



« Vers des relations harmonieuses »

MAISON DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2014

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 Éric Auzolles Louise de la Sablonnière Louis Lessard Danielle Lévesque	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 de 19 h 30 à 21 h 30.	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches. En continu Salle 1
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. Groupe ouvert les 2 premières rencontres Le mardi, du 23 septembre au 28 octobre de 13 h 30 à 16 h.	Pour tous. 6 rencontres Salle 1
Culpabilité quand tu nous tiens ! Hélène-Françoise Lizotte	Souvent, nous nous sentons coupables. À quoi cette culpabilité peut-elle me servir? Ensemble nous prendrons le temps de la comprendre et de nous en faire une alliée. Le mercredi 24 septembre à 13 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Cafés-rencontres pour grands-parents et aînés. Henri Lafrance	Dans un espace d'entraide et d'échange, venez partager vos expériences, vos difficultés, vos inquiétudes, vos bonheurs et vos accomplissements. Le mercredi 24 septembre à 14 h.	Pour grands-parents et aînés. 1 rencontre Salle 3
La communication authentique. Michel Bergeron	Que doit-on communiquer? Quand doit-on communiquer? Comment doit-on communiquer? Le lundi 29 septembre de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
OCTOBRE		
Découvrir sa beauté intérieure. Armande Duval	Cet atelier vous amènera à avoir une perception plus positive de vous-même. Le lundi 6 octobre de 13 h 15 à 15 h 45.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
Gérer le stress par la respiration. Spencer Delisle	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. Le lundi 6 octobre de 19 h à 20 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1

Qui sont mes vrais amis? Maryse Cyr Formatrice PRH	Cet atelier se veut une réflexion sur l'amitié : comment je choisis mes amis/amies? Sont-ils vitalisant pour moi? Si oui, comment je prends soin de cette relation? Le mercredi 8 octobre, de 19 h à 21 h 30	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Se connaître à travers nos relations. Mélanie Fontaine	Dans vos relations vous vivez souvent des tensions, des émotions et des conflits et tout ceci peut servir à mieux se connaître. Le jeudi 9 octobre de 19 h à 22 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Séance d'information juridique. Liette Ayotte, notaire	Comment distinguer le mandat d'inaptitude, la procuration et le testament. Quelles sont les formes de testament reconnu? Soyez des nôtres pour connaître les réponses à ces questions à vous protéger et protéger vos proches. Le mercredi 15 octobre, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Connaître et communiquer sa sexualité. Groupe ouvert Kim Boudreau Conseiller en sexologie	Apprendre à explorer ses préférences en matière de sexualité et à les communiquer à son partenaire pour une plus grande satisfaction. Les mercredis 15 et 22 octobre, de 19 h à 22 h.	Pour toute personne en couple, ayant été ou désirant l'être. 2 rencontres Salle 1
Relation d'aide. Michel Grillot	Ce cours vous permettra de bien vous situer face à une personne demandant de l'aide, de développer les attitudes de base à une bonne écoute (reflet, empathie, non-jugement) et d'explorer votre propre style d'intervention. Groupe ouvert les 2 premières rencontres Le jeudi, du 16 octobre au 4 décembre, de 18 h 30 à 20 h 30.	Pour tous. 8 rencontres Salle 1
Apprivoiser ses émotions. Armande Duval	À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc. Groupe ouvert les 2 premières rencontres Le lundi, du 20 octobre au 17 novembre de 13 h 15 à 15 h 45.	Hommes et femmes vivant des difficultés émotionnelles. 5 rencontres Salle 1
Résolution de conflits. Mélissa Robitaille (APE)	Dans cet atelier, vous apprendrez quel est votre type de comportement dominant lorsque vous vivez un conflit dans vos relations et quelles sont les règles de base à mettre en pratique pour bien le gérer. Le mardi 21 octobre à 13 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Apprivoiser le pardon. Hélène-Françoise Lizotte	Pardonner à soi-même, aux autres et à la vie. Cesser de s'en vouloir et d'en vouloir aux autres afin de se sentir libéré et en paix. Le mardi 21 octobre, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Vivre un deuil. Patricia Chabot	Ce groupe de soutien s'adresse à ceux et celles qui ont vécu la mort d'un proche. Il vous permettra de cheminer à travers les étapes d'un deuil. Groupe ouvert les 2 premières rencontres Le mercredi, du 22 octobre au 10 décembre, de 13 h 30 à 16 h.	Toute personne vivant un deuil. 8 rencontres Salle 1
L'art d'être apprécié! Virginie Groleau Geneviève Vaillancourt	Quels sont les habiletés, les attitudes et les comportements à posséder pour développer et conserver des relations significatives avec les autres. Le mardi, du 28 octobre au 18 novembre, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 4 rencontres Salle 2

Cafés-rencontres pour grands-parents et aînés.	Dans un espace d'entraide et d'échange, venez partager vos expériences, vos difficultés, vos inquiétudes, vos bonheurs et vos accomplissements.	Pour grands-parents et aînés.
Henri Lafrance	Le mercredi 29 octobre à 14 h.	1 rencontre Salle 3
Prendre soin de soi.	Dans cet atelier, nous trouverons les moyens propres à chacun pour se sentir mieux.	Pour tous.
Maryse Cyr Formatrice PRH	Le mercredi 29 octobre, de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 2
De psychologue à psychotique.	 Conférence – témoignage	Pour tous.
Serge Tracy	Le jeudi 30 octobre à 19 h.	1 rencontre Salle 2
NOVEMBRE		
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 les 2 premières rencontres	
Marie-Ève Tremblay	Le lundi, du 3 au 24 novembre de 19 h à 21 h 30.	4 rencontres Salle 3
Connaissance de soi.	Connaître ses besoins, ses valeurs, ses forces, ses intérêts permet de définir son identité et de mieux se situer face aux autres.	Pour tous.
Groupe ouvert		
Mélissa Mc Mullen	Le lundi, du 3 novembre au 1^{er} décembre, de 19 h à 21 h 30.	5 rencontres Salle 2
Comment s'enrichir sans être riche?	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.	Pour tous.
Mathieu Dubé Vaillancourt, B. Sc. A.	Le mercredi 5 novembre de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
S'alimenter, c'est bien plus que manger.	Lors de ces rencontres, nous aborderons les thèmes suivants : - Qu'est-ce que bien manger? - L'impact de la nourriture sur notre corps et notre esprit. - Peut-on changer son alimentation sans changer sa vie?	Pour tous.
Groupe ouvert		
Rosanne Pépin	Le jeudi, du 6 au 27 novembre, de 19 h à 21 h 30.	3 rencontres Salle 2
Culpabilité quand tu nous tiens!	Souvent, nous nous sentons coupables. 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.
Hélène-Françoise Lizotte	Le mercredi 12 novembre à 19 h.	1 rencontre Salle 2
L'importance du bien-être des parents pour l'épanouissement de l'enfant.	Prendre soin de soi comme parents, savoir se faire plaisir, se détendre, se donner des moyens pour être en harmonie a un impact positif sur le bien-être psychologique de l'enfant.	Pour les parents ou futurs parents.
Margaux Bouteloup	Le mercredi, du 19 novembre au 10 décembre, de 19 h à 21 h 30.	4 rencontres Salle 2
Conjuguer avec les relations amoureuses actuelles.	Comment éviter les pièges et obtenir ce que l'on veut de nos rencontres et relations affectives à l'ère des communications par internet, de l'hyper sexualisation et de la consommation rapide.	Pour tous
Kim Boudreau Conseiller en sexologie	Les jeudis 20 et 27 novembre, de 19 h à 22 h.	2 rencontres Salle 3
Vaincre sa peur du rejet.	 Conférence – échanges.	Pour tous.
Shirley Pettigrew	Le mardi 25 novembre à 19 h.	1 rencontre Salle 2

Cafés-rencontres pour grands-parents et aînés. Henri Lafrance	Dans un espace d'entraide et d'échange, venez partager vos expériences, vos difficultés, vos inquiétudes, vos bonheurs et vos accomplissements. Le mercredi 26 novembre à 14 h.	Pour grands-parents et aînés. 1 rencontre Salle 3
--	---	---



LA MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

« Vers des relations harmonieuses »

573, 1^{re} Avenue, Québec (QC) G1L 3J6

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

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

