



« Vers des relations harmonieuses »

MAISON DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC


PROGRAMMATION
AUTOMNE 2016


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 est demandé

Groupe ouvert : De nouveaux participants peuvent joindre le groupe à chacune des rencontres.

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. Les 2^e et 4^e mardis de chaque mois, de 19 h 30 à 21 h 30.	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches. Salle 1
Dépendants affectifs anonymes (D. A. A.). Groupe ouvert Jeannine Savard	Vous désirez établir des relations affectives saines et vous rétablir de la dépendance affective, venez partager vos expériences, vos forces et vos espoirs. Tous les mercredis, de 19 h 30 à 21 h 30.	Pour toute personne vivant des relations de dépendance. Salle 1 et 3
Apprendre à gérer ses émotions. Nathalie Jean	 Conférence-échanges Le lundi 26 septembre à 19 h.	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 28 septembre à 13 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
OCTOBRE		
La colère ; mieux la comprendre. Armande Duval	Cet atelier vous permettra d'identifier les sources de cette réaction émotionnelle, de l'accueillir et de vous en libérer. Le lundi 3 octobre, de 13 h 15 à 15 h 45.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
La communication authentique. Michel Bergeron	Que doit-on communiquer? Quand doit-on communiquer? Comment doit-on communiquer? Le lundi 3 octobre, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Apprendre à mettre ses limites. Sylvain Guillemette	Cet atelier vous permettra d'identifier avec qui et dans quelles situations vous avez le plus de difficulté à dire non. Il vous permettra de développer des moyens pour apprendre à mieux vous respecter et vous faire respecter. Groupe ouvert les 2 premières rencontres Les mardis, du 4 au 18 octobre, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 3 rencontres Salle 3

Être présent à soi.	Cet atelier est une initiation à l'analyse transactionnelle qui permet de conscientiser les dimensions «parent», «enfant» et «adulte» en soi pour une meilleure connaissance de sa dynamique personnelle et relationnelle.	Pour tous.
Anne Boulay, c. o.	Le jeudi 6 octobre, de 13 h 30 à 16 h.	1 rencontre Salle 2
Séance d'information juridique.	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.	Pour tous.
Liette Ayotte, notaire	Le mardi 11 octobre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
Pour l'amour de nos petits-enfants.	Rencontre d'échange et d'entraide pour les grands-parents ayant de la difficulté à avoir accès à leurs petits-enfants.	Pour les grands-parents.
Groupe ouvert	Association des Grands-parents du Québec	
Monic Avoine Henri Lafrance	Les mercredis 12 octobre et 30 novembre à 14 h.	2 rencontres Salle 3
Démystifier la médiation.	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.	Pour tous.
Audrey Tanguay Médiatrice familiale	Le mercredi 12 octobre à 19 h.	1 rencontre Salle 2
Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer.	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.	Pour tous.
	Groupe ouvert les 2 premières rencontres	
Patricia Chabot	Les mercredis, du 12 octobre au 30 novembre, de 13 h 30 à 16 h.	8 rencontres Salle 2
La pleine conscience.	Vous vous entraînez à 1) centrer votre attention sur le moment présent 2) prendre conscience de votre corps 3) reconnaître et accepter vos émotions 4) vous distanciez de vos pensées négatives 5) agir de façon constructive.	Pour tous.
Groupe ouvert		
Pauline Van Haute Alicia Helsmoortel	Les jeudis, du 13 octobre au 8 décembre, de 19 h à 20 h 30.	9 rencontres Salle 1
Les « 5 à 7 » du lundi. «Vers l'équilibre et la sécurité»	Ces rencontres se divisent en trois parties : 1) Les croyances qui me supportent ; les croyances qui me sabotent ! (3 rencontres) 2) Riche et socialement responsable ! (3 rencontres) 3) La conciliation travail-vie personnelle (1 rencontre).	Pour tous.
Groupe ouvert		
	Apporter votre lunch	
Natasha Messier	Les lundis, du 17 octobre au 28 novembre, de 17 h à 19 h.	7 rencontres Salle 2
Guérir ses peurs.	 Conférence-échanges	Pour tous.
Nathalie Jean	Le lundi 17 octobre à 19 h.	1 rencontre Salle 1
Les transitions : retrouver le sens à sa vie.	Comment retrouver l'équilibre suite aux changements que la vie nous impose.	Pour tous.
Barbara Leclerc Coach de vie	Le mardi 18 octobre, de 19 h 30 à 21 h.	1 rencontre Salle 2
Vivre un deuil.	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.	Toute personne vivant un deuil.
	Groupe ouvert les 2 premières rencontres	
Patricia Chabot	Les mardis, du 18 octobre au 29 novembre, de 13 h 30 à 16 h.	6 rencontres Salle 2

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 mercredi 19 octobre à 19 h.	1 rencontre Salle 3
Surmonter les épreuves.	Ce groupe d'entraide vous aidera à surmonter les situations difficiles que vous vivez et favorisera une meilleure compréhension de vos réactions émotionnelles et comportementales.	Pour ceux et celles ayant vécu ces situations.
Pauline Van Haute Alicia Helmoortel	Groupe ouvert les 2 premières rencontres Les mercredis, du 19 octobre au 23 novembre, de 13 h à 16 h.	6 rencontres Salle 3
Oser la tendresse.	Prendre le chemin de la tendresse pour une plus grande maturité affective.	Pour tous.
Maryse Cyr Formatrice PRH	Le jeudi 20 octobre, de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 2
Parler pour que les enfants écoutent. <i>Approche Faber et Mazlish</i> Groupe ouvert	Aimeriez-vous : 1) Savoir comment réagir devant les sentiments négatifs de votre enfant et susciter chez lui le goût de coopérer ; 2) Faire la discipline sans blessure ni hostilité, résoudre les conflits de façon pacifique, aider votre enfant à devenir responsable et à développer une image de soi positive ; 3) Cultiver un climat d'amour dans votre foyer et aider les enfants à se dégager des rôles.	Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.
Jacqueline Quésada	Les lundis, du 24 octobre au 7 novembre, de 19 h à 21 h.	3 rencontres Salle 3
Apprivoiser ses émotions.	À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc.	Toute personne vivant des difficultés émotionnelles.
Armande Duval	Groupe ouvert les 2 premières rencontres Les lundis, du 24 octobre au 21 novembre, de 13 h 15 à 15 h 45.	5 rencontres Salle 1
Séance d'information juridique.	Mariage ou vie commune ? Séparation ou divorce ? Quels sont les droits et les obligations liés à l'un ou à l'autre et l'impact légal pour vous et vos enfants ?	Pour tous.
Alienor Hunault, avocate	Le mardi 25 octobre à 19 h.	1 rencontre Salle 2
Être présent à soi.	Cet atelier est une initiation à l'analyse transactionnelle qui permet de conscientiser les dimensions «parent», «enfant» et «adulte» en soi pour une meilleure connaissance de sa dynamique personnelle et relationnelle.	Pour tous.
Anne Boulay, c. o.	Le mercredi 26 octobre, de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 2
Affirmation de soi.	Cet atelier vous propose des moyens concrets pour apprendre à vous affirmer sans agressivité, dans le respect de vous-même et des autres.	Pour tous.
Mélissa Robitaille, APE	Le jeudi 27 octobre à 13 h 30.	1 rencontre Salle 2
Décider de mon bonheur.	Améliorer la façon dont je prends mes décisions contribue à mon mieux-être au quotidien.	Pour tous.
Maryse Cyr Formatrice PRH	Le jeudi 27 octobre de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 2
NOVEMBRE		
Résoudre pacifiquement les conflits.	Cet atelier vous aidera à gérer les conflits de manière positive et efficace au quotidien ; que ce soit au travail, dans votre vie de couple ou dans tout autre situation.	Pour tous.
Sylvain Guillemette	Groupe ouvert les 2 premières rencontres Les mardis, du 1^{er} au 15 novembre, de 19 h à 21 h.	3 rencontres Salle 3

De psychologue à entendeur de voix.	 Conférence – témoignage	Pour tous.
Serge Tracy	Le mercredi 2 novembre à 19 h.	1 rencontre Salle 2
La jalousie.	Jalousie, possessivité, insécurité, doutes. Qu'est-ce que c'est? D'où ces sentiments viennent-ils? Que peut-on y faire?	Pour tous.
Kim Boudreau Conseiller en sexologie	Les jeudis 3 et 10 novembre, de 19 h à 22 h.	2 rencontres Salle 3
Introduction à l'art thérapie.	1. « L'art visuel » peinture, dessin, découpage, pâte à modeler, etc. 2. Cinéma, art médiatique, théâtre (visionnement de vidéos et de films) 3. Musicothérapie (musique, chant, danse) 4. Littérature, poésie, bandes dessinées.	Pour tous.
Groupe ouvert		
Gabriel Grimard	Les vendredis, du 4 au 25 novembre, de 19 h à 22 h.	4 rencontres Salle 1
Bien communiquer ; ça s'apprend	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.
Alexandra Blouin	Les lundis, du 14 novembre au 5 décembre, de 19 h à 21 h.	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		
Cynthia Bélanger	Les mardis, du 15 au 29 novembre, de 13 h 30 à 16 h.	3 rencontres Salle 3
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 16 novembre à 19 h.	1 rencontre Salle 2
Vaincre sa peur du rejet.	 Conférence – échanges	Pour tous.
Shirley Pettigrew	Le mercredi 23 novembre à 19 h.	1 rencontre Salle 2
Prise de décision	Décider est un processus. Il est important d'en connaître les étapes qui mènent à faire de meilleures choix.	Pour tous.
	Groupe ouvert les 2 premières rencontres	
Sylvain Guillemette	Les mardis, du 29 novembre au 13 décembre, de 19 h à 21 h.	3 rencontres Salle 3
DÉCEMBRE		
Apprivoiser le pardon.	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.	Pour tous.
Hélène-Françoise Lizotte	Le mercredi 7 décembre à 13 h 30.	1 rencontre Salle 2



NOUS OFFRONS UN SERVICE DE CONSULTATION
(individuelle, conjugale ou familiale)

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