



« Vers des relations harmonieuses »

MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2009




573, 1^{re} Avenue
Québec (Québec) G1L 3J6
INSCRIPTION* : 529-0263

GROUPES D'ENTRAIDE ET CONFÉRENCES


Un montant de 5 \$ par rencontre sera demandé

Groupe ouvert : De nouveaux participants peuvent rejoindre le groupe chaque semaine

SEPTEMBRE

La dépendance affective. Groupe ouvert Jean-Marie Plante	Groupe d'entraide pour personne vivant ou subissant de la dépendance affective dans leurs relations conjugales, amicales ou familiales. Le mardi du 15 septembre au 15 décembre, de 19 h à 22 h.	Hommes et femmes. 10 rencontres Salle 2
Phobies Zéro. Groupe ouvert Éric Auzolles Louise de la Sablonnière	Groupe de soutien et d'entraide pour les personnes, jeunes ou adultes, souffrant d'anxiété, de trouble panique, de phobies, d'agoraphobie ou de troubles obsessionnels compulsifs. Le jeudi du 17 septembre au 17 décembre de 19h30 à 21h30.	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches. 14 rencontres Salle 1
Je veux que ma vie change! Marie Lévesque	Qu'est-ce qu'il y a d'insatisfaisant dans ma vie présentement ? Quels changements pourrais-je apporter pour être plus heureux ? Suis-je prêt à investir et à me donner du pouvoir ? Les lundis 21 et 28 septembre, de 19 h à 22 h.	Toute personne désirant améliorer sa condition de vie. 2 rencontres Salle 3
Approivoiser ses émotions. Armande Duval	À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc. Groupe ouvert les 2 premières rencontres Le lundi, du 21 septembre au 26 octobre, de 13 h 15 à 15 h 45 (sauf le 12 octobre).	Hommes et femmes vivant des difficultés émotionnelles. 5 rencontres Salle 1
Vivre avec ses peines, ses frustrations et ses colères. Armande Duval	 Conférence-échanges Le mardi 22 septembre, à 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
Vivre l'amour entre femmes... Histoire d'un cheminement Nicole Hamel, auteure	 Conférence-échanges Le mercredi 23 septembre, à 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
Quelle est ma place dans une famille recomposée ? Groupe ouvert Andrée-Ann Proulx	Groupe d'entraide pour les personnes vivant une relation dont le conjoint ou la conjointe a déjà des enfants. Le mercredi du 23 septembre au 21 octobre de 19 h à 21 h 30.	Hommes et femmes visant cette situation. 5 rencontres Salle 2
Atelier de développement personnel. Groupe ouvert Cynthia Côté	Ces rencontres vous apporteront des outils qui vous permettront de mieux vous connaître, mieux vous apprécier et de mieux surmonter les obstacles qui vous empêchent de vivre pleinement. Le mercredi du 23 septembre au 9 décembre, de 13 h à 16 h.	Pour tous. 12 rencontres Salle 3
Parents épanouis... Enfants épanouis... Jean-Marie Santerre	 Conférence-échanges Le mardi 29 septembre, à 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1

Soirée d'informations juridiques	Une avocate répond à vos questions sur la séparation et/ou le divorce (garde des enfants, pension alimentaire, etc.)	Pour tous.
Marie-Émilie Rochette	Le mercredi 30 septembre de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 1
OCTOBRE		
La communication émotionnelle.	 Conférence-échanges	Pour tous.
Michel Bergeron	Le jeudi 1 ^{er} octobre, à 19 h.	1 rencontre Salle 2
Comprendre et surmonter la dépression et le burnout. Groupe ouvert	Permettre aux participants d'identifier les pensées, croyances et comportements propices à l'émergence d'état anxieux ou dépressif et leur donner des outils concrets qui aideront à les modifier pour un mieux-être.	Toute personne touchée directement ou indirectement par cette problématique.
Josiane Lapierre	Le jeudi, du 1 ^{er} octobre au 3 décembre de 19 h à 22 h.	10 rencontres Salle 3
Le rêve : outil de réflexion et de connaissance de soi.	La première rencontre sera un exposé sur les rêves suivi de 2 ateliers d'exploration et de compréhension de vos rêves, dans un climat chaleureux de respect et de confidentialité.	Pour tous
Alberte Dugas	Les lundis, 5, 19 et 26 octobre, de 19 h à 21 h 30	3 rencontres Salle 1
S'avoir s'affirmer.	Êtes-vous une personne passive, agressive ou affirmative ? Venez découvrir votre profil de comportement et apprendre à vous affirmer dans le respect de vous-même et des autres.	Pour tous.
Mélissa Robitaille	Le mardi 6 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30.	1 rencontre Salle 2
Le lien intergénérationnel.	Les jeunes ont besoin des plus âgés, les plus âgés des plus jeunes. Cette rencontre démystifie ces deux générations et souligne l'importance de développer et de solidifier ce lien.	Pour tous. Une invitation spéciale aux aînés et aux jeunes.
François Robert jr.	Le mardi 6 octobre à 19 h.	1 rencontre Salle 1
Être parents. Groupe ouvert	Ces ateliers vous apprendront à parler à vos enfants de façon à ce qu'ils vous écoutent et à les écouter de façon à ce qu'ils vous expriment librement ce qu'ils vivent.	Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.
À déterminer	Le mercredi du 7 au 28 octobre, de 19 h à 22 h.	4 rencontres Salle 3
La sexualité source de plaisir ou de conflit ? Groupe ouvert	Vous vous questionnez à savoir quels sont les éléments nécessaires pour vivre une sexualité épanouie et satisfaisante. Une intervenante en sexologie vous aidera à trouver les réponses.	Pour tous.
Gabiane Voortman	Le mercredi du 7 octobre au 4 novembre de 19 h à 21 h.	5 rencontres Salle 1
Les troubles de personnalité.	Savoir reconnaître, différencier et comprendre les dix troubles de personnalité (<i>borderline</i> , paranoïde, dépendante, narcissique, etc.	Pour tous.
Germaine Giroux, B. psy.	Le jeudi 8 octobre de 19 h à 22 h.	1 rencontre Salle 2
L'estime de soi.	Donner aux participants et participantes des moyens pour reconnaître leurs forces et développer un regard positif sur eux-mêmes. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Toute personne désirant augmenter sa confiance en ses ressources personnelles.
Maryse Cyr Denise Rousseau	Le mardi, du 13 octobre au 10 novembre, de 19 h à 21 h 30.	5 rencontres Salle 1
Vivre une séparation ou un divorce.	Vous êtes séparé ou divorcé et vous ne cohabitez plus. Vous avez de la difficulté à faire votre deuil et à vous adapter à cette nouvelle situation de vie. Cette session vous y aidera. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Hommes et femmes.
Patricia Chabot	Le mardi du 13 octobre au 1 ^{er} décembre, de 13 h à 16 h.	8 rencontres Salle 1
Le trouble de personnalité limite.	Comment reconnaître ce trouble et le distinguer des autres problématiques. Quels en sont les causes et les traitements possibles.	Pour tous.
Germaine Giroux, B. psy.	Le jeudi 15 octobre de 19 h à 22 h.	1 rencontre Salle 2

Je veux que ma vie change!	Qu'est-ce qu'il y a d'insatisfaisant dans ma vie présentement ? Quels changements pourrais-je apporter pour être plus heureux ? Suis-je prêt à investir et à me donner du pouvoir ?	Toute personne désirant améliorer sa condition de vie.
Marie Lévesque	Les lundis 19 et 26 octobre, de 19 h à 22 h.	2 rencontres Salle 3
Bien communiquer : ça s'apprend ! Groupe ouvert	Cet atelier vous permettra d'améliorer vos relations interpersonnelles, en vous familiarisant avec différentes techniques de communication.	Pour tous.
Pierrette Leblanc	Le lundi, du 19 octobre au 30 novembre, de 19 h à 21 h,	7 rencontres Salle 2
Rester ou partir. Groupe ouvert	Votre couple bat de l'aile, vous vous questionnez à savoir si vous devez rompre ou continuer. Venez évaluer la santé de votre relation et faire le point sur vos besoins.	Hommes et femmes.
À déterminer	Le mardi du 20 octobre au 1^{er} décembre de 19 h à 22 h.	7 rencontres Salle 3
Être bien dans sa peau.	Identifier les facteurs qui peuvent contribuer au mieux-être. Se donner les moyens pour retrouver le pouvoir sur sa vie. Groupe ouvert les 3 premières rencontres	Pour tous.
Bernard Roberge	Le jeudi du 22 octobre au 10 décembre de 19 h à 21 h 30	8 rencontres Salle 2
Soirée d'informations juridiques.	Une avocate répond à vos questions sur le testament, le mandat d'inaptitude, le contrat de vie commune, etc.	Pour tous.
Marie-Émilie Rochette	Le mercredi 28 octobre, de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 2
NOVEMBRE		
Les bons choix alimentaires... Comment les faire ?	Bien manger est un défi. Cet atelier vous permettra de comprendre les bases d'une saine alimentation et vous donnera des moyens pour vous nourrir de façon équilibrée et économique.	Pour tous.
Gracia Adam Antonia Jékova	Le lundi du 2 au 16 novembre, de 19 h à 22 h	3 rencontres Salle 3
Affirmation de soi.	L'objectif de cette session est de donner une compréhension de ce qu'est l'affirmation de soi et les outils appropriés afin de s'affirmer correctement.	Pour tous
À déterminer	Le lundi du 2 au 30 novembre, de 19 h à 22 h.	5 rencontres Salle 1
Le plaisir.	Atelier qui met le plaisir en avant-plan, qui permet une réflexion sur ce qu'il est et à quel point je me sens près du bonheur.	Pour tous.
Mélissa Robitaille	Le mercredi 4 novembre de 18 h 30 à 20 h 30.	1 rencontre Salle 2
Le bonheur c'est simple, facile et accessible.	Le bonheur est une question d'attitude. Cet atelier vous montrera comment y parvenir par une prise en charge de votre état d'esprit, de vos réactions et de vos émotions.	Pour tous.
Roch Buteau	Le mercredi du 4 novembre au 9 décembre, de 19 h à 22 h	6 rencontres Salle 3
Je veux que ma vie change!	Qu'est-ce qu'il y a d'insatisfaisant dans ma vie présentement ? Quels changements pourrais-je apporter pour être plus heureux ? Suis-je prêt à investir et à me donner du pouvoir ?	Toute personne désirant améliorer sa condition de vie.
Marie Lévesque	Les lundis 23 et 30 novembre, de 19 h à 22 h.	2 rencontres Salle 3
Soirée d'informations juridiques.	Une avocate répond à vos questions sur les droits des locataires ou des propriétaires.	Pour tous.
Marie-Émilie Rochette	Le mardi 24 novembre, de 19 h à 21 h 30	1 rencontre Salle 1
Vaincre sa peur du rejet.	 Conférence-échanges	Pour tous.
Shirley Pettigrew	Le mercredi 25 novembre, à 19 h 30.	1 rencontre Salle 1
DÉCEMBRE		
Comment gérer un conflit?	Saviez-vous que le conflit est un processus social normal dans nos relations? Dans le cadre de cet atelier, vous apprendrez quelles sont les causes d'un conflit et qu'elles sont les règles de base à mettre en pratique pour bien les gérer.	Pour tous.
Mélissa Robitaille	Le mercredi 2 décembre de 18 h 30 à 20 h 30.	1 rencontre Salle 2