



« Vers des relations harmonieuses »

**MAISON DE LA
FAMILLE DE QUÉBEC**

**PROGRAMMATION
AUTOMNE 2011**



**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 rejoindre le groupe chaque semaine

| SEPTEMBRE | | |
|---|---|---|
| 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 de 19 h 30 à 21 h 30. | Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches. Salle 1 |
| Vivre au moment présent. Olivia Beaulieu-Denault | Développez votre potentiel et votre pouvoir sur votre vie, apprenez à profiter du moment présent. Le lundi 19 septembre de 19 h à 21 h 30. | Pour tous. 1 rencontre Salle 3 |
| Vivre un deuil. Patricia Chabot | 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 Le lundi du 19 septembre au 7 novembre, de 19 h à 22 h, sauf le 10 octobre. | Toute personne vivant un deuil. 7 rencontres Salle 1 |
| Les femmes et leur santé sexuelle. Véronique Duquet | 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. Groupe ouvert les 3 premières rencontres 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 démythification 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 Le mardi, du 27 septembre au 22 novembre, de 19 h à 21 h. | Pour les femmes. 9 rencontres Salle 3 |
| Guérir nos blessures d'enfance. Sylvie Leblanc | 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 Le mercredi du 28 septembre au 26 octobre de 19 h à 21 h 30. | Pour tous. 5 rencontres Salle 3 |
| Mieux vivre une séparation ou un divorce. Véronique Lachance | Groupe d'entraide permettant aux participants et participantes de mieux vivre les différentes étapes d'une rupture. Se donner des moyens pour réorganiser sa vie. Groupe ouvert les 2 premières rencontres Le jeudi du 29 septembre au 27 octobre, de 19 h à 21 h 30. | Femmes et hommes en situation de rupture. 5 rencontres Salle 2 |

OCTOBRE

| | | |
|---|---|--|
| Vivre avec ses peines, ses frustrations et ses colères. |  Conférence-échanges | Pour tous. |
| Armande Duval | Le lundi 3 octobre à 19 h. | 1 rencontre Salle 2 |
| Se libérer du harcèlement psychologique au travail. |  Conférence-échanges | Pour tous. |
| Roxane Laliberté | Le mardi 4 octobre à 19 h. | 1 rencontre Salle 1 |
| Ma capacité de dire non. | Identifier ce qui me fait problème quand je pense non et que je n'arrive pas à l'exprimer. | Pour tous. |
| Maryse Cyr | Le mercredi 5 octobre à 19 h. | 1 rencontre Salle 2 |
| Mieux écouter et mieux communiquer. | Être attentif aux paroles, aux émotions et au langage corporel de l'émetteur. Parler au JE, exprimer clairement ses idées et ses besoins est essentiel à une bonne communication. Groupe ouvert les 2 premières rencontres | Pour tous. |
| Fouzia Haddache | Le jeudi du 6 au 27 octobre, de 19 h à 21 h 30. | 4 rencontres 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 11 octobre au 1^{er} novembre, de 19 h à 21 h 30. | 4 rencontres Salle 1 |
| Relever les défis du métier de parents | Ces causeries aborderont les thèmes suivants : 1. éduquer sans punition ni récompense, c'est possible; 2. guider les enfants vers l'autodiscipline avec ACCES; 3. établir des limites, une question d'amour; 4. interventions complémentaires pour soutenir l'enfant tout au long de la journée. Groupe ouvert les 2 premières rencontres | Pour les parents d'enfants de 0-12 ans. |
| Rosine Des Chênes | Les mercredis 12 et 26 octobre ainsi que les 9 et 23 novembre, de 19 h à 21 h. | 4 rencontres Salle 2 |
| Cessez de saboter vos relations interpersonnelles. Groupe ouvert | Venez identifier les causes de vos difficultés de communication et examiner les moyens d'y remédier. | Pour tous. |
| Michel Bergeron | Le lundi du 17 au 31 octobre, de 19 h à 22 h. | 3 rencontres Salle 2 |
| Approivoiser 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 17 octobre au 14 novembre, de 13 h 15 à 15 h 45. | 5 rencontres Salle 1 |
| Les différents types d'intelligence. | Nous croyons souvent qu'il n'existe qu'un seul type d'intelligence : celui sollicité au niveau scolaire. Cet atelier vous permettra de connaître les autres types et d'identifier lesquels sont dominants dans votre fonctionnement personnel. | Pour tous. |
| Mélissa Robitaille | Le mardi 18 octobre de 13 h 30 à 15 h. | 1 rencontre Salle 2 |
| Les troubles du sommeil. Groupe fermé | 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 | Les mercredi 18 et 25 octobre de 19 h à 21 h 30. | 2 rencontres Salle 2 |

| | | |
|---|---|-----------------------------|
| La volonté : cette méconnue. |  Conférence-échanges | Pour tous. |
| Hélène-Françoise Lizotte | Le mercredi 19 octobre à 19 h. | 1 rencontre Salle 2 |
| Pour en finir avec la dépendance affective. |  Conférence-échanges | Pour tous. |
| Gerlande Midy | Le mercredi 26 octobre à 19 h. | 1 rencontre Salle 1 |
| NOVEMBRE | | |
| Gérer son stress, c'est gagnant! | Ce programme vise à faire prendre conscience aux participants et participantes qu'ils ont le pouvoir de poser des actions pour diminuer leur niveau de stress. Différents moyens vous seront proposés pour y parvenir. Groupe ouvert les 2 premières rencontres | Pour tous. |
| Association canadienne pour la santé mentale | Le mardi du 1 ^{er} au 29 novembre, de 19 h à 22 h. | 5 rencontres Salle 2 |
| Savoir s'affirmer sans agressivité. | Apprenez à demander et à refuser sainement sans manipulation, ni frustration tout en respectant vos besoins et ceux des autres. Groupe ouvert les 2 premières rencontres | Pour tous. |
| Anne Boissière | Le mercredi, du 2 au 30 novembre, de 19 h à 21 h 30. | 5 rencontres Salle 3 |
| Le pouvoir de l'attitude. Groupe ouvert | Pourquoi et comment modifier nos attitudes? Pour mieux vivre l'instant présent, pour accepter et traverser les situations difficiles et mieux réagir face aux comportements des autres. | Pour tous. |
| Roch Buteau | Le jeudi du 3 novembre au 8 décembre, de 19 h à 22 h. | 6 rencontres Salle 2 |
| Vivre au moment présent. | Développez votre potentiel et votre pouvoir sur votre vie, apprenez à profiter du moment présent. | Pour tous. |
| Olivia Beaulieu-Denault | Le lundi 7 novembre de 19 h à 21 h 30. | 1 rencontre Salle 3 |
| Le lâcher-prise. | Lâcher prise n'est pas facile. Ce moyen de libération comprend plusieurs étapes. À travers ses étapes, nous vous guiderons vers l'acceptation et la paix intérieure. Groupe ouvert les 2 premières rencontres | Pour tous. |
| Nathalie Bégin | Le lundi du 7 novembre au 5 décembre, de 19 h à 21 h 30. | 5 rencontres Salle 2 |
| Peut-on apprendre à être heureux ? Oui. | Votre vie sera celle que vous déciderez. Grâce à des techniques simples, venez identifier et éliminer vos <i>patterns</i> négatifs. | Pour tous. |
| Germaine Giroux, B. PS. Intervenante psychosociale | Le lundi 14 novembre à 19 h. | 1 rencontre Salle 1 |
| Les lois du corps. | Tout passe par le corps. Savoir l'écouter permet une meilleure expression émotionnelle et sexuelle. | Pour tous. |
| Kim Boudreau | Le lundi 21 novembre de 19 h à 22 h. | 1 rencontre Salle 1 |
| Vaincre sa peur du rejet. |  Conférence-échanges | Pour tous. |
| Shirley Pettigrew | Le mardi 22 novembre à 19 h. | 1 rencontre Salle 1 |
| Le toucher. | Il existe différentes façons de toucher et d'être touché. Venez en expérimenter les subtilités. La présence des deux partenaires est requise | Pour les couples seulement. |
| Kim Boudreau | Le lundi 28 novembre de 19 h à 21 h. | 1 rencontre Salle 1 |



MAISON DE LA
FAMILLE DE QUÉBEC
573, 1^{re} Avenue
Québec (Québec) G1L 3J6



**UTILISEZ DE NOTRE
SERVICE DE CONSULTATION
(individuelle, conjugale ou familiale)**

**ACCESSIBLE DU
LUNDI AU JEUDI, DE 9 H À 22 H
ET LE VENDREDI, DE 9 H À 16 H**

**Pour un rendez-vous,
composez le 418 529-0263**

www.mf-quebec.org