



« Vers des relations harmonieuses »


MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC

PROGRAMMATION AUTOMNE 2010



573, 1^{re} Avenue
Québec (Québec) G1L 3J6
www.mf-quebec.org
INSCRIPTION* : 418 529-0263

GROUPES D'ENTRAIDE ET CONFÉRENCES *Un montant de 5 \$ par rencontre sera demandé*

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

SEPTEMBRE		
L'acceptation de soi. Groupe ouvert Venant D'Amours Agent de changement	Nous avons tous besoin d'aimer, d'être aimés, d'apprécier les autres et de plaire. Pour améliorer ses relations avec les autres, il est nécessaires, dans un premier temps, d'améliorer celles que l'on entretient avec soi-même en apprenant à s'accepter. Le mardi, du 7 septembre au 5 octobre, de 19 h 30 à 21 h 30.	Toute personne intéressée à une démarche de croissance personnelle. 5 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 panique, de phobies, d'agoraphobie ou de troubles obsessionnels compulsifs. Tous les jeudis à partir du 9 septembre de 19 h 30 à 21 h 30.	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches. Salle 1
Vivre au moment présent. Geneviève Caron Olivia Beaulieu-Denault	Développez votre potentiel et votre pouvoir sur votre vie, apprenez à profiter du moment présent. Le mardi, du 21 septembre au 26 octobre, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 6 rencontres Salle 3
L'estime de soi. Maryse Cyr Denise Rousseau	Donner aux participants et participantes des moyens pour reconnaître leurs forces et développer un regard positif sur eux-mêmes. Le mercredi, du 22 septembre au 6 octobre, de 19 h à 21 h 30.	Toute personne désirant augmenter sa confiance en ses ressources personnelles. 3 rencontres Salle 1
De la fourche à la fourchette : du plaisir et de l'équilibre dans votre assiette. Gracia Adam Antonia Jékova	Comment se démêler dans les étiquettes nutritionnelles? Pourquoi le gras du poisson est-il bon pour la santé... Vous avez des questions ? Nous tenterons d'y répondre. Le lundi, du 27 septembre au 18 octobre de 19 h à 22 h. (sauf 11 octobre),	Pour tous. 3 rencontres Salle 3
Apprivoiser sa solitude. Association canadienne pour la santé mentale	Vous sentez vous seul et isolé? Aimerez-vous modifier de façon positive votre situation de vie? Cette session vous aidera à passer à l'action afin d'élargir votre réseau social. Le jeudi, du 30 septembre au 25 novembre, de 19 h à 22 h.	Pour tous. 9 rencontres Salle 2
OCTOBRE		
Vivre avec ses peines, ses frustrations et ses colères. Armande Duval	 Conférence-échanges Le lundi 4 octobre à 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
Prévenir et surmonter la dépression et le burn-out. Nicolas Delvaux Claire Thielen	Cet atelier vous permettra d'identifier les signes précurseurs d'un état dépressif et vous donnera des moyens pour vous aider à être mieux. Le mardi, du 5 octobre au 7 décembre, de 19 h 30 à 21 h 30.	Pour tous. 10 rencontres Bureau 2 et Salle 3
Soirée d'informations juridiques. Marie-Émilie Rochette	Une avocate répond à vos questions sur la séparation et/ou le divorce (garde des enfants, pension alimentaire, etc.) Le mardi 12 octobre de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1

Retrouver l'enfant en soi.	Permettre aux participants et participantes d'entrer en contact avec leur enfant intérieur, se réconcilier avec lui et en prendre soin. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Pour tous.
Venant D'Amours Agent de changement	Le mardi du 12 octobre au 9 novembre de 19 h 30 à 21 h 30.	5 rencontres Salle 2
Savoir 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 mercredi 13 octobre de 13 h 30 à 15 h 30.	1 rencontre Salle 2
Les femmes et leur santé sexuelle.	Ces rencontres permettent aux femmes de réfléchir à leur image de soi, à leur conception de la sexualité, à leurs relations affectives et aux difficultés qui peuvent en découler ainsi qu'aux moyens de les surmonter. Semaine 1 : Sexualité et identité Semaine 2 : Mes besoins affectifs et sexuels Semaine 3 : Sexualité et violence Semaine 4 : Sexualité et estime de soi Semaine 5 : Sexualité et démystification du VIH Semaine 6 : Sexualité et réduction des risques Semaine 7 : Sexualité et communication Semaine 8 : Sexualité et consommation Semaine 9 : Sexualité et dépendance affective	Pour les femmes.
Myriam Cloutier	Le mercredi, du 13 octobre au 8 décembre, de 19 h à 21 h 30.	9 rencontres Salle 3
Relever les défis du métier de parents.	Cette causerie abordera le thème suivant : - Éduquer sans punition, ni récompense, c'est possible.	Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.
Rosine Des Chênes	Le jeudi 14 octobre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Cessez de saboter votre vie!	Venez identifier le comment et le pourquoi de ce pattern et amorcer une démarche pour retrouver flexibilité, optimisme et émerveillement.	Pour tous.
Michel Bergeron	Le lundi, du 18 octobre au 1^{er} novembre, de 19 h à 22 h.	3 rencontres Salle 2
Apprivoiser ses émotions.	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	Hommes et femmes vivant des difficultés émotionnelles.
Armande Duval	Le lundi, du 18 octobre au 15 novembre, de 13 h 15 à 15 h 45.	5 rencontres Salle 1
Vivre un deuil.	Ce groupe de soutien s'adresse à ceux et celles qui ont vécu une perte significative par la mort d'un proche. Il vous permettra de cheminer à travers les étapes d'un deuil. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Toute personne vivant un deuil.
Patricia Chabot	Le lundi du 18 octobre au 29 novembre, de 19 h à 22 h.	7 rencontres Salle 1
Être et paraître.	Cet atelier abordera le lien étroit entre l'image corporelle et l'estime de soi. L'effet dévastateur des médias sur notre perception corporelle sera soulevé. Nous discuterons des conséquences d'une faible image corporelle. Des astuces afin de se sentir mieux dans son corps seront aussi données.	Pour tous.
Geneviève Perreault Claudie Wagner	Le mardi, du 19 octobre au 2 novembre, de 19 h à 21 h 30.	3 rencontres Salle 1
Démystifier la violence conjugale.	Mythes et réalités de la violence, les formes de violence et leurs conséquences sur les femmes et les enfants.	Pour tous.
Marie-Claude Langlais	Le mardi 20 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30.	1 rencontre Salle 2
Les femmes et leur santé sexuelle.	Semaine 2 : Mes besoins affectifs et sexuels	Pour les femmes.
Myriam Cloutier	Le mercredi 20 octobre de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 3
La résilience.	Venez comprendre le phénomène de la résilience et développer une meilleure capacité à surmonter les épreuves et les événements traumatisants du passé qui font obstacles à votre épanouissement.	Pour tous.
Magalie Tisserand	Le mercredi, du 20 octobre au 3 novembre, de 19 à 22 h.	3 rencontres Salle 1

Les femmes et leur santé sexuelle.	Semaine 3 : Sexualité et violence	Pour les femmes.
Myriam Cloutier	Le mercredi 27 octobre de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 3
Relever les défis du métier de parents.	Cette causerie abordera le thème suivant : - Établir des limites, une question d'amour.	Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.
Rosine Des Chênes	Le jeudi 28 octobre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
NOVEMBRE		
L'ARTmonie, après cancer et autres turbulences.	 Conférence-échanges	Pour tous.
Nicole Hamel, auteure	Le lundi 1^{er} novembre à 19 h.	1 rencontre Salle 3
Les femmes et leur santé sexuelle.	Semaine 4 : Sexualité et estime de soi	Pour les femmes.
Myriam Cloutier	Le mercredi 3 novembre de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 3
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 3 novembre au 8 décembre, de 19 h à 22 h.	6 rencontres Salle 2
Connaissance et estime de soi. Groupe ouvert	Une démarche visant à mieux se connaître, à s'accepter avec nos forces et nos limites et ainsi apprendre à s'apprécier davantage.	Pour tous.
Pierrette Leblanc	Le lundi du 8 novembre au 13 décembre, de 19 h à 21 h.	6 rencontres Salle 3
Les troubles du sommeil.	Vous souffrez d'un trouble du sommeil chronique ou passager comme l'insomnie, l'apnée ou autre ? Ces rencontres vous permettront d'en apprendre davantage à ce sujet tout en vous renseignant sur différents trucs et conseils pratiques afin de retrouver un sommeil paisible.	Pour tous.
Geneviève Perreault	Le lundi du 8 au 22 novembre de 19 h à 21 h.	3 rencontres Salle 2
Les femmes et leur santé sexuelle.	Semaine 5 : Sexualité et démystification du VIH	Pour les femmes.
Myriam Cloutier	Le mercredi 10 novembre de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 3
Relever les défis du métier de parents.	Cette causerie abordera le thème suivant : - Conflits entre enfants : comment ne pas y perdre sa patience.	Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.
Rosine Des Chênes	Le jeudi 11 novembre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Le pardon.	Qu'est-ce que le pardon ? Quelles en sont les étapes ? Pourquoi et comment pardonner ? Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Pour tous.
Venant D'Amours Agent de changement	Le mardi, du 16 novembre au 14 décembre, de 19 h 30 à 21 h 30.	5 rencontres Salle 2
Les femmes et leur santé sexuelle.	Semaine 6 : Sexualité et réduction des risques	Pour les femmes.
Myriam Cloutier	Le mercredi 17 novembre de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 3
Les troubles de personnalité.	Savoir reconnaître, différencier et comprendre les dix troubles de personnalité (borderline, paranoïde, dépendante, narcissique, etc.) et mieux réagir face aux comportements de ces personnes	Pour tous.
Germaine Giroux, B. psy.	Le mercredi 17 novembre de 19 h à 22 h.	1 rencontre Salle 1
Vaincre sa peur du rejet.	 Conférence-échanges	Pour tous.
Shirley Pettigrew	Le mardi 23 novembre à 19 h.	1 rencontre Salle 1
Les femmes et leur santé sexuelle.	Semaine 7 : Sexualité et communication	Pour les femmes.
Myriam Cloutier	Le mercredi 24 novembre de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 3

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 mercredi 24 novembre de 19 h à 22 h.	1 rencontre Salle 1
Relever les défis du métier de parents.	Cette causerie abordera le thème suivant : - Un enfant heureux et bien élevé : le beau défi.	Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.
Rosine Des Chênes	Le jeudi 25 novembre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
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 mardi 30 novembre, de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 1
DÉCEMBRE		
Les femmes et leur santé sexuelle.	Semaine 8 : Sexualité et consommation	Pour les femmes.
Myriam Cloutier	Le mercredi 1er décembre de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 3
Les femmes et leur santé sexuelle.	Semaine 9 : Sexualité et dépendance affective	Pour les femmes.
Myriam Cloutier	Le mercredi 8 décembre de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 3