



« Vers des relations harmonieuses »

# MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC

PROGRAMMATION  
HIVER-PRINTEMPS 2011

573, 1<sup>re</sup> 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

JANVIER		
<b>Phobies Zéro.</b>  <b>Groupe ouvert</b>  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.  <b>Tous les jeudis de 19 h 30 à 21 h 30.</b>	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches.  Salle 1
<b>La vie à deux.</b> (« <i>meeting</i> » de couple)  <b>Groupe ouvert</b>  Sylvie Leblanc Éric Tardif	Association de couples qui se réunissent dans le but de faciliter la communication entre conjoints en partageant leur expérience, leurs difficultés communes et leur espoir d'améliorer leur vie à deux.  <b>Tous les dimanches à 19 h 30.</b>	Pour les couples.  La présence des deux partenaires est requise.  Salle 1
<b>L'acceptation de soi.</b>  Venant D'Amours Agent de changement	Nous avons tous besoin d'aimer, d'être aimés, et de s'apprécier. Pour améliorer ses relations avec les autres, il est nécessaire, dans un premier temps, d'améliorer celle que l'on entretient avec soi-même en apprenant à s'accepter.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>  <b>Le mardi, du 11 janvier au 8 février, de 19 h 30 à 21 h 30.</b>	Toute personne intéressée à une démarche de croissance personnelle.  5 rencontres Salle 2
<b>Bien vivre sa maternité.</b>  <b>Groupe ouvert</b>  Magalie Tisserand	Attendre un enfant, donner naissance et devenir mère n'est pas pour toutes les femmes, ni à tous les instants synonyme de la joie qu'on imagine. Ce groupe permettra d'échanger sur votre expérience et vous aidera à vous adapter à cette nouvelle réalité, tant au niveau personnel, conjugal et familial.  <b>Possibilité de garderie sur place</b>  <b>Le lundi du 17 janvier au 21 février, de 13 h 30 à 15 h 30.</b>	Pour futures mamans et mamans d'enfants de 0-2 ans.  6 rencontres Salle 3
<b>Vivre au moment présent.</b>  Haniel Baillargeon Olivia Beaulieu-Denault	Développez votre potentiel et votre pouvoir sur votre vie, apprenez à profiter du moment présent.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>  <b>Le mardi, du 18 janvier au 8 février, de 19 h à 21 h 30.</b>	Pour tous.  4 rencontres Salle 3
<b>Cessez de saboter votre relation amoureuse.</b>  <b>Groupe ouvert</b>  Michel Bergeron	Venez identifier les causes de vos difficultés de communication de couple et examiner les moyens d'y remédier.  <b>Le lundi du 31 janvier au 14 février, de 19 h à 22 h.</b>	Pour tous.  3 rencontres Salle 2

## FÉVRIER

<p><b>Les femmes et leur santé sexuelle.</b></p>	<p>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.</p> <p style="text-align: center;"><b>Groupe ouvert les 3 premières rencontres</b></p> <p>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</p>	<p>Pour les femmes.</p>
<p><b>Alexandra Tremblay</b></p>	<p><b>Le mercredi, du 2 février au 30 mars, de 19 h à 21 h 30.</b></p>	<p>9 rencontres      Salle 3</p>
<p><b>Communiquer sainement.</b></p>	<p>Dans cet atelier, les participants et les participantes apprendront les bases d'une communication saine et sans violence. Nous distinguerons la colère de l'agressivité.</p>	<p>Pour tous.</p>
<p><b>Marie-Claude Langlais</b></p>	<p><b>Le mercredi 9 février, de 13 h 30 à 15 h 30.</b></p>	<p>1 rencontre      Salle 2</p>
<p><b>Les femmes et leur santé sexuelle.</b></p>	<p>Semaine 2 : Mes besoins affectifs et sexuels</p>	<p>Pour les femmes.</p>
<p><b>Alexandra Tremblay</b></p>	<p><b>Le mercredi 9 février de 19 h à 21 h 30.</b></p>	<p>1 rencontre      Salle 3</p>
<p><b>Guérir nos blessures d'enfance.</b></p>	<p>Permettre aux participants et participantes d'entrer en contact avec leur enfant intérieur, se réconcilier avec lui et en prendre soin.</p> <p style="text-align: center;"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></p>	<p>Pour tous.</p>
<p><b>Venant D'Amours Agent de changement</b></p>	<p><b>Le mardi du 15 février au 15 mars de 19 h 30 à 21 h 30.</b></p>	<p>5 rencontres      Salle 2</p>
<p><b>Retrouver son énergie et sa joie de vivre.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Groupe ouvert</b></p>	<p>Vous vous sentez triste, déprimé, anxieux ? Vous en avez assez d'être dans cet état ? Cet atelier vous donnera des moyens pour vous aider à vous sentir mieux.</p>	<p>Pour tous.</p>
<p><b>Nicolas Delvaux Claire Thielen</b></p>	<p><b>Le mardi, du 15 février au 5 avril, de 19 h à 21 h 30.</b></p>	<p>8 rencontres      Salle 3</p>
<p><b>Les femmes et leur santé sexuelle.</b></p>	<p>Semaine 3 : Sexualité et violence</p>	<p>Pour les femmes.</p>
<p><b>Alexandra Tremblay</b></p>	<p><b>Le mercredi 16 février de 19 h à 21 h 30.</b></p>	<p>1 rencontre      Salle 3</p>
<p><b>Les troubles du sommeil.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Groupe fermé</b></p>	<p>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.</p>	<p>Pour tous.</p>
<p><b>Geneviève Perreault</b></p>	<p><b>Les mercredi 16 et 23 février de 19 h à 21 h 30.</b></p>	<p>2 rencontres      Salle 2</p>
<p><b>Vivre avec ses peines, ses frustrations et ses colères.</b></p>	<p> Conférence-échanges</p>	<p>Pour tous.</p>
<p><b>Armande Duval</b></p>	<p><b>Le lundi 21 février à 19 h.</b></p>	<p>1 rencontre      Salle 1</p>
<p><b>L'importance des adultes et des aînés dans la vie des jeunes.</b></p>	<p>Les jeunes ont besoin des plus âgés, les plus âgés des plus jeunes. Cette rencontre démythifie les générations et souligne l'importance de développer et de consolider ce lien.</p>	<p>Pour tous.</p>
<p><b>François Robert jr.</b></p>	<p><b>Le mercredi 23 février à 19 h.</b></p>	<p>1 rencontre      Salle 1</p>
<p><b>Soirée d'informations juridiques.</b></p>	<p>Une avocate répond à vos questions sur la séparation et/ou le divorce (garde des enfants, pension alimentaire, etc.)</p>	<p>Pour tous.</p>
<p><b>Marie-Émilie Rochette</b></p>	<p><b>Le lundi 28 février de 19 h à 21 h 30.</b></p>	<p>1 rencontre      Salle 1</p>

<b>MARS</b>		
<b>Les différents types d'intelligence.</b>	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.
<b>Mélissa Robitaille</b>	<b>Le mercredi 2 mars de 13 h 30 à 15 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Vivre un deuil.</b>	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.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Toute personne vivant un deuil.
<b>Patricia Chabot</b>	<b>Le lundi du 7 mars au 18 avril, de 19 h à 22 h.</b>	7 rencontres Salle 1
<b>Relever les défis du métier de parents</b>	Ces causeries aborderont les thèmes suivants : - éduquer sans punition ni récompense, c'est possible; - établir des limites, une question d'amour; - guider les enfants vers l'autodiscipline avec ACCES; - conflits entre enfants : comment ne pas y perdre sa patience.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.
<b>Rosine Des Chênes</b>	<b>Les mercredis 9 mars, 23 mars, 6 avril et 20 avril, de 19 h à 21 h.</b>	<b>4 rencontres Salle 2</b>
<b>La mémoire.</b> <b>Groupe fermé</b>	Cet atelier vous permettra de démystifier la perte de mémoire. Vous y découvrirez aussi des trucs et astuces pour maintenir une mémoire en santé.	Pour tous.
<b>Geneviève Perreault</b>	<b>Les jeudis 10 et 17 mars, de 19 h à 21 h.</b>	2 rencontres Salle 2
<b>Savoir budgéter et épargner.</b> <b>Stéphane Monette</b> <b>Conseiller - Caisse Desjardins de Limoilou</b>	Faire un budget en fonction de ses revenus sans s'endetter et même épargner est possible. Nous vous informerons également des moyens à prendre pour redresser votre crédit.  <b>Le mercredi 16 mars de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre Salle 1
<b>Apprivoiser ses émotions.</b>	À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Hommes et femmes vivant des difficultés émotionnelles.
<b>Armande Duval</b>	<b>Le lundi, du 21 mars au 18 avril, de 13 h 15 à 15 h 45.</b>	5 rencontres Salle 1
<b>Le pardon.</b>	Qu'est-ce que le pardon ? Quelles en sont les étapes ? Pourquoi et comment pardonner ?  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous.
<b>Venant D'Amours</b> <b>Agent de changement</b>	<b>Le mardi, du 22 mars au 19 avril, de 19 h 30 à 21 h 30.</b>	5 rencontres Salle 2
<b>Apprivoiser sa solitude.</b>	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.	Pour tous.
<b>Association canadienne pour la santé mentale</b>	<b>Le jeudi, du 31 mars au 28 mai, de 19 h à 22 h.</b>	9 rencontres Salle 2
<b>AVRIL</b>		
<b>L'estime de soi.</b>	Donner aux participants et participantes des moyens pour reconnaître leurs forces et développer un regard positif sur eux-mêmes.	Toute personne désirant augmenter sa confiance en ses ressources personnelles.
<b>Maryse Cyr</b> <b>Denise Rousseau</b>	<b>Le mardi, du 5 au 26 avril, de 19 h à 21 h 30.</b>	4 rencontres Salle 1
<b>Le pouvoir de l'attitude.</b> <b>Groupe ouvert</b>	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.
<b>Roch Buteau</b>	<b>Le mercredi, du 13 avril au 18 mai, de 19 h à 22 h.</b>	6 rencontres Salle 1

<b>L'acceptation de soi.</b>  Venant D'Amours Agent de changement	Nous avons tous besoin d'aimer, d'être aimés, et de s'apprécier. Pour améliorer ses relations avec les autres, il est nécessaire, dans un premier temps, d'améliorer celle que l'on entretient avec soi-même en apprenant à s'accepter.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>  Le mardi, du 26 avril au 24 mai, de 19 h 30 à 21 h 30.	Toute personne intéressée à une démarche de croissance personnelle.  5 rencontres Salle 2
<b>MAI</b>		
<b>Soirée d'informations juridiques.</b>  Marie-Émilie Rochette	Une avocate répond à vos questions sur le testament, le mandat d'incapacité, le contrat de vie commune, etc.  Le lundi 2 mai, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous.  1 rencontre Salle 1
<b>Vivre en harmonie.</b>  Delphine Milis Isaline Dumont	Équilibrer les différentes sphères de sa vie (travail, études, couple, famille, loisirs) aide à vivre en harmonie avec soi, ses besoins et ses valeurs.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>  Le mardi du 3 au 31 mai, de 9 h à 21 h.	Pour tous.  5 rencontres Salle 3
<b>Aimer sans se perdre.</b>  Maryse Cyr	Cet atelier vous permettra de progresser dans vos relations affectives, tout en demeurant vous-même.  Le mercredi 4 mai, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous.  1 rencontre Salle 2
<b>Vaincre sa peur du rejet.</b>  Shirley Pettigrew	 Conférence-échanges  Le mardi 10 mai à 19 h.	Pour tous.  1 rencontre Salle 1
<b>Est-ce que je subis, contrôle, gère, maîtrise ou dirige ma vie?</b>  Hélène-Françoise Lizotte	 Conférence-échanges  Le mercredi 18 mai à 19 h.	Pour tous.  1 rencontre Salle 2



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

**ACCESSIBLE  
DU LUNDI AU JEUDI, DE 9 H À 21 H  
ET LE VENDREDI, DE 9 H À 16 H**

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

[www.mf-quebec.org](http://www.mf-quebec.org)