



MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC

PROGRAMMATION HIVER / PRINTEMPS 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.

JANVIER		
Troubles anxieux, l'espoir est permis! Groupe ouvert Éric Auzolles Louise de la Sablonnière Danielle Lévesque Louis Lessard	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. (Début le 7 janvier)	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs accompagnateurs. Salle 1
La communication authentique. Michel Bergeron	Que doit-on communiquer? Quand doit-on communiquer? Comment doit-on communiquer? Le lundi 27 janvier de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
FÉVRIER		
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 mercredi, du 5 février au 12 mars de 13 h 30 à 16 h.	Pour tous. 6 rencontres Salle 2
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 mercredi 5 février de 19 h à 20 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
Manger sans se culpabiliser. Mélissa McMullen	Manger, est-ce pour vous un plaisir ou une source de remords? Dans ces ateliers, nous tenterons d'établir une relation saine avec la nourriture tout en assumant nos choix alimentaires. Le mardi du 11 février au 25 février de 19 h à 21 h.	Pour tous. 3 rencontres Salle 2
Sortir de ma monotonie ? Comment ? Maryse Cyr Formatrice PRH	Mettre du piquant dans ma vie, est-ce possible ? Cet atelier vous aidera à prendre conscience du pouvoir que vous avez sur la qualité de votre vie. Le jeudi 13 février de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2

Découvrir sa beauté intérieure.	Cet atelier vous amènera à avoir une perception plus positive de vous-même.	Pour tous.
Armande Duval	Le lundi 17 février de 13 h 15 à 15 h 45.	1 rencontre Salle 1
Apprivoiser la solitude. Groupe ouvert	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 s'estompera.	Pour tous.
Joannie Fleury-Picard	Le mercredi, du 26 février au 12 mars de 19 h à 21 h.	3 rencontres Salle 2
MARS		
Apprivoiser ses émotions.	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	Hommes et femmes vivant des difficultés émotionnelles.
Armande Duval	Le lundi, du 3 mars au 31 mars de 13 h 15 à 15 h 45.	5 rencontres Salle 1
Connaissance de soi. Groupe ouvert	Connaître ses besoins, ses valeurs, ses forces, ses intérêts permet de définir son identité et de mieux se situer face aux autres.	Pour tous.
Mélissa Mc Mullen	Le lundi, du 3 mars au 31 mars de 19 h à 21 h 30.	5 rencontres Salle 2
Atelier de relaxation.	Venez vivre un moment privilégié où votre corps, votre respiration et votre esprit se répondent et s'harmonisent.	Pour tous.
Spencer Delisle	Le mercredi 5 mars de 19 h à 20 h 30.	1 rencontre Salle 1
Immigrer, s'adapter et s'intégrer au Québec.	Ce groupe d'entraide vous permettra d'exprimer vos réactions liées au déracinement et aux différences culturelles rencontrées. Il développera vos capacités personnelles d'intégration et amorcera des stratégies de reconstruction identitaire.	Toute personne immigrante.
Xenia Gavaniuc Marius Gavaniuc	Le mardi 5 mars au 19 mars de 13 h 30 à 15 h 30.	3 rencontres Salle 3
Sexualité hommes-femmes : reconnaître et accepter nos différences.	Comment avoir une vie sexuelle harmonieuse lorsque l'on tente d'exprimer des besoins et que l'on ne sent pas compris.	Pour toute personne en couple, l'ayant été ou désirant l'être.
Kim Boudreau Sexologue	Le jeudi 6 mars de 19 h à 22 h.	1 rencontre Salle 3
Sexualité pendant la grossesse	Reconnaître les impacts de la grossesse sur la sexualité du couple.	Pour les couples et/ou femmes qui vivent la grossesse.
Vicky Labelle	Le mardi 11 mars de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
Quoi faire avant que le presto explose ?	Il m'arrive d'avoir le sentiment de perdre le contrôle, que mes paroles dépassent largement ma pensée. Comment mieux gérer mes sauts d'humeur tout en prenant ma place ?	Pour tous.
Maryse Cyr Formatrice PRH	Le jeudi 13 mars de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 2

Les types d'intelligence et les styles de fonctionnement. Mélissa Robitaille (APE)	Dans cet atelier vous aurez l'occasion de mieux comprendre les composantes des différents types de personnalité et d'intelligence et d'identifier lesquelles sont dominantes dans votre fonctionnement personnel. Le mardi 18 mars à 13 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Sexualité de la femme en post-partum. Vicky Labelle	Reconnaître les impacts de l'arrivée du bébé sur ma sexualité en tant que femme. Le mardi 18 mars de 13 h 30 à 15 h 30.	Pour les femmes enceintes et/ou ayant un enfant de moins d'un an. 1 rencontre Salle 3
Comment s'enrichir sans être riche? Mathieu Dubé Vaillancourt, B. Sc. A.	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. Le mercredi 19 mars de 19 h à 21 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Jade et la maladie d'Alzheimer. Karine Lévesque Intervenante bénévole à la Société Alzheimer de Québec	Jade est une jeune adulte dont la grand-mère est atteinte de la maladie d'Alzheimer. À travers son histoire vous en apprendrez un peu plus sur la maladie et ses impacts. Le mercredi 19 mars à 19 h 30.	Pour les adolescents et jeunes adultes ayant un membre de la famille atteint de la maladie d'Alzheimer. 1 rencontre Salle 1
Réussir sa séparation. Myriam Légaré Travailleuse sociale, médiatrice familiale et coach familial Marie-Émilie Rochette Avocate et médiatrice familiale	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. Le jeudi 20 mars de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 3
Sexualité du couple en post-partum Vicky Labelle	Reconnaître les impacts de l'arrivée du bébé sur notre sexualité en tant que couple. Le mardi 25 mars de 19 h à 21 h.	Pour les couples et femmes qui vivent la grossesse et/ou ayant un enfant de moins d'un an. 1 rencontre Salle 2
Cultiver la gratitude ! Joannie Fleury-Picard	Être reconnaissant de ce que l'on a de bon – apprécier les petits cadeaux de la vie – voir le positif des choses ; cela nous permettra d'être plus heureux. Les mercredis 26 mars et 2 avril de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 2 rencontres Salle 2
AVRIL		
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 mercredi 2 avril de 19 h à 20 h 30.	Pour tous. 1 rencontre 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 9 avril à 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2

Comment pardonner ?	Pardonnez à nos proches, à soi-même et à la vie. Cesser de s'en vouloir et d'en vouloir aux autres afin de se sentir libéré et en paix.	Pour tous.
Joannie Fleury-Picard	Le mercredi du 16 avril au 30 avril de 19 h à 21 h 30.	3 rencontres Salle 2
Apprenez à manger santé, sainement... et simplement !	La diversité d'informations véhiculées concernant l'alimentation est vaste : on nous propose différents régimes, différents restaurants, des aliments « miracles », des suppléments et une foule d'autres produits et d'idées sur la manière de manger que nous devrions adopter ... Comment manger santé et sainement au quotidien sans avoir à se casser la tête?"	Pour tous.
Rosanne Pépin	Le jeudi du 3 avril au 17 avril à 19 h.	3 rencontres Salle 2
L'art de lâcher prise.	Par la respiration et la relaxation, libérez votre esprit et vivez le moment présent.	Pour tous.
Spencer Delisle	Le mercredi 30 avril de 19 h à 20 h 30.	1 rencontre Salle 1
MAI		
Vaincre sa peur du rejet.	 Conférence – échanges.	Pour tous.
Shirley Pettigrew	Le mardi 6 mai à 19 h.	1 rencontre Salle 2
Qui sont mes vrais amis?	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?	Pour tous.
Maryse Cyr Formatrice PRH	Le jeudi 24 mai de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 2
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. <u>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</u>	Pour tous.
Marie-Ève Tremblay	Le lundi, du 26 mai au 16 juin de 19 h à 21 h 30.	4 rencontres Salle 3



« Vers des relations harmonieuses »

SERVICE DE CONSULTATION
(individuelle, conjugale ou familiale)

Disponible sur rendez-vous.

Composez le 418 529-0263