



« Vers des relations harmonieuses »

MAISON DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2015

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 à chacune des rencontres.

SEPTEMBRE		
<p>On casse la glace! On se libère!</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Chantal Asselin Instigatrice du partage et de l'indiscipline</p>	<p>Partager ou se partager, toute une différence. Se partager transforme nos relations et plusieurs domaines de notre vie. La partageuse invite à se joindre à elle toutes celles qui souhaitent laisser aller le passé pour créer de nouvelles possibilités dans leur vie. Ensemble c'est la puissance!</p> <p>Tous les mardis à partir du 8 septembre de 13 h à 15 h.</p>	<p>Pour les femmes de 18 ans et plus.</p> <p>En continu Bureau 2</p>
<p>Troubles anxieux, l'espoir est permis!</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Éric Auzolles Louise de la Sablonnière Louis Lessard Danielle Lévesque</p>	<p>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.</p> <p>Les 2^e et 4^e mardis de chaque mois de 19 h 30 à 21 h 30.</p>	<p>Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches.</p> <p>En continu Salle 1</p>
<p>Pour l'amour de nos petits-enfants.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Monic Avoine Henri Lafrance Ass. des Grands-parents du Québec</p>	<p>Rencontre d'échange et d'entraide pour les grands-parents ayant de la difficulté à avoir accès à leurs petits-enfants.</p> <p>Le dernier mercredi de chaque mois à 14 h.</p>	<p>Pour les grands-parents.</p> <p>3 rencontres Salle 3</p>
<p>Culpabilité quand tu nous tiens !</p> <p>Hélène-Françoise Lizotte</p>	<p>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.</p> <p>Le mercredi 23 septembre à 13 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>La communication authentique.</p> <p>Michel Bergeron</p>	<p>Que doit-on communiquer? Quand doit-on communiquer? Comment doit-on communiquer?</p> <p>Le lundi 28 septembre de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Parler pour que les enfants écoutent.</p> <p>Approche Faber et Mazlish</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Jacqueline Quénada</p>	<p>Aimeriez-vous : 1) Savoir comment réagir devant les sentiments négatifs de votre enfant 2) Susciter chez votre enfant le goût de coopérer 3) Faire la discipline sans blessure ni hostilité ♦ Résoudre les conflits de façon pacifique 4) Aider votre enfant à devenir responsable ♦ Aider votre enfant à développer une image de soi positive 5) Cultiver un climat d'amour dans votre foyer 6) Aider les enfants à se dégager des rôles.</p> <p>Le lundi du 28 septembre au 9 novembre de 19 h à 21 h. (Sauf le 12 octobre)</p>	<p>Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.</p> <p>6 rencontres Salle 3</p>

Surmonter les expériences difficiles.	<p>Ce groupe de conscientisation et de partage vise à aider à surmonter les événements ou les relations traumatisantes et à s'en libérer. Il favorisera une meilleure compréhension de nos réactions émotionnelles et un cheminement personnel.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le lundi du 28 septembre au 23 novembre, de 19 h à 21 h. (Sauf le 12 octobre)</p>	<p>Pour ceux et celles ayant vécu ces situations.</p> <p>8 rencontres Salle 1</p>
Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer.	<p>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.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le mardi, du 29 septembre au 10 novembre de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>7 rencontres Salle 2</p>
OCTOBRE		
Apprendre à mettre ses limites.	<p>Dans cet atelier nous identifierons dans un premier temps avec qui et dans quelles situations j'ai le plus de difficulté à dire non. Dans un deuxième temps, nous développerons des moyens pour apprendre à mieux se respecter et se faire respecter.</p> <p>Le mardi, du 6 au 27 octobre, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 3</p>
L'art d'être apprécié!	<p>Quels sont les habiletés, les attitudes et les comportements à posséder pour développer et conserver des relations significatives avec les autres.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le mardi du 6 au 27 octobre de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p>
Démystifier la médiation.	<p>Cet atelier vous fournira de l'information sur le processus de médiation qui permet de vivre une séparation plus mature et harmonieuse dans l'intérêt des enfants.</p> <p>Le mercredi 7 octobre à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
Découvrir sa beauté intérieure.	<p>Cet atelier vous amènera à avoir une perception plus positive de vous-même.</p> <p>Le lundi 19 octobre de 13 h 15 à 15 h 45.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p>
Vivre un deuil.	<p>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.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le mercredi, du 14 octobre au 18 novembre, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Toute personne vivant un deuil.</p> <p>6 rencontres Salle 2</p>
Qui sont mes vrais amis?	<p>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?</p> <p>Le mercredi 14 octobre, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
Apprivoiser le pardon.	<p>Pardonnez 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.</p> <p>Le mercredi 21 octobre à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>

Approviser 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> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le lundi, du 26 octobre au 23 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>
De psychologue à entendre de voix. Serge Tracy	 <p>Conférence – témoignage</p> <p>Le mercredi 28 octobre à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
NOVEMBRE		
Pour un mieux-être au quotidien. GRUPE D'ENTRAIDE Marine Gentric Émilie Metay	<p>À partir du vécu personnel, des émotions ou des difficultés exprimées librement par chacun des participants, les animatrices proposeront des exercices et des temps d'échange pour aider à améliorer le sentiment de bien-être et la vie au quotidien.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le mardi du 3 au 24 novembre, de 18 h 30 à 20 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 3</p>
Séance d'information juridique. Liette Ayotte, notaire	<p>Comment distinguer le mandat d'inaptitude, la procuration et le testament. Quelles sont les formes de testament reconnues? Soyez des nôtres pour connaître les réponses à ces questions, afin de vous protéger et protéger vos proches.</p> <p>Le mercredi 4 novembre, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
Culpabilité quand tu nous tiens! Hélène-Françoise Lizotte	<p>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.</p> <p>Le mercredi 11 novembre à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
Connaissance de soi. Groupe ouvert Maryssa Brodeur Rébecca Charest	<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 mercredi du 11 novembre au 2 décembre, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 3</p>
Mieux communiquer pour nourrir ses relations. Marie-Ève Tremblay	<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 style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le lundi, du 16 au 30 novembre de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 3</p>
Être bien en couple. Maryse Cyr Formatrice PRH	<p>Faire le point sur ma relation de couple. Identifier les attitudes à adopter garantes d'un mieux-être conjugal.</p> <p>Le mercredi 18 novembre de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
La jalousie. Groupe ouvert Kim Boudreau Conseiller en sexologie	<p>Jalousie, possessivité, insécurité, doutes. Qu'est-ce que c'est? D'où ces sentiments viennent-ils? Que peut-on y faire? Démystification pour les gens vivant des craintes relationnelles ainsi que leurs proches.</p> <p>Les jeudis 19 et 26 novembre de 19 h à 22 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres Salle 3</p>

L'harmonie familiale : comment y parvenir. Coralie Fèvre Marine Gentric	Comment fonctionne votre famille? Est-elle pour vous un lieu d'épanouissement? Savez-vous qu'il existe des règles pour y vivre heureux? Venez les découvrir. Le jeudi du 19 novembre au 10 décembre, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 4 rencontres Salle 2
Vaincre sa peur du rejet. Shirley Pettigrew	 Conférence – échanges. Le mardi 24 novembre à 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Les transitions : retrouver le sens à sa vie. Barbara Leclerc Coach de vie	Comment retrouver l'équilibre suite aux changements que la vie nous impose. Le mercredi 25 novembre de 19 h à 20 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2



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

