvertes, dans la simplicité et la douceur. Les familles peuvent alors y apprécier l'ambiance apaisée, les couleurs des foulards, une variété de textures, la surprise de certaines nouveautés, ou encore la qualité d'une banque de matériel varié. Parmi les activités phares de ces derniers mois, on peut noter le succès de la mousse d'aquafaba (eau de cuisson des pois chiches), de l'agar agar (gélifiant naturel végétal), des perles de tapioca colorées, des œufs teints pour Pâques et des papiers brillants de papillotes (gourmandises de Noël venues d'Europe) !

La belle collaboration avec Dominique de Mission Crampon, venue une fois par mois depuis le mois de février, aura également permis de lier le plaisir du conte à la découverte du livre sous toutes ses formes et sensorialités (tissu, plastique, mousse, grand ou petit format, avec ou sans texte, couleur ou noir et blanc…).

Finalement, notre partenariat avec le Centre d'Hébergement Le Faubourg aura lui aussi donné lieu à de beaux moments de partage avec les aînés, autour d'ateliers de zoothérapie, de jeux de ballons, de maquillage et de décoration de galettes à la mélasse...

Coucou Maman ! et les Cercles Mamans-Bébés

Objectifs :

Briser l'isolement

Enrichissement de l'expérience parentale

72 RENCONTRES INDIVIDUELLES

22 CERCLES MAMANS-BÉBÉS

40 MÈRES REJOINTES

Le projet **Coucou Maman !** s'adresse aux mères et à leurs petits de moins d'un an. Décliné en deux volets, l'un plus individuel et l'autre davantage collectif, il permet aux femmes qui y prennent part d'échanger autour de leur maternité, en leur offrant des espaces d'écoute ouverts et bienveillants. Ces lieux de partage, confidentiels et intimistes, ouvrent alors la voie aux discussions pratico-pratiques tout autant qu'aux réflexions profondes qui émergent avec le *devenir mère*. Dans une période de vie particulièrement propice aux émotions fortes et à l'ambivalence, chaque maman est ainsi accueillie et considérée dans l'entièreté de son vécu, et peut se sentir à l'aise de communiquer ses besoins et défis comme ses joies et victoires.

Cette année, **Coucou Maman !** a rejoint 40 "mères'veilleuses", avec plus de 70 rencontres individuelles (à domicile, dans un café ou pour une marche dans le quartier), 22 cercles Mamans-Bébés, de nombreuses références auprès d'autres organismes et ressources, et un soutien matériel de différentes natures (jouets, livres, vêtements, nourriture, sièges auto…).

Après deux ans et demi d'existence, les Cercles Mamans-Bébés demeurent un service apprécié par les jeunes mères et leurs tout-petits. Ces moments de rencontres s'organisent aux deux semaines, dans une ambiance dédiée et respectueuse du rythme de chacun, et donnent lieu à des échanges privilégiés autour de diverses thématiques. Si le (manque de) sommeil ou la logistique de l'allaitement d'un bébé sont bien entendu souvent abordés, les discussions évoluent dans toutes sortes de directions, suivant chaque fois les préoccupations des participantes. Cette année, les enjeux et questionnements les plus fréquemment soulevés concernaient notamment les ajustements nécessaires après l'accueil d'un second enfant dans la famille, les indécisions autour du retour au travail, les craintes liées au manque de places en garderies, les effets de l'évolution du féminisme sur le quotidien des jeunes familles, ou encore, les tensions générées par les demandes et avis contradictoires de personnels soignants au moment de l'accouchement ou du suivi de santé de l'enfant.

Les mamans qui ont fait vivre ces cercles au cours des derniers mois ont pour la plupart assisté à plusieurs rencontres, contribuant ainsi à une dynamique de partages, empreinte de sollicitude et de sororité. Cette bienveillance est alors le terreau fertile de conversations authentiques, dépourvues de filtres et de jugement, et de complicités naissantes. Certaines mères ont ainsi développé des liens entre elles, en dehors même des murs du Centre Famille, multipliant les rendez-vous dans des parcs et cafés, s'échangeant coordonnées, vêtements et services divers, ou s'invitant aux anniversaires des petits.

En ce sens, les Cercles Mamans-Bébés remplissent pleinement leur mission de contrer l'isolement et de soutenir le développement d'un réseau social pour les jeunes familles. Par ailleurs, ces derniers mois ont aussi vu revenir plusieurs mamans de la première saison, après la naissance d'un nouvel enfant. Cette fidélité et cette confiance renouvelée envers ces espaces nous semblent de bons indicateurs de leur pertinence, et le signe d'une réponse à un besoin réel du côté des mères.

Matinées créatrices

Objectifs :

Briser l'islolement

Bien être des parents/familles

Enrichissement de l'expérience parentale

34 ATELIERS OFFERTS

66 FAMILLES REJOINTES

DONT **84** ENFANTS

Toujours au rendez-vous, les Matinées Créatrices ont lieu tous les mardis matin et offrent aux familles des moments de partage, de créativité et de ressourcement. Nous avons poursuivi le principe "Par et Pour", où les parents s'impliquent dans la proposition et l'animation des ateliers. Cette année, nous avons également été invités au Centre d'art Méduse pour découvrir l'exposition *Nez de colle* et participer à une activité de bricolage.

Plusieurs membres et animatrices ont proposé différents ateliers, notamment : une initiation au tricot, de la couture, la confection de chouchous à cheveux, de l'aquarelle, des ateliers culinaires, ainsi qu'un atelier sur la communication non violente. Nous avons également réalisé un beau projet avec nos bénévoles de "co-création" : Création d'expo photos, de témoignages filmés, des capsules sur Youtube sur la chaine "Centre Famille Haute-Ville" et une nouvelle section sur le site internet.

Stéphanie a également animé un atelier sur l'huile de massage et le miel de sapin baumier.

Guylaine, comme chaque année, a guidé des projets de poterie, tels que la création de tasses, de pots à fleurs et de petits plateaux, en utilisant différentes techniques.

Des invités spéciaux, Mères au Front et Mission Crampon, étaient également présents.

Des séances de danse et de karaoké improvisées ont finalement permis à chacun de s'exprimer et de partager sa créativité. Grâce au langage corporel et à la musique, ces moments ont rapproché les participants au-delà des barrières de langue et de culture.

Ces matinées ont permis de créer un espace chaleureux et joyeux où petits et grands peuvent partager, créer et s'épanouir ensemble.

Éveil musical

Objectifs :

Développement de l'enfant

Renforcement de la relation parent-enfant

30 ATELIERS OFFERTS

94 FAMILLES REJOINTES
DONT **132** ENFANTS

Cette année encore, l'éveil musical avec Stéphanie a été l'opportunité pour les familles de se rassembler autour de la musique. La routine d'éveil musical s'adapte aux plus vieux comme aux poupons. Chaque tranche d'âge sait en tirer un bénéfice. Que ce soit par les comptines, les chansons, les marionnettes, la danse et l'exploration instrumentale, la simplicité et la répétition sont des ingrédients essentiels pour faciliter la transmission. Semaines après semaines, les enfants se livrent au travail de l'écoute, du développement de leur capacité d'attention et de l'apprentissage en groupe. Ici, la musique demeure un outil accessible pour développer le lien d'attachement parent-enfant.

Projet Kangourou

Objectifs :

Développement de l'enfant

Renforcement de la relation parent-enfant

Briser l'isolement

33 ATELIERS OFFERTS

68 FAMILLES REJOINTES

Participer au **projet Kangourou**, c'est l'occasion pour les enfants de venir dépenser de l'énergie dans le parcours de motricité installé différemment chaque semaine. De plus, des activités thématiques variées en lien avec les saisons, fêtes et célébrations sont aussi proposées (ex : bricolages, histoires, dégustations, motricité fine et globale, langage, nutrition et interactions sociales, jeux symboliques et défis).

Le **projet Kangourou** rejoint les familles d'enfants âgés de 0 à 5 ans depuis maintenant 16 ans.
Cette activité a pris place dans les locaux de différents centres communautaires de la Haute-Ville au fil des ans.
Grâce à notre collaboration avec les Loisirs du Faubourg, les activités se déroulent chaque jeudi matin au Centre Lucien Borne pour une troisième année.'

Nous avons observé une hausse de participation à l'activité Kangourou depuis septembre 2025. Cela est attribuable en partie aux nouveaux locaux, plus vastes et mieux adaptés aux besoins des familles. Toutes et tous y trouvent leur compte avec le parcours moteur, les coins de jeux variés et notre programmation diversifiée !

Parmi les moments forts de nos matinées pour l'année 2025-2026, notons : la visite d'**Educazoo** en avril 2025 pour fêter les 15 ans de l'activité Kangourou, la visite de l'autobus **1-2-3 Go Limoilou** en juin et en septembre, les deux pique-niques festifs au parc Karim Ouellet, les séances de yoga parent-enfant, la journée Kangourou musical, la sortie au **Marché de Noël allemand** de Québec et les nombreuses créations gourmandes (ex : brochettes de fruits, biscuits et soupe en pot, mendiants de chocolat).

Petite nouveauté cette année, nous avons utilisé le gymnase à l'occasion lorsqu'il était libre. Les enfants ont pu courir et participer à des jeux de groupe dans ce grand espace. Ce fut très apprécié des enfants et des parents.
Pour l'année à venir, nous allons donc essayer d'avoir davantage accès au gymnase ou bien à une grande salle pour répondre à ce besoin des familles, surtout l'hiver quand courir dans la neige dehors devient difficile pour les tout-petits avec leur habit de neige.

Ateliers d'initiation au français

Objectifs :

Aide et soutien

Briser l'isolement

30 ATELIERS OFFERTS

18 FAMILLES REJOINTES

Depuis trois ans, le Centre Famille offre des ateliers d'initiation à la francisation destinés aux parents accompagnés de leurs enfants. Ces rencontres permettent aux parents de pratiquer le français, de socialiser dans la langue de leur pays d'accueil et de développer un réseau.

Cette année, certaines familles, anciens participants et grands-parents ont même poursuivi leur participation alors que leurs enfants étaient scolarisés en maternelle 4 ans ou inscrits en francisation.

Au-delà de l'apprentissage du français, ces ateliers offrent aussi un espace pour poser des questions, demander des conseils et se sentir soutenu dans son rôle de parent nouvellement arrivé.

Répit parental

Objectifs :

Aide et soutien

Bien être des parents/familles

Développement de l'enfant

66 RÉPITS OFFERTS

64 FAMILLES REJOINTES

77 ENFANTS ACUEILLIS

Cette année encore, le service de répit parental a constitué un soutien pour les familles. Deux fois par semaine, les mardis et vendredis, nous avons accueilli entre 6 et 11 enfants autour de jeux et de collations. Le lien de confiance tissé avec le parent est ici primordial pour qu'il puisse confier son enfant et partir sereinement.

Nous avons ainsi offert aux parents des moments de pause sécurisants et encadrés, afin de promouvoir la prévention de l'épuisement et un équilibre dans leur quotidien.

Pour les enfants, ces périodes ont représenté des occasions de socialisation, de découverte et de participation à des activités variées, dans un environnement bienveillant.

Par ailleurs, le répit a aussi été offert sur les temps des cuisines collectives afin que les parents qui mettent la main à la pâte puissent profiter de l'activité pleinement. Cette formule a aussi permis aux mamans qui allaitent d'avoir la possibilité en tout temps de nourrir leurs enfants.

Le répit parental, c'est l'occasion pour les parents de s'investir dans une activité collective, de prendre du temps pour eux ou simplement, de s'occuper d'autres aspects de leur vie souvent mis de côté : rendez-vous, études, tâches du quotidien ou simplement du temps en couple.

Cuisines collectives

Objectifs :

Enrichissement de l'expérience parentale

Briser l'isolement

22 ATELIERS OFFERTS

29 FAMILLES REJOINTES

Les cuisines collectives demeurent une activité importante du Centre Famille. Elles offrent un espace convivial où les parents peuvent se rencontrer, échanger et cuisiner ensemble. Cette activité permet également de découvrir de nouvelles recettes et de préparer des repas à faible coût à rapporter à la maison pour les jours suivants.

Les participant.e.s se retrouvent un vendredi sur deux pour préparer différents plats. Ensemble, ils choisissent les recettes, planifient les quantités nécessaires, organisent les achats et se répartissent les différentes tâches de cuisine et les coûts de l'épicerie. Chacun peut ainsi participer selon ses capacités et partager ses idées et ses talents.

Cette année, l'activité a accueilli des nouveaux membres, dont plusieurs papas, ce qui a enrichi les échanges et l'ambiance du groupe.

Pendant que les parents participent aux cuisines collectives, les enfants peuvent profiter d'un moment de répit dans un espace qui leur est dédié. Ils peuvent jouer, participer à des activités et passer un moment agréable pendant que leurs parents cuisinent. Les enfants qui le souhaitent peuvent aussi participer à certaines tâches en cuisine avec leurs parents.

Les cuisines collectives restent donc un moment apprécié par les familles, favorisant ainsi le partage, l'entraide et la découverte culinaire.

Vendredis gourmands

Objectifs :

Aide et soutien

Enrichissement de l'expérience parentale

Briser l'isolement

13 ATELIERS OFFERTS

41 FAMILLES REJOINTES

Grâce au financement de la **fondation OLO**, les **Vendredis Gourmands** sont rapidement devenus un succès. Ce financement a rendu ces ateliers complètement gratuits, ce qui a permis aux familles d'y participer sans enjeux économiques. Il s'agit d'un projet touchant à la sécurité alimentaire, l'alimentation saine et interculturelle, ainsi qu'à la mixité sociale. Un vendredi sur deux, une thématique culinaire est proposée et les membres y participent selon leurs besoins.

Une technicienne en diététique est venue animer une séance autour de la thématique "introduction aux aliments" qui a rencontré un fort succès auprès des participant.e.s. Les activités culinaires ont été variées : empanadas, arepas, pizza, poivrons farcis, sauté de tofu et parfois, des ateliers parent-enfant. Une fois par mois, des mamans provenant d'un autre organisme (YWCA) se sont jointes à nous, favorisant la diversité, ainsi que le partage de recettes et de cultures.

Les participant.e.s découvrent ensemble de nouvelles saveurs, créant ainsi des moments de partage, de découverte et de convivialité et repartent avec des portions de plats tout prêts, ainsi qu'un kit pour réaliser une autre recette à la maison.

Pendant que les parents cuisinent, les enfants profitent d'un moment de répit, permettant aux adultes d'échanger tout en cuisinant.

Matinées en famille

Objectifs :

Briser l'isolement

Développement de l'enfant

Enrichissement de l'expérience parentale

33 MATINÉES OFFERTES

55 FAMILLES REJOINTES

DONT **77** ENFANTS

Tous les samedis matins, nous ouvrons nos portes pour les **Matinées en famille**, un moment simple et chaleureux où parents et enfants peuvent se retrouver, ralentir et profiter du temps ensemble. Ces rencontres offrent un espace accueillant, sans pression, où chacun peut arriver à son rythme, échanger avec d'autres familles et créer des liens dans une ambiance conviviale. C'est un moment particulièrement apprécié des familles dont les parents ont repris le travail et qui souhaitent garder un lien avec l'organisme.

Deux fois par mois, les matinées ont été enrichies par la présence de Dominique, porteuse du projet Mission Crampon. Grâce à elle, petits et grands ont pu plonger dans l'univers des histoires et des contes, se laisser porter par l'imaginaire et partager des moments de complicité autour de comptines entraînantes. Ces instants ont souvent rassemblé les familles dans une belle énergie collective, favorisant le partage, le plaisir et la découverte.

De façon générale, les samedis ont été marqués par une atmosphère de calme et de tranquillité, très appréciée des familles qui y trouvent un lieu pour simplement se détendre autour d'un café. Cet environnement permet aux enfants d'explorer librement et aux parents de souffler tout en restant présents.

À cela se sont ajoutées des activités ponctuelles qui ont su dynamiser les lieux et créer des moments festifs. Le brunch de la Saint-Valentin, entre autres, a permis de briser la routine, de célébrer ensemble et de renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté. Ces événements ponctuels apportent une touche de nouveauté tout en consolidant les liens déjà présents.

Les **Matinées en famille** continuent ainsi de jouer un rôle important en offrant aux familles un espace accessible, humain et vivant, où le quotidien peut être partagé dans toute sa simplicité.

Journées popote et dîners communautaires

Objectifs :

Briser l'isolement

Aide et soutien

Enrichissement de l'expérience parentale

4 JOURNÉES POPOTES

1828 DÎNERS OFFERTS

135 FAMILLES REJOINTES

Toujours dans l'approche du "Par et Pour", les journées popote sont des moments conviviaux où l'équipe se retrouve pour cuisiner en compagnie des membres qui désirent se joindre pour aider et mettre la main à la pâte.
Ces journées nous permettent ensuite d'offrir des repas 3 midis par semaine aux familles qui souhaitent en profiter pour échanger et tisser des liens avec les autres. Lors de ces dîners, c'est tous ensemble que nous installons, rangeons et nettoyons dans un bel esprit d'entraide.

Ces diners sont toujours également pensés dans une optique de sécurité alimentaire, pour assurer des repas sains, équilibrés et réconfortants. Avec le temps, quelques recettes chouchous (toujours végétariennes) ont gagné le cœur des familles : sauce spaghetti végé, cari de pois chiches, pakoras, chili, potage, soupe et bien plus encore !

Quel plaisir de se retrouver tous ensemble autour d'un bon repas !

Ressourcerie-friperie

Objectifs :

Aide et soutien

Le Centre Famille propose un service de ressourcerie-friperie, permettant aux familles d'accéder gratuitement à un large choix d'articles donnés par d'autres familles. On y retrouve des vêtements pour enfants dès la naissance, des vêtements pour femmes/maternité, des jeux pour enfants, ainsi que divers articles du quotidien. Les dons reçus assurent une grande diversité d'articles, et une rotation régulière est effectuée selon les saisons afin de maintenir un espace visuel organisé et agréable pour les familles.

Prêt de matériel

Objectifs :

Aide et soutien

Développement de l'enfant

Enrichissement de l'expérience parentale

Le Centre Famille offre également un service de prêt de matériel destiné aux familles. Les membres peuvent emprunter gratuitement différents articles tels que des jeux de société, des jeux sensoriels, des déguisements, des livres pour enfants et pour adultes, des casse-têtes et d'autres ressources, pour une période de trois semaines.

Activités spéciales

AVRIL 2025 :
- Educazoo, pour les 15 ans de Kangourou
- Pâques : Brunch au Musée de la Civilisation, gracieusement offert par sa fondation
- Tournage de capsules vidéo de témoignages des membres

MAI 2025 :
- Montcalm en petites roues
- Brunch par les Papas, à l'occasion de la Fête des Mères
- La Fête du communautaire, organisée par Mobilisation Haute-Ville au Centre Lucien Borne
- Lancement du jardin pédagogique avec le Centre d'Hébergement Le Faubourg
- Lancement de l'expo des matinées créatrices "Échantillons de cocréation" dans le cadre du projet des Éclaireurs.

JUIN 2025 :
- Brunch pour la fête des pères
- AGA et dîner festif de fin d'année
- Visite du député Jean-Yves Duclos

JUILLET/AOÛT 2025 :
- Jardin pédagogique et milieu de vie dans la cour du Centre d'Hébergement Le Faubourg

SEPTEMBRE 2025 :
- Épluchette de rentrée au parc Karim Ouellet
- Course de Limoilou (on a une équipe !)
- Fête du quartier SJB
- Pique-nique avec le bus 1, 2, 3 Go Limoilou
- Sortie aux pommes, à la ferme Laval Gagnon sur l'Île d'Orléans

OCTOBRE 2025 :
- Inauguration du mois des Porteurs des droits de l'enfant au Musée de la Civilisation du Québec
- Dîner d'Halloween

NOVEMBRE 2025 :
- Sortie au Musée National des Beaux-Arts dans le cadre des ateliers Apprentis artistes pour découvrir l'exposition Niki de Saint Phalle et participer à un atelier créatif
- Sortie à l'OSQ, pour "La mystérieuse métamorphose de M. et Mme Tacet"
- Rencontre avec Hélène de Mères au front
- Atelier de l'organisme Espace à Kangourou
- Matinées des tout-petits avec les Loisirs du Faubourg
- Aide en cuisine d'une équipe de bénévoles Centraide
- Présentation du régime des soins dentaires par Jean-Yves Duclos

DÉCEMBRE 2025 :
- Souper de Noël avec le CA
- Atelier / Visite de l'exposition Nez de colle à la galerie Vu
- Sortie, bricolage et conte au Marché de Noël allemand
- Distribution de paniers de Noël (Moisson Québec)
- Distribution de cadeaux par la fondation Un cadeau pour un sourire
- Fête de Noël au Centre Lucien Borne
- Distribution de boites repas offertes par le restaurant Le Quarante7

JANVIER 2026 :
- Rencontre-échange avec une technicienne en diététique du CIUSSS à Kangourou
- Rencontre-échange avec une technicienne en diététique du CIUSSS lors d'un vendredi gourmand

FÉVRIER 2026 :
- Brunch de la Saint-Valentin, avec Mission Crampon
- Sortie Kangourou / Senso au Parc Jeanne-d'Arc

MARS 2026 :
- Atelier-découverte à l'École de Cirque
- Sortie à l'OSQ pour "Vikings Symphoniques" de l'OSQ
- Dîner cabane à sucre, tire et atelier cirque satellite

Rayonnement dans la communauté

Partenariat avec la YWCA

Objectifs :

Aide et soutien

Enrichissement de l'expérience parentale

Briser l'isolement

Bien-être des parents/familles

14 ATELIERS DE RÉPIT
"MAMANS CAUSETTE" À LA YWCA
7 ENFANTS ACCUEILLIS
4 FAMILLES REJOINTES

4 VENDREDIS GOURMANDS
AVEC UNE ANIMATRICE DE LA YWCA
27 ENFANTS ACCUEILLIS AU RÉPIT
16 FAMILLES REJOINTES

Etant donné que les prises en charge à la YWCA sont d'une durée limitée, nous avons eu la belle opportunité de démarrer une collaboration avec la YWCA. L'objectif de ce partenariat est de tisser des liens avec les mamans de façon à ce qu'après leur suivi à la YWCA elles puissent être suffisamment à l'aise au Centre Famille pour venir y chercher du soutien et participer aux activités. Cette alliance prend tout son sens dans l'analogie entre nos clientèles respectives ainsi que dans nos valeurs mutuelles. Aux couleurs de l'entraide et du collectif, nous avons eu le plaisir de joindre nos forces respectives.

En invitant les mamans de la YWCA à nous rejoindre un vendredi par mois lors des **Vendredis Gourmands**, nous avons eu le plaisir de partager nos locaux. Il était donc question de concocter collectivement des recettes préalablement choisies avec elles. Afin de favoriser la participation de toutes, il était possible d'inscrire les enfants au répit sur la durée de l'activité.

De plus, les lundis, Tiffany a pu offrir le répit aux mamans de la YWCA lors de leur activité "Mamans Causette". Par cette présence, les mamans ont pu entièrement consacrer leur temps et leur attention à l'atelier. Cette présence d'une animatrice du Centre Famille a aussi été un moyen de tisser un lien et de rejoindre des familles qui par la suite ont pu se joindre à nous en tant que membres.

Partenariat avec le Centre d'Hébergement Le Faubourg

Objectifs :

Briser l'isolement

Développement de l'enfant

5 MATINÉES OFFERTES

14 FAMILLES PARTICIPANTES
DONT **19** ENFANTS

Les familles sont allées 5 fois à la rencontre des aînés cette année, les 9 et 30 octobre, 13 et 27 novembre, et 13 janvier.
Ce sont toujours des rendez-vous émouvants où les enfants découvrent un autre milieu et où les personnes âgées sont toujours émerveillées par leurs jeunes visiteurs.

Le jardin

Objectifs :

Briser l'isolement

Développement de l'enfant

Bien-être des parents

18 MATINÉES OFFERTES

11 FAMILLES PARTICIPANTES

DONT **14** ENFANTS

Durant le printemps et l'été 2025, les familles du Centre ont eu l'occasion de participer à un nouveau projet jardin et de mettre les mains à la terre. Tout a débuté par la plantation de petits semis au Centre et la recherche d'un lieu pour installer notre jardin. Un grand merci au Centre d'hébergement Le Faubourg pour son accueil chaleureux. L'équipe nous a permis d'utiliser 6 grands bacs de jardinage pour installer nos petits plants. Les bacs ont été remis à neuf pour notre usage et ce sont des membres du Centre Famille qui les ont généreusement sablés et huilés pour qu'ils soient protégés de l'humidité.

Ainsi, chaque mardi matin, de juin à septembre, les enfants et les parents ont pu profiter de l'espace de la cour du Centre d'hébergement.

Les familles ont apprécié voir le développement des plantes, goûter aux feuillages et fines herbes, observer les deux poules présentes dans le petit poulailler et vivre des activités thématiques sur la nature. Elles ont aussi vraiment apprécié avoir ce lieu de rencontre au cœur de l'été, un lieu ombragé par les grands arbres et sécuritaire car il est complètement clôturé. Les parents pouvaient prendre le temps de se déposer, sachant leur(s) enfant(s) en sécurité et confortable(s) dans cet environnement. Nous avons aussi eu la chance de faire de belles rencontres intergénérationnelles. En effet, l'intervenante en loisirs accompagnait quelques résidents chaque semaine pour qu'ils viennent à la rencontre des enfants et des familles dans la cour.

Partenariat avec Mission Crampon

Au sein de notre organisme, plusieurs objectifs s'entremêlent. Parmi eux, celui de favoriser le développement de l'enfant et de la culture qui fait écho à la visée d'amélioration du niveau de littératie portée par **Mission Crampon**. Dominique et Coralie nous ont donc rejoints à 12 reprises afin d'offrir des activités de lectures et de chansons aux enfants.

Partenariat avec l'école Saint-Jean-Baptiste

Une nouvelle collaboration avec l'**école Saint-Jean-Baptiste** a débuté au mois de mars : les mercredis après-midi des activités pour les enfants de maternelle 4 ans ont été réalisées dans nos locaux avec nos familles. Divers ateliers ont été proposés, bricolage, peinture, parcours moteur et jeu libre. Une conteuse est également venue raconter une histoire aux enfants.

Cette collaboration est une belle occasion pour nos plus grands de socialiser avec plus d'enfants de leur âge, de découvrir l'école et d'amorcer la transition avec celle-ci.

Participation aux événements publics

Cette année encore nous avons participé à différents événements de quartier comme **Montcalm en p'tites roues** ou **La fête du communautaire** afin d'animer nos quartiers et de nous faire connaître et reconnaître. Ce sont toujours des moments rassembleurs où nous aimons mettre l'épaule à la roue avec les autres partenaires du milieu.

Certifié Famille

Le projet Certifié Famille, d'abord initié par des parents issus de différents quartiers de la ville de Québec et maintenant bien présent en Haute-Ville, vise à améliorer les conditions d'accueil des familles dans les commerces de leur quartier, de les rendre plus accessibles et ouverts.

Certifié Famille est une accréditation attribuée par des parents à des commerces se démarquant et offrant un accueil courtois sans obligation d'achat.

Commerces certifiés en Haute-Ville :

La Molette

Le Bonnet d'Âne

Le Billig

Léonord café

Chocolats Favoris

Le Mot de Tasse

Bügel

Chez Victor

Nina Pizza

Boulangerie Epi'Fanny

Attache ta tuque

Enracinement dans la communauté

Pour remplir nos missions, collaborer avec les partenaires et organismes du milieu est essentiel. Cela permet de porter la voix de nos familles, d'enrichir nos réflexions, d'avoir parfois une vision plus macro et de développer des partenariats. C'est aussi une façon de faire rayonner nos organismes, de mieux connaître nos services respectifs pour mieux référencer et de contribuer au dynamisme du milieu.

Le Centre Famille Haute-Ville est membre de :

- *Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF)*
- *Regroupement OCF 03*
- *Association des Haltes-Garderies Communautaires du Québec (AHGCQ)*
- *Mobilisation Haute-Ville (comité sécurité alimentaire et chantier petite enfance)*
- *Centre d'Action Bénévole de Québec*
- *Bénévoles d'expertise*
- *Mobilisation des Porteurs des droits des enfants de Québec (depuis 2010)*

Tables de concertation et représentations

- *Table régionale en périnatalité (depuis 2021)*
- *Regroupement OCF 03 (membre du Conseil d'administration depuis 2022)*
- *Conseil d'établissement de l'École Saint-Jean-Baptiste (depuis 2022)*
- *Projet Immigration Petite Enfance Capitale Nationale (IPECN, depuis 2022)*

Partenaires et collaborateurs

Le Centre Famille Haute-Ville tient à remercier pour leur soutien et leur confiance :

Centraide Québec et Chaudière-Appalaches

Famille Québec

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale Québec

Canada

Fondation Olo Des bébés en santé

Ville de Québec

YWCA Québec

Loisirs du Faubourg

Centre multiethnique de Québec

La Maison ouverte

Comité populaire Saint-Jean-Baptiste

1, 2, 3 Go! Limoilou

La Récolte

MOISSON QUÉBEC

IGA Deschênes

CAMELLIA SINENSIS

LE QUARANTE 7 RESTAURANT & TRAITEUR

RATON PROVISIONS

Accès nature

ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE QUÉBEC

La Caserne
scène jeune public

MBAM Musée national des beaux-arts du Québec
Québec

MUSÉE DE LA CIVILISATION
Québec

- *Friperie* Le Vestiaire
- *Friperie* du sous-sol de l'Église Saint Dominique
- *L'École Saint-Jean-Baptiste*
- *Le Centre d'Hégergement* Le Faubourg
- *Mission Crampon*
- *La galerie* VU

Priorités d'action 2026-2027

Souligner les 25 ans du Centre

Poursuivre le développement de la philanthropie pour diversifier nos sources de financement et stabiliser nos projets, mais surtout accélérer la relocalisation et nous trouver un local chaleureux pour les 25 prochaines années (et plus)

Maintenir nos partenariats pour répondre encore mieux aux besoins et renforcer le tissu social.

Notre conseil d'administration

Gabriel Blanchette, ***Président***

Céline Sebbag, ***Trésorière***

Sandrine Bédard, ***Secrétaire***

Ariane Somma, ***Administratrice***

Capucine Heslot, ***Administratrice***

Élise-Katrina Perron-Jean, ***Administratrice***

Membres ayant fini leur mandat en juin 2025 :

Christine Bombardier-Cauffopé, ***Administratrice***
Capucine Heslot, ***Administratrice***

Sièges comblés lors de l'AGA par:

Marie-Andrée Jean, ***Administratrice***
Maxanse Lebon, ***Administratrice***

Cette année le conseil d'administration s'est réuni à 8 reprises.

Merci pour votre précieuse implication !

Remerciements

Alors que les défis grandissent continuellement pour tous et encore davantage durant le temps des fêtes, la magie de noël a opéré cette année pour remplir les bedons, faire briller les yeux des enfants et diminuer un peu la pression qui pèse sur les épaules des parents. Nous tenons tout particulièrement à remercier :

Moisson Québec pour les paniers,

Monsieur Hardy et ses voisins pour les aliments et les gâteries à glisser dans les bas de Noël,

Le restaurant Le Quarante7 pour ces délicieuses boîtes repas offertes aux familles,

La boulangerie Épi'Fanny pour son énorme don de viennoiseries,

La fondation Un cadeau pour un sourire pour les merveilleux cadeaux offerts, WOW !

Merci pour votre générosité, merci d'avoir redonné un peu de douceur et de chaleur au temps des fêtes !

Nous souhaitons également lever notre chapeau à :

Pascale, bénévole engagée qui nous accompagne fidèlement depuis plusieurs années.
Nos bénévoles étudiants : Clara, Léa et Daniela de l'Académie St Louis, Maëva, Marie-Ana, Pierre-Alexandre et Francis du CEGEP Ste Foy et Jaëlle de l'école Brébeuf, qui sur de plus ou moins longues périodes sont venus mettre l'épaule à la roue et découvrir le communautaire.
A tous celles et ceux qui ont animé un atelier, bricolé pour améliorer nos locaux, cuisiné avec nous, et bien plus encore.

Tant d'heures d'implication bénévole qui font toute la différence... Merci !

Une mention toute spéciale à l'équipe des **Loisirs du Faubourg** qui nous a accueilli au pied levé ce printemps quand nos locaux prenaient l'eau. Merci pour votre accueil durant ces 2 semaines; sans vous, nous n'aurions pas pu assurer nos services.
Et bien sûr, à toutes les familles qui fréquentent le Centre Famille, merci de contribuer à faire de notre milieu de vie cet espace de soutien, d'entraide, de partage et de bienveillance. Vous êtes notre raison d'être, merci de votre confiance.

La parole aux membres

« Je ne peux pas imaginer ma vie de mère sans le Centre Famille Haute-Ville. La maternité est une expérience profondément belle, mais aussi exigeante, et sans une communauté pour nous soutenir, elle peut devenir immensément difficile.
Les ami·e·s que j'ai aujourd'hui, je les ai rencontré·e·s au Centre Famille Haute-Ville. C'est grâce à cet espace que j'ai pu tisser des liens précieux et me sentir entourée, écoutée et soutenue. Je me sens profondément choyée d'avoir un réseau aussi solidaire autour de ma petite famille.
Les activités culturelles, artistiques, de bricolage et de cuisine, ainsi que les échanges intergénérationnels qui y sont proposés, ont une valeur inestimable. Elles nourrissent autant les enfants que les adultes, et contribuent à bâtir des communautés plus humaines, inclusives et vivantes.
Aujourd'hui, alors que les organismes communautaires se mobilisent, je tiens à exprimer toute ma reconnaissance et mon soutien. Leur travail est essentiel, trop souvent invisible, mais absolument fondamental. On a besoin d'eux. Ils méritent d'être reconnus, soutenus et financés à leur juste valeur.
Merci d'être là, jour après jour. Mon cœur et mes pensées sont avec vous — et je suis de tout cœur avec votre lutte. »

Natalia

« C'est avec grand plaisir que j'ai pu, avec mes enfants, venir au Centre Famille Haute-Ville lorsque je vivais à Québec. Le CFHV est comme une seconde famille, on se sent bien et on aime y venir. Les animatrices font toujours preuve de créativité pour développer des activités adaptées à tous et toutes. On apprend de nouvelles recettes de cuisine, on s'essaie à la poterie, à la peinture, on laisse parler notre imagination au travers des différentes activités proposées. L'atelier de cuisine collective est vraiment incroyable, on cuisine ensemble et on repart avec des plats pour la semaine !
Mais surtout le CFHV est un lieu d'échanges où on va pouvoir parler avec d'autres familles et échanger sur notre quotidien de manière décomplexée et sincère. Le CFHV est un des lieux qui me manquent le plus depuis mon retour en France ! C'est difficile de retrouver un organisme pour et par les familles avec une équipe si positive et bienveillante. Je souhaite une longue vie au Centre Famille Haute-Ville. »

Rachel

« Ayant eu un bébé à un âge maternel avancé, je suis arrivée au centre famille en ne connaissant aucune " jeune" maman.
Grâce aux activités et aux dîners communautaires du centre, j'ai rencontré d'autres mamans qui vivaient tout comme moi des hauts et des bas dans la maternité. Différentes mamans avec qui discuter, rire et me confier ! En fréquentant le centre, j'ai même eu la chance d'y développer quelques précieuses amitiés ! Maintenant que je sais qu'un village de mamans existe dans mon quartier, je m'y sens moins seule. Je sais que je peux, en quelques minutes de marche, rejoindre des mamans, en connaître de nouvelles et peut-être même développer d'autres belles amitiés ! »

Nathalie

« Je tiens à exprimer ma gratitude envers le programme Coucou Maman, et sa responsable. En tant que maman solo d'un bébé longtemps espéré, la période post-partum aura été synonyme de grands bonheurs, mais aussi de grands bouleversements émotifs, physiques et identitaires. Les cercles mamans-bébés m'auront permis de connecter avec d'autres mamans qui vivent des réalités similaires, de me sentir comprise, entendue, et soutenue dans les défis du quotidien que je vivais et que je vis toujours. Coucou Maman ! a cependant été beaucoup plus qu'un lieu de rencontre, mais un espace où j'ai développé des amitiés et un fort sentiment d'appartenance envers mon quartier et ma communauté. Merci Julia, pour ta présence, ta douceur, ta disponibilité et tes précieux conseils. Ça a fait toute la différence. »

Jessica, maman d'Adrien (11 mois)

« Le projet Coucou maman ! a été essentiel dans mes débuts comme maman, autant via le cercle que par la rencontre individuelle à domicile que j'ai eu la chance de recevoir. En effet, dès ma première visite au centre lors du cercle, je me suis sentie chaleureusement accueillie et j'ai reçu dès lors un soutien bienveillant et riche. L'animatrice m'a proposé des ressources précieuses et dans mes moments plus difficiles, elle sait toujours veiller sur mon fils et moi et être présente et disponible pour m'aiguiller et/ou m'écouter selon mes besoins.
Bref, le projet Coucou Maman ! est un service personnalisé qui fait une réelle différence dans la maternité et qui permet aussi de tisser des liens précieux avec d'autres mamans. Merci pour tout ! »

« Au cours de l'année 2025, j'ai eu la joie de participer à des rencontres individuelles et de groupe dans le cadre du projet Coucou Maman!. En tant que nouvelle maman vivant certains défis d'adaptation et de santé, je cherchais un lieu pour me déposer, échanger, partager et grandir en sérénité et c'est exactement ce que le cercle de mamans-bébés m'a permis de vivre !

Lors de périodes plus difficiles, j'ai également eu la chance d'avoir quelques visites/rencontres individuelles. Ces précieux moments de partage me donnaient confiance et me rassuraient dans mon rôle de mère. Quel privilège d'avoir pu bénéficier de ces temps de qualité et de ce soutien si personnalisé ! »

Une mère reconnaissante

« Coucou maman a été un refuge salvateur dans ma maternité. J'y suis arrivé en ne connaissant aucune jeune maman, en étant sur le bord de l'épuisement et en ayant la crainte de ne pas être capable d'y arriver (comme toutes les autres mères) !
À cette époque, j'ignorais que j'avais, à mon insu, adhéré à une vision idéalisée de la maternité, à une conception parentale axée sur la performance, ainsi qu'a une image utopique de la mère parfaite,
C'est en participant au cercle de partage de Coucou Maman ! que j'ai rencontré d'autres mamans qui traversaient tout comme moi des hauts et des bas dans leur maternité. Des mamans qui étaient toutes à la fois imparfaites et tant dévouées à leur enfant. Je m'y suis reconnue. J'ai découvert un espace de parole où il était réellement possible de partager sa tristesse, sa colère, ses déceptions et ses craintes sans le moindre jugement. (C'est d'ailleurs le seul espace où j'ai pu entendre des mères se confier aussi librement !)
L'animatrice y est pour beaucoup dans la création de ce " safe place". Son écoute, son empathie, sa douceur encourageaient la confidence. Elle nous proposait une vision plurielle de la maternité et valorisait la multitude de modèles et de choix parentaux. Elle savait également nous ramener à l'essentiel, entre autres, à l'importance de prendre soin de soi afin d'être en mesure de prendre soin de nos enfants.
C'est en partageant avec d'autres mamans et avec l'animatrice que j'ai pu acquérir plus de confiance en mes compétences parentales, accepter davantage qui je suis en tant que mère (avec mes forces et mes faiblesses !) ainsi que de privilégier la qualité de la relation avec mon fils à l'accomplissement d'une to do list digne de la mère parfaite !
J'en parle au passé, car j'ai dépassé désormais ma première année de ma maternité. J'aurai aimé poursuivre cette expérience dans les années à venir, mais je me considère déjà chanceuse d'avoir eu accès à cette précieuse ressource. J'en parle aussi au passé, car j'ai réussi à surmonter cette première année si éprouvante. Ayant coché plusieurs facteurs de risque pour tomber en dépression post-partum, j'ai pu défier les probabilités grâce à un soutien adéquat.
Ainsi, j'espère que coucou maman perdura dans le temps pour les mamans d'aujourd'hui et de demain. Je souhaite aussi qu'il puisse y avoir plus de rencontres coucou maman tant par leur fréquence (ex. : hebdomadaire) que sur la durée de l'accompagnement offert (plus d'un an après la maternité). Je suis persuadée que ces cercles de mamans sont des armes pour lutter contre l'isolement, l'épuisement et la détresse maternelle. »

Conception graphique et illustrations : Aude Chaumaz
Impression : Copies du Pavois