



« Vers des relations harmonieuses »

## MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC

### PROGRAMMATION AUTOMNE 2012

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.

SEPTEMBRE		
<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. (sauf avis contraire)</b>	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches.  Salle 1
<b>Le syndrome de la fatigue chronique (AQEM).</b> <b>Groupe ouvert</b>  Jacques-Jean Guilbert	Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de l'encéphalomyélite myalgique ou fatigue chronique.  <b>Deuxième mardi du mois : de 13 h. à 15 h.</b>  <b>Les 11 septembre, 9 octobre, 13 novembre et 11 décembre.</b>	Pour les personnes atteintes.  4 rencontres Salle 2
<b>Le surendettement : le comprendre et le solutionner.</b> <b>Groupe ouvert</b>  Jacinthe Cloutier Simplicité volontaire de Québec	Les dettes se sont accumulées, vous avez perdu le contrôle, vous culpabilisez, vous vous croyez seul dans cette situation. Venez rejoindre le groupe d'entraide et de partage qui vous donnera à la fois de l'information et des moyens pour vous en sortir.  <b>Le lundi, du 17 septembre au 10 décembre de 19 h à 21 h (sauf le 8 octobre).</b>	Toute personne vivant ou voulant prévenir l'endettement.  12 rencontres Salles 1 et 2
<b>Savoir gérer les situations conflictuelles.</b>   Michel Bergeron	Vous vivez des situations personnelles, conjugales, familiales qui vous perturbent, vous contrarient ou vous insécurisent? Cet atelier vous donnera des moyens pour surmonter vos difficultés et apaiser votre souffrance.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>  <b>Le mardi, du 25 septembre au 16 octobre de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous  4 rencontres Salle 2
OCTOBRE		
<b>Identité et éducation sexuelle.</b>   Centre femmes aux 3A	Quelle éducation sexuelle avez-vous reçue? Qu'avez-vous envie de laisser à vos propres enfants? Quels messages voulez-vous leur transmettre en matière d'éducation sexuelle? Le développement psychosexuel des enfants y est également abordé.  <b>Le mercredi 3 octobre de 19 h à 21 h.</b>	Pour les femmes.  1 rencontre Salle 2

<b>Violence et sexualité.</b>	Nous aborderons le sujet de la violence, les étapes du cycle, les mythes et les différents types de violence. Il est question de démystifier la colère ainsi que les manifestations de la violence psychologique. Cet atelier peut aborder le harcèlement sexuel et permettre une discussion sur l'estime de soi en lien avec la sexualité.	Pour les femmes.
<b>Centre femmes aux 3A</b>	<b>Le mercredi 10 octobre de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer.</b>	Cet atelier vise à mieux comprendre ce qu'est l'estime de soi, à en reconnaître les obstacles et à offrir des moyens simples et concrets pour mieux s'affirmer.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous
<b>Patricia Chabot</b>	<b>Le lundi, du 15 octobre au 26 novembre de 19 h à 21 h 30.</b>	7 rencontres 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 15 octobre au 12 novembre de 13 h 15 à 15 h 45.</b>	5 rencontres Salle 1
<b>Adaptation au changement.</b>	L'objectif de cet atelier est de permettre aux gens d'évaluer leurs capacités d'adaptation au changement. Ainsi, vous pourrez préciser vos principales sources d'inconfort face au changement et prendre connaissance des 5 caractéristiques qui vous permettront de mieux vous adapter à différentes situations.	Pour les femmes.
<b>Mélissa Robitaille (APE)</b>	<b>Le mardi 16 octobre de 13 h 30 à 15 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>La relation du corps.</b>	Comment je vois mon corps? Qu'est-ce que j'aime et que je n'aime pas? Comment je le traite? Y a-t-il des liens entre la façon de le percevoir et ma vie sexuelle? Cet atelier expérientiel sur l'intimité sexuelle aborde les frontières, soit les limites personnelles et l'espace personnel.	Pour les femmes.
<b>Centre femmes aux 3A</b>	<b>Le mercredi 17 octobre de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre 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 lundi, du 23 octobre au 18 décembre de 18 h 30 à 21 h 30.</b>	9 rencontres Salles 1
<b>Affirmation de soi et sexualité.</b>	Éducation quant à différentes techniques affirmatives efficaces et simples à utiliser, ainsi que sur certains éléments favorisant un comportement affirmatif dans diverses situations. Cet atelier aborde les obstacles à une bonne communication sexuelle ainsi que la capacité à négocier le sécuri-sexe, soit comment répondre aux principales objections concernant le port du condom.	Pour les femmes.
<b>Centre femmes aux 3A</b>	<b>Le mercredi 24 octobre de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Estime de soi et besoins affectifs.</b>	Dans cet atelier, on fait la différence entre la confiance en soi et l'estime de soi et on parle des techniques pour rehausser ou reconstruire l'estime de soi. On regarde également l'échelle des besoins dans la vie amoureuse et sexuelle. Et finalement on fait la différence entre une relation saine et dysfonctionnelle.	Pour les femmes.
<b>Centre femmes aux 3A</b>	<b>Le mercredi 31 octobre de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 2

## NOVEMBRE

<b>Culpabilité quand tu nous tiens!</b>	Souvent, nous nous sentons coupable. À quoi cette culpabilité peut-elle me servir? Ensemble nous prendrons le temps de la comprendre et de nous en faire une alliée.	Pour tous.
<b>Hélène-Françoise Lizotte</b>	<b>Le mercredi 7 novembre à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Ma capacité de dire non.</b>	Identifier ce qui me pose problème quand je pense non et que je n'arrive pas à l'exprimer.	Pour tous.
<b>Maryse Cyr</b>	<b>Le jeudi 8 novembre de 19 h à 21 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Mieux communiquer pour nourrir ses relations.</b>  <b>Groupe ouvert</b>	Ces rencontres vous permettront de développer votre écoute, votre empathie, votre affirmation de soi et l'expression de vos besoins au sein de vos relations amoureuses, familiales et professionnelles.	Pour tous.
<b>Marie-Ève Tremblay Caroline Roy</b>	<b>Le lundi, du 12 novembre au 10 décembre de 19 h à 21 h 30.</b>	5 rencontres Salle 3
<b>Pour en finir avec la dépendance affective.</b>	 <b>Conférence - échanges</b>	Pour tous.
<b>Gerlande Midy, Psychologue clinicienne</b>	<b>Le mardi 13 novembre à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>La baisse du désir sexuel.</b>	D'où vient la perte du désir sexuel? Comment cela fonctionne dans mon corps? Quelles sont les conséquences dans ma vie personnelle et conjugale? Dans cet atelier nous donnerons de l'information sur les situations de la vie qui peuvent causer des baisses de désir sexuel et nous donnerons des informations sur ce qui est possible de faire dans ces situations. Nous offrons également un questionnaire « mythe ou réalité » afin de briser certains préjugés face à la sexualité chez les hommes et chez les femmes.	Pour les femmes.
<b>Centre femmes aux 3A</b>	<b>Le mercredi 14 novembre de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Perdu dans les besoins des autres; et moi dans tout ça?</b>	Cet atelier se veut une réflexion sur l'importance que je m'accorde et sur la place que je me donne dans mes relations.	Pour tous.
<b>Maryse Cyr</b>	<b>Le jeudi 8 novembre de 19 h à 21 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Vaincre sa peur du rejet.</b>	 <b>Conférence - échanges</b>	Pour tous.
<b>Shirley Pettigrew</b>	<b>Le mardi 20 novembre à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>La dépendance affective.</b>	Qu'est ce que la dépendance affective? Comment le devient-on? Est-ce que je le suis? Cela peut-il me mettre à risque face aux (ITSS)?	Pour les femmes.
<b>Centre femmes aux 3A</b>	<b>Le mercredi 21 novembre de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Vivre au moment présent.</b>	Vous avez de la difficulté à décrocher du passé, vous vous inquiétez face à l'avenir? Cessez de saboter votre bien être et venez apprendre à vivre le moment présent.	Pour tous.
<b>Aurore Romagnan.</b>	<b>Le jeudi, du 22 novembre au 6 décembre de 19 h à 21 h 30.</b>	3 rencontres Salle 3



**UTILISEZ 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**

**MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**  
[www.mf-quebec.org](http://www.mf-quebec.org)