



« Vers des relations harmonieuses »

MAISON DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

PROGRAMMATION
HIVER-PRINTEMPS 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 joindre le groupe chaque semaine.

JANVIER		
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 à compter du 13 janvier 2015, de 19 h 30 à 21 h 30.	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches. Rencontre hebdomadaire Salle 1
Connaissance de soi. Groupe ouvert Mélissa Mc Mullen	Connaître ses besoins, ses valeurs, ses forces, ses intérêts permet de définir son identité et de mieux se situer face aux autres. Le lundi, du 26 janvier au 9 février, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 3 rencontres Salle 2
Pour un mieux-être au quotidien. GRUPE D'ENTRAIDE Margaux Bouteloup Émilie Metay	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. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</div> Le jeudi 29 janvier au 19 février, des 18 h 30 à 20 h 30.	Pour tous. 4 rencontres Salle 3
FÉVRIER		
Développer ses habiletés parentales. Groupe ouvert Laurence Bérubé Margaux Bouteloup	Ces ateliers visent à acquérir certaines habiletés parentales autour de thèmes précis tel que : - Rencontre 1 : Accompagner son enfant dans la frustration. - Rencontre 2 : Comment communiquer avec son enfant ? - Rencontre 3 : Comment récompenser ou punir son enfant ? - Rencontre 4 : Discussions libres sur l'éducation. Le but de ces rencontres sera de développer des relations parents/enfants harmonieuses à l'aide d'explications et de conseils pratiques. Le lundi, du 2 au 23 février, de 19 h à 20 h 30.	Pour les parents d'enfants de 0-10 ans. 4 rencontres Salle 3
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. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</div> Le mercredi, du 4 février au 11 mars de 13 h 30 à 16 h.	Pour tous. 6 rencontres Salle 1

Développer ses habiletés parentales. Groupe ouvert Laurence Bérubé Margaux Bouteloup	Cet atelier vise à acquérir certaines habiletés parentales. - Rencontre 2 : Comment communiquer avec son enfant ? Le lundi 9 février, de 19 h à 20 h 30.	Pour les parents d'enfants de 0-10 ans. 1 rencontre Salle 3
Développer ses habiletés parentales. Groupe ouvert Laurence Bérubé Margaux Bouteloup	Cet atelier vise à acquérir certaines habiletés parentales. - Rencontre 3 : Comment récompenser ou punir son enfant? Le lundi 16 février, de 19 h à 20 h 30.	Pour les parents d'enfants de 0-10 ans. 1 rencontre Salle 3
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. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</div> Le mardi, du 17 février au 24 mars, de 13 h 30 à 16 h.	Toute personne vivant un deuil. 6 rencontres Salle 1
Découvrir sa beauté intérieure. Armande Duval	Cet atelier vous amènera à avoir une perception plus positive de vous-même. Le lundi 23 février de 13 h 15 à 15 h 45.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
Développer ses habiletés parentales. Groupe ouvert Laurence Bérubé Margaux Bouteloup	Cet atelier vise à acquérir certaines habiletés parentales. - Rencontre 4 : Discussions libres sur l'éducation. Le lundi 23 février, de 19 h à 20 h 30.	Pour les parents d'enfants de 0-10 ans. 1 rencontre Salle 3
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 pour vous protéger et protéger vos proches. Le mardi 24 février, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
MARS		
Approviser ses émotions. Armande Duval	À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</div> Le lundi, du 2 au 30 mars de 13 h 15 à 15 h 45.	Hommes et femmes vivant des difficultés émotionnelles. 5 rencontres Salle 1
La communication authentique. Michel Bergeron	Que doit-on communiquer? Quand doit-on communiquer? Comment doit-on communiquer? Le lundi 2 mars de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
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 4 mars, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 3

Relation d'aide. Laurianne Poirier Léonie Audet-Richard	Ce cours vous permettra de développer les attitudes de base pour une écoute active (reflet, empathie, non jugement), afin d'améliorer votre communication interpersonnelle et d'être plus efficace dans un rôle d'aidant. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</div> Le mercredi du 4 mars au 1^{er} avril, de 19 h à 21 h.	Pour toute personne en relation d'aide (bénévole, proche-aidant ou aidant naturel). 5 rencontres Salle 2
Approviser sa solitude. Responsable : Association canadienne pour la santé mentale	Cet atelier est destiné aux personnes qui se sentent seules et isolées afin qu'elles puissent modifier, de façon positive, leur perception face à la solitude. L'atelier vise également à prendre conscience de ses besoins et explorer ses ressources personnelles. Le jeudi, du 5 mars au 30 avril, de 18 h 30 à 21 h 30.	Pour tous. 9 rencontres Salle 1
L'art d'être apprécié! Laurence Bérubé-Huard	Quels sont les habiletés, les attitudes et les comportements à posséder pour développer et conserver des relations significatives avec les autres. Le lundi, du 9 au 30 mars, de 18 h 30 à 20 h 30.	Pour tous. 4 rencontres Salle 2
Affirmation de soi. Mélissa Robitaille (APE)	Dans cet atelier, vous apprendrez à vous affirmer dans le respect de vous-même et des autres. Êtes-vous une personne passive, agressive ou affirmative? Venez découvrir votre profil. Le mercredi 11 mars à 13h30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Connaître et communiquer ses besoins sexuels. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Groupe ouvert</div> 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 18 et 25 mars, de 19 h à 22 h.	Pour toute personne en couple, l'ayant été ou désirant l'être. 2 rencontres Salle 1
Atelier de relaxation. Spencer Delisle	Venez vivre un moment privilégié où votre corps, votre respiration et votre esprit se répondent et s'harmonisent. Le lundi 23 mars, de 18 h 30 à 20 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
AVRIL		
Quand la vie bascule. Serge Tracy	Témoignage d'un psychologue dont la vie a chaviré suite à une psychose et qui a appris à composer avec sa maladie. Le jeudi 2 avril à 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
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 mardi 7 avril à 13 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Où se cache la vraie sécurité ? Je cherche. Maryse Cyr	Nous amorcerons une réflexion pour voir plus clairement ce qui mène à la sécurité intérieure. Le mercredi 8 avril, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Apprenez à manger sainement et simplement. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Groupe ouvert</div> Rosanne Pépin	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? Le jeudi, du 9 au 23 avril, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 3 rencontres Salle 2
Apprendre à mettre ses limites. Justine Meuter Violaine Mistiaen	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. Le lundi, du 13 avril au 11 mai, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 5 rencontres 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. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Pour tous.
Marie-Ève Tremblay	Le lundi, du 20 avril au 4 mai, de 19 h à 21 h 30.	3 rencontres Salle 3
Apprivoiser le pardon.	Pardoner 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.	Pour tous.
Hélène-Françoise Lizotte	Le mardi 21 avril à 13 h 30.	1 rencontre Salle 2
Découvrir mes passions ; un chemin de bonheur.	Connaître et reconnaître mes passions est un chemin révélateur de mon identité.	Pour tous.
Maryse Cyr Formatrice PRH	Le mercredi 22 avril, de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre 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 mardi 28 avril à 19 h.	1 rencontre Salle 2
MAI		
Vaincre sa peur du rejet.	 Conférence – échanges.	Pour tous.
Shirley Pettigrew	Le mardi 5 mai à 19 h.	1 rencontre Salle 2



SERVICE DE CONSULTATION (individuelle, conjugale ou familiale)

**Nous offrons ce service à toute personne vivant des difficultés
d'ordre personnel ou relationnel**

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