



« Vers des relations harmonieuses »


**MAISON DE LA
FAMILLE DE QUÉBEC**

**PROGRAMMATION
HIVER-PRINTEMPS 2012**

**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




<p>Phobies Zéro.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Éric Auzolles Louise de la Sablonnière</p>	<p>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.</p> <p></p> <p>Tous les jeudis de l'année, de 19 h 30 à 21 h 30, sauf avis contraire.</p>	<p>Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches.</p> <p>Salle 1</p>
---	--	--

JANVIER		
<p>Relever les défis du métier de parents</p> <p>Rosine Des Chênes</p>	<p>Ces causeries aborderont les thèmes suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. éduquer sans punition ni récompense, c'est possible; 2. établir des limites, une question d'amour 3. guider les enfants vers l'autodiscipline avec ACCES. <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Les mardis 10 et 24 janvier et le mardi 7 février, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>
<p>Le syndrome de la fatigue chronique (AQEM).</p> <p>Jacques-Jean Guilbert</p>	<p>Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de l'encéphalomyélite myalgique ou fatigue chronique.</p> <p>Deuxième mardi du mois : 10 janvier, 14 février, 13 mars, 10 avril et 8 mai, de 13 h à 15 h</p>	<p>Pour les personnes atteintes.</p> <p>5 rencontres Salle 2</p>
<p>Les femmes et leur santé sexuelle.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Anne Couture</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>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>Le mardi, du 24 janvier au 20 mars, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour les femmes.</p> <p>9 rencontres Salle 3</p>
<p>Qu'est-ce qui ne va pas?</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Michel Bergeron</p>	<p>Suis-je responsable de mes croyances, de mes émotions, de mes comportements? Venez identifier la source de vos malaises.</p> <p>Le lundi, du 30 janvier au 13 février, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>
<p>Les femmes et leur santé sexuelle.</p> <p>Anne Couture</p>	<p>Mes besoins affectifs et sexuels</p> <p>Le mardi 31 janvier, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour les femmes.</p> <p>1 rencontre Salle 3</p>

FÉVRIER

Café-rencontre 	Venez passer un moment agréable, faire de nouvelles connaissances et discuter de sujets qui vous intéressent.	Pour tous.
Marilie Bérubé	Le lundi du 6 février au 5 mars, de 14 h à 15 h 30.	5 rencontres Salle 3
Apprivoiser sa solitude. Association canadienne pour la santé mentale	Vous sentez-vous seul et isolé? Aimeriez-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 lundi, du 6 février au 2 avril, de 19 h à 22 h.	Pour tous. 9 rencontres Salles 3 et 2
Les femmes et leur santé sexuelle.	Sexualité et violence	Pour les femmes.
Anne Couture	Le mardi 7 février, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Atelier de théâtre. Groupe ouvert	Les participants et participantes seront appelés à jouer des situations de vie leur posant problème afin d'y trouver solution et libération.	Pour les personnes intéressées à jouer la comédie et à régler des problèmes personnels ou relationnels.
Kim Boudreau	Le mardi, du 7 février au 6 mars, de 19 h à 22 h.	5 rencontres Salle 1
La retraite : bien la préparer, bien la vivre.	 Conférence-échanges	Pour pré-retraités et retraités.
Roxanne Laliberté	Le mercredi 8 février à 19 h.	1 rencontre Salle 2
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 13 février au 26 mars, de 19 h à 22 h.	7 rencontres Salle 1
Les femmes et leur santé sexuelle.	Sexualité et estime de soi	Pour les femmes.
Anne Couture	Le mardi 14 février, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Vivre heureux en amour. Groupe ouvert	Développer des habiletés et stratégies pour préserver dans le temps le sentiment amoureux, le désir sexuel et la satisfaction conjugale.	Pour toute personne en couple, l'ayant été ou désirant l'être.
Kim Boudreau	Les mercredis 15 et 22 février, de 19 h à 22 h.	2 rencontres Salle 1
Vivre avec ses peines, ses frustrations et ses colères.	 Conférence-échanges	Pour tous.
Armande Duval	Le lundi 20 février à 19 h.	1 rencontre Salle 2
Les femmes et leur santé sexuelle.	Sexualité et démystification du VIH	Pour les femmes.
Anne Couture	Le mardi 21 février, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Parents avertis Groupe ouvert	Ces ateliers vous permettront d'accroître votre confiance comme parent et vous offriront des outils pratiques et efficaces pour éduquer vos enfants. Les thèmes abordés sont : 1. Féliciter les enfants pour renforcer leurs comportements positifs; 2. Réagir adéquatement aux comportements inappropriés des enfants; 3. Punir ou ne pas punir ? 4. Des moyens pour aider les enfants à résoudre leurs problèmes; 5. Accroître la collaboration entre les deux parents.	Pour les parents d'enfants de 2 ans et plus.
Julie Arsenault Nancy Thibault	Le mercredi aux 2 semaines, à partir du 22 février de 19 h à 21 h.	6 rencontres Salle 3
Les femmes et leur santé sexuelle.	Sexualité et réduction des risques	Pour les femmes.
Anne Couture	Le mardi 28 février, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3

MARS		
Apprivoiser ses émotions.	À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc.	Hommes et femmes vivant des difficultés émotionnelles.
	Groupe ouvert les 2 premières rencontres	
Armande Duval	Le lundi du 5 mars au 2 avril, de 13 h 15 à 15 h 45.	5 rencontres Salle 1
Les femmes et leur santé sexuelle.	Sexualité et communication	Pour les femmes.
Anne Couture	Le mardi 6 mars, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Parents avertis.	Réagir adéquatement aux comportements inappropriés des enfants.	Pour les parents d'enfants de 2 ans et plus.
Julie Arsenault Nancy Thibault	Le mercredi 7 mars, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Mieux communiquer pour nourrir ses relations.	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.
Groupe ouvert		
Caroline Roy Marie-Ève Tremblay	Le lundi, du 12 mars au 2 avril, de 19 h à 21 h 30.	4 rencontres Salle 3
Les femmes et leur santé sexuelle.	Sexualité et consommation	Pour les femmes.
Anne Couture	Le mardi 13 mars, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Connaître et communiquer sa sexualité.	Apprendre à explorer ses préférences en matière de sexualité et à les communiquer à son partenaire pour une plus grande satisfaction.	Pour toute personne en couple, l'ayant été ou désirant l'être.
Groupe ouvert		
Kim Boudreau	Les mercredis 14 et 21 mars, de 19 h à 22 h.	2 rencontres Salle 1
Les femmes et leur santé sexuelle.	Sexualité et dépendance affective	Pour les femmes.
Anne Couture	Le mardi au 20 mars, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Parents avertis.	Punir ou ne pas punir.	Pour les parents d'enfants de 2 ans et plus.
Julie Arsenault Nancy Thibault	Le mercredi 21 mars, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Quitter la planète « TAIRE ».	Venez vous initier à la méthode ESPERE et apprendre à communiquer autrement.	Pour tous.
Nathalie Faure	Le mardi 27 mars, de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 1
Aimer sans me perdre.	Relever le défi de vivre ma relation affective tout en demeurant moi.	Pour tous.
Maryse Cyr	Le jeudi 29 mars à 19 h	1 rencontre Salle 2
AVRIL		
Oser la tendresse.	Prendre le chemin de la tendresse pour plus de maturité affective.	Pour tous.
Maryse Cyr	Le mercredi 4 avril à 19 h.	1 rencontre Salle 2
Parents avertis.	Des moyens pour aider les enfants à résoudre leurs problèmes.	Pour les parents d'enfants de 2 ans et plus.
Julie Arsenault Nancy Thibault	Le mercredi 4 avril, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
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.	Pour tous.
Groupe ouvert les 2 premières rencontres		
Association canadienne pour la santé mentale	Le mercredi, du 18 avril au 16 mai, de 19 h à 22 h.	5 rencontres Salles 1 & 2

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. Groupe ouvert les 2 premières rencontres Le mardi, du 10 avril au 1 ^{er} mai, de 19 h à 21 h 30.	Toute personne désirant augmenter sa confiance en ses ressources personnelles. 4 rencontres Salle 1
Pour en finir avec la dépendance affective. Gerlande Midy Psychologue clinicienne	 Conférence-échanges Le mercredi 11 avril à 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Mieux vivre une séparation ou un divorce. Groupe ouvert Marilie Bérubé	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. Le lundi du 16 avril au 28 mai (sauf le 21 mai), de 19 h à 21 h 30.	Femmes et hommes en situation de rupture. 6 rencontres Salle 3
Parents avertis. Julie Arsenault Nancy Thibault	Accroître la collaboration entre les deux parents. Le mercredi 18 avril, de 19 h à 21 h.	Pour les parents d'enfants de 2 ans et plus. 1 rencontre Salle 3
MAI		
Décoder qui je suis. Hélène-Françoise Lizotte	 Conférence-échanges Le mercredi 2 mai 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Vaincre sa peur du rejet. Shirley Pettigrew	 Conférence-échanges Le mardi 8 mai à 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Danse thérapie. Groupe ouvert Viviana Martinez	Le corps devient l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau, à sortir de sa tête et à retrouver l'énergie de l'enfant. Le mardi, du 8 mai au 5 juin, de 19 h à 20 h 30.	Pour femmes de tout âge. 5 rencontres Salle 1



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

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

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