



« Vers des relations harmonieuses »

**MAISON DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC**

**PROGRAMMATION
HIVER-PRINTEMPS 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 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 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. En continu Salle 1
L'importance de la présence à soi. Anne Boulay, c.o.	Il est question d'une communication qui commence par soi. S'entendre, se comprendre pour se respecter et avancer selon ses besoins. Présentation d'outils et expérimentation. Le mardi 12 janvier, de 13 h 15 à 15 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
On casse sa glace ! On se libère ! Groupe ouvert Anne Boulay, c.o.	Groupe de soutien, d'ouverture à soi et aux autres. Se partager pour transformer nos relations et plusieurs domaines de notre vie. Vivons la puissance d'un groupe. Tous les mardis à partir du 19 janvier, de 13 h à 15 h.	Pour les femmes de 18 ans et plus. En continu Bureau 3
Se réconcilier avec son passé. Groupe ouvert Coralie Fèvre	Votre passé contamine votre présent et vous empêche d'être heureux. Il est possible de lâcher prise sur ces mauvais souvenirs afin de profiter pleinement du moment présent. Le mardi, du 19 janvier au 9 février, de 13 h à 16 h.	Pour tous. 4 rencontres Salle 3
Connaissance de soi. Groupe ouvert Maryssa Brodeur Marine Gentic	Connaître ses besoins, ses valeurs, ses forces, ses intérêts permet de définir son identité et de mieux se situer face aux autres. Le mardi, du 19 janvier au 8 février, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 4 rencontres Salle 3
Pour l'amour de nos petits-enfants. Groupe ouvert Monic Avoine Monique Godin Henri Lafrance Association des Grands-parents du Québec	Rencontre d'échange et d'entraide pour les grands-parents ayant de la difficulté à avoir accès à leurs petits-enfants. Le dernier mercredi de chaque mois, à 14 h.	Pour les grands-parents. 5 rencontres Salle 3

FÉVRIER		
La communication authentique.	Que doit-on communiquer ? Quand doit-on communiquer ? Comment doit-on communiquer ?	Pour tous.
Michel Bergeron	Le lundi 1^{er} février de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 2
Rencontres amicales. Groupe ouvert	Vous souhaitez élargir votre réseau social, rencontrer de nouvelles personnes avec qui partager vos intérêts, vos loisirs et développer de belles amitiés.	Pour tous.
Maryssa Brodeur	Tous les lundis à partir du 1^{er} février, de 13 h 30 à 16 h.	En continu Salle 3
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. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Toute personne vivant un deuil.
Patricia Chabot	Le mardi, du 2 février au 15 mars, de 13 h 30 à 16 h.	7 rencontres 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. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Pour tous.
Patricia Chabot	Le mercredi, du 3 février au 16 mars de 13 h 30 à 16 h.	7 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 15 au 29 février, de 19 h à 21 h 30.	3 rencontres Salle 3
L'importance de la présence à soi.	Il est question d'une communication qui commence par soi. S'entendre, se comprendre pour se respecter et avancer selon ses besoins. Présentation d'outils et expérimentation.	Pour tous.
Anne Boulay, c.o.	Le mercredi 17 février, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
Club de lecture. Groupe ouvert	Vous aimez lire sur des sujets liés à la croissance personnelle, la communication, les relations interpersonnelles, etc. Venez partager vos lectures et vous enrichir des commentaires des autres.	Toute personne désireuse d'échanger sur leurs lectures.
À déterminer	Tous les jeudis à partir du 18 février, de 13 h 30 à 16 h et ce, jusqu'au 26 mai.	En continu Salle 3
Séance d'information sur la médiation familiale.	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	Jedi le 25 février à 19 h.	1 rencontre Salle 2
MARS		
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 mardi 1^{er} mars à 13 h 30.	1 rencontre Salle 3

Séance d'information juridique.	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.	Pour tous.
Liette Ayotte, notaire	Le mercredi 2 mars, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
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 mercredi 9 mars, de 19 h à 20 h 30.	1 rencontre Salle 2
L'importance de la présence à soi.	Il est question d'une communication qui commence par soi. S'entendre, se comprendre pour se respecter et avancer selon ses besoins. Présentation d'outils et expérimentation.	Pour tous.
Anne Boulay, c.o.	Le mercredi 16 mars, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
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. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Pour tous.
Céline Derweal Louise de Montpellier	Le mercredi, du 16 mars au 4 mai, de 19 h à 22 h.	8 rencontres Salle 3
Approivoiser sa peine.	Ma relation avec les autres m'amène souvent à ressentir déception et tristesse. Comment vivre ces moments et cheminer vers la sérénité.	Pour tous.
Armande Duval	Le lundi 21 mars de 13 h 15 à 15 h 45.	1 rencontre Salle 1
De psychologue à entendeur de voix.	 Conférence – témoignage	Pour tous.
Serge Tracy	Le mercredi 23 mars à 19 h.	1 rencontre Salle 2
La dépendance affective, c'est quoi ?	Vous vous posez la question à savoir si vous êtes, oui ou non, dépendante affective. Venez identifier les critères liés à ce type relationnel qui font obstacle au bonheur. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Pour femmes seulement.
Sophie Otoul Mélanie Synnott	Le jeudi, du 24 mars au 21 avril, de 19 h à 22 h.	5 rencontres Salle 2
Guérir ses blessures d'enfance.	Permettre aux participants et participantes d'entrer en contact avec leur enfant intérieur, se réconcilier avec lui et en prendre soin. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Toute personne intéressée à faire un processus de croissance.
Luc Moisan	Le mardi, du 29 mars au 26 avril de 13 h à 16 h.	5 rencontres Salle 3
AVRIL		
Approivoiser 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 6 avril à 19 h.	1 rencontre Salle 2
La jalousie. Groupe ouvert	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.	Pour tous.
Kim Boudreau Conseiller en sexologie	Les jeudis 7 et 14 avril, de 19 h à 22 h.	2 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. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Hommes et femmes vivant des difficultés émotionnelles.
Armande Duval	Le lundi, du 11 avril au 9 mai, de 13 h 15 à 15 h 45.	5 rencontres Salle 1
Oser être moi dans mes relations.	Cet atelier propose une réflexion pour mieux vivre mes relations, poser des actes en accord avec moi-même et m'engager dans des relations vitalisantes.	Pour tous.
Maryse Cyr Formatrice PRH	Le mercredi 20 avril, de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 2
Parler pour que les enfants écoutent. (Approche Faber et Mazlish) 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 les parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.
Jacqueline Quésada	Le lundi du 25 avril au 9 mai, de 19 h à 21 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 mardi 26 avril à 13 h 30.	1 rencontre Salle 2
MAI		
Vaincre sa peur du rejet.	 Conférence – échanges.	Pour tous.
Shirley Pettigrew	Le mardi 10 mai à 19 h.	1 rencontre Salle 2
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 11 mai à 13 h 30.	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