



« Vers des relations harmonieuses »

MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC

PROGRAMMATION HIVER/PRINTEMPS 2013

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.

JANVIER		
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. (Début le 10 janvier)	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches. Salle 1
Le syndrome de la fatigue chronique (AQEM). Groupe ouvert Jacques-Jean Guilbert	Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de l'encéphalomyélite myalgique ou fatigue chronique. Deuxième mardi du mois : de 13 h à 15 h. Les 8 janvier, 12 février, 12 mars, 9 avril, 14 mai.	Pour les personnes atteintes. 5 rencontres Salle 3
Créer des liens sociaux, c'est important. Aurore Romagnan	Comment créer des liens sociaux et entretenir son réseau social ? Il vous sera proposé de mettre en avant vos capacités à nouer des relations avec les autres et à savoir les valoriser au quotidien. Les lundis 14 et 21 janvier de 19 h à 21 h.	Pour tous. 2 rencontres Salle 3
Atteindre ses objectifs. Groupe ouvert Annick Carrier Caroline Dugal	Vous avez des objectifs que vous ne réussissez pas à atteindre; vous prenez des décisions que vous avez de la difficulté à tenir ? Ce groupe vous aidera à établir les étapes à suivre pour la réalisation de votre projet et vous accompagnera tout au long de votre démarche. Le mardi, du 22 janvier au 9 avril de 19 h à 21 h.	Pour tous. 12 rencontres Salle 2
Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer. Patricia Chabot	Cet atelier vise à mieux comprendre ce qu'est l'estime de soi, et à en reconnaître les obstacles. Il vous offrira des moyens simples et concrets pour mieux vous affirmer. <u>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</u> Le lundi, du 28 janvier au 25 février de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 5 rencontres Salle 3

FEVRIER		
Café-rencontre. Groupe ouvert Annick Carrier	Venez passer un moment agréable, faire de nouvelles connaissances et discuter de sujets qui vous intéressent autour d'un café. Le jeudi, du 7 février au 11 avril de 14 h à 16 h.	Pour tous. 10 rencontres Salle 3
Le surendettement : le comprendre et le résoudre. Groupe ouvert Pascal Grenier Simplicité volontaire de Québec	Les dettes se sont accumulées, vous avez perdu le contrôle, vous culpabilisez, vous vous croyez seul dans cette situation. Venez joindre ce groupe d'entraide et de partage qui vous donnera à la fois de l'information et des moyens pour vous en sortir. Le lundi, du 11 février au 15 avril de 19 h à 21 h (sauf le lundi 1^{er} avril).	Toute personne vivant ou voulant prévenir l'endettement. 9 rencontres Salle 2
La communication authentique. Michel Bergeron	Que doit-on communiquer ? Quand doit-on communiquer ? Comment doit-on communiquer ? Le jeudi 21 février de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
MARS		
Se réconcilier avec son histoire familiale. Eva Oslejskova	L'occasion de revisiter notre passé familial, de découvrir comment cet héritage habite notre présent et à quelles répétitions il nous soumet. L'occasion de trouver des solutions aux impasses, soigner les blessures ou retisser les fils avec nos proches et avec nous-mêmes. <u>Groupe ouvert les 3 premières rencontres</u> Le mardi, du 5 mars au 16 avril de 19 h à 21 h.	Pour tous. 7 rencontres Salle 1
Approvoiser ses émotions. Armande Duval	À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc. <u>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</u> Le lundi, du 11 mars au 15 avril de 13 h 15 à 15 h 45. (sauf le lundi 1^{er} avril)	Hommes et femmes vivant des difficultés émotionnelles. 5 rencontres Salle 1
Affirmation de soi. Mélissa Robitaille (APE)	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. Le mardi 12 mars de 13 h 30 à 15 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Venir d'ailleurs, vivre ici. Groupe ouvert Augis Kamana Eva Oslejskova	S'expatrier, c'est mettre ses capacités d'adaptation à l'épreuve. Êtes-vous confronté à des défis reliés à votre immigration ? Peu importe votre pays d'origine et votre niveau d'intégration, venez partager vos expériences et trouver des moyens pour vivre mieux ici, au Québec. Le mercredi, du 13 mars au 3 avril de 19h à 21h.	Pour tous. 4 rencontres Salle 2

<p>Mon bien-être, ma priorité.</p> <p>Sylvie Gaumont (OCEAN)</p>	 <p>Conférence - échanges</p> <p>Le mercredi 27 mars à 13 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
AVRIL		
<p>Mieux communiquer pour nourrir ses relations.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Marie-Ève Tremblay</p>	<p>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.</p> <p>Le lundi, du 8 avril au 29 avril de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 3</p>
<p>Comment traverser les épreuves de la vie.</p> <p>Sylvie Gaumont (OCEAN)</p>	 <p>Conférence - échanges</p> <p>Le mercredi 17 avril à 13 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Le couple dans tous ses états.</p> <p>Gerlande Midy, Psychologue clinicienne</p>	<p>Ce que chaque femme et chaque homme devrait savoir pour : 1) former un couple, 2) vivre en couple, 3) être satisfait en couple.</p> <p>Le mercredi, du 17 avril au 1er mai de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 1</p>
<p>Découvrir sa beauté intérieure.</p> <p>Armande Duval</p>	<p>Cet atelier vous amènera à avoir une perception plus positive de vous-même.</p> <p>Le lundi 22 avril de 13 h 15 à 15 h 45.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p>
<p>Pleins feux sur ma vie.</p> <p>Maryse Cyr</p>	<p>Rares sont les occasions au quotidien qui orientent mon regard sur ce que j'ai de positif en moi. C'est un rendez-vous à ne pas manquer !</p> <p>Le lundi 29 avril de 19h à 21h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
MAI		
<p>Vaincre sa peur du rejet.</p> <p>Shirley Pettigrew</p>	 <p>Conférence - échanges</p> <p>Le mardi 7 mai à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Sens à ma vie et bonheur.</p> <p>Maryse Cyr</p>	<p>Réflexion sur ce qui fait sens ou non-sens dans mon quotidien.</p> <p>Le mardi 14 mai de 19h à 21h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>



**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