



« Vers des relations harmonieuses »

MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC

PROGRAMMATION AUTOMNE 2013


573, 1^{re} Avenue
Québec (Québec) G1L 3J6
www.mf-quebec.org
INSCRIPTION OBLIGATOIRE* :
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		
Troubles anxieux, l'espoir est permis. Groupe ouvert Animateur à déterminer	Groupe d'entraide, atelier de partage de connaissances et de moyens pour les personnes souffrant d'anxiété, de panique, de phobies ou de troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Objectif : Redécouvrir le pouvoir qui dort en soi. Tous les mardis à partir du 10 septembre de 19 h 30 à 21 h 30.	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs accompagnateurs. Salle 1
Conflits intergénérationnels. Groupe ouvert Amélie Doucet Émilie Tessier	Chaque génération a ses valeurs, ses repères, son parcours de vie. Comment y favoriser des relations harmonieuses? Dans ces ateliers, nous amorcerons une réflexion sur les préjugés, les conflits, la communication autant dans une perspective de prévention que de résolution. Les lundis 23 septembre, 28 octobre, 25 novembre de 18h30 à 20h30.	Pour tous. 3 rencontres Salles 3 - 2
La communication authentique. Michel Bergeron	Que doit-on communiquer? Quand doit-on communiquer? Comment doit-on communiquer? Le lundi 30 septembre de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
OCTOBRE		
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 mercredi, du 2 octobre au 13 novembre de 13 h 30 à 16 h.	Pour tous. 7 rencontres Salle 2
Découvrir sa beauté intérieure. Armande Duval	Cet atelier vous amènera à avoir une perception plus positive de vous-même. Le lundi 7 octobre de 13 h 15 à 15 h 45.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1

Gérer le stress par la respiration. Spencer Delisle	<p>Venez expérimenter les bienfaits de la respiration dans votre vie quotidienne et son impact sur la diminution du stress et la hausse de votre niveau d'énergie.</p> <p>Le lundi 7 octobre de 19 h à 20 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p>
Qui sont mes vrais amis? Maryse Cyr Formatrice PRH	<p>Cet atelier se veut une réflexion sur l'amitié : comment je choisis mes amis/amies? Sont-ils vitalisants pour moi ? Si oui, comment je prends soin de cette relation?</p> <p>Le jeudi 10 octobre de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
Réintégrer le marché du travail. Mélissa Robitaille (APE)	<p>Séance d'informations sur les programmes d'aide destinés aux femmes qui désirent retourner sur le marché du travail.</p> <p>Le mardi 15 octobre à 13 h 30.</p>	<p>Pour les femmes.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
Le couple dans tous ses états. Gerlande Midy, Psychologue clinicienne	<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 mardi 15 octobre 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
Connaître et communiquer sa sexualité. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Groupe ouvert</div> Kim Boudreau Sexologue	<p>Apprendre à explorer ses préférences en matière de sexualité et à les communiquer à son partenaire pour une plus grande satisfaction.</p> <p>Les mercredis 16 et 23 octobre de 19 h à 22 h.</p>	<p>Pour toute personne en couple, l'ayant été ou désirant l'être.</p> <p>2 rencontres Salle 1</p>
Réussir sa séparation. Myriam Légaré Travailleuse sociale, médiatrice familiale et coach familial Marie-Émilie Rochette Avocate et médiatrice familiale	<p>Le divorce et la séparation impliquent beaucoup de stress et d'émotions. Comment faire pour passer à travers cette épreuve et s'assurer que les enfants en souffriront le moins possible? Cet atelier vous fournira de nombreuses réponses et plusieurs outils afin de permettre une séparation mature et plus harmonieuse. Tant les aspects juridiques, économiques et psychosociaux seront abordés et démystifiés.</p> <p>Le jeudi 17 octobre de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 3</p>
Approvoiser ses émotions. Armande Duval	<p>À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 10px auto;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</div> <p>Le lundi, du 21 octobre au 18 novembre de 13 h 15 à 15 h 45.</p>	<p>Hommes et femmes vivant des difficultés émotionnelles.</p> <p>5 rencontres Salle 1</p>

<p>Comment s'enrichir sans être riche?</p> <p>Mathieu Dubé Vaillancourt, B. Sc. A.</p>	<p>Aujourd'hui trop de familles n'arrivent pas à joindre les deux bouts et encore moins à épargner. Y-a-t-il des moyens pour remédier à cette situation? Cet atelier vous en proposera.</p> <p>Le mardi 22 octobre de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Connaissance de soi.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Mélissa Mc Mullen</p>	<p>Connaître ses besoins, ses valeurs, ses forces, ses intérêts permet de définir son identité et de mieux se situer face aux autres.</p> <p>Le jeudi, du 31 octobre au 28 novembre de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>5 rencontres Salle 3</p>
NOVEMBRE		
<p>Surmonter la solitude.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Joannie Fleury-Picard</p>	<p>On peut ressentir de la solitude en étant seul mais aussi en étant entouré. En apprenant à s'aimer et à être bien avec soi, ce sentiment de solitude l'estompera.</p> <p>Le mardi, du 5 au 19 novembre de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>
<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 18 novembre au 9 décembre de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 3</p>
<p>Culpabilité quand tu nous tiens!</p> <p>Hélène-Françoise Lizotte</p>	<p>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.</p> <p>Le mercredi 20 novembre à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Vaincre sa peur du rejet.</p> <p>Shirley Pettigrew</p>	<p> Conférence – échanges.</p> <p>Le mardi 26 novembre à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>



« Vers des relations harmonieuses »



**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