



« Vers des relations harmonieuses »

MAISON DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2017

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.

SEPTEMBRE		
<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).</p> <p><i>Thème de l'automne : La méditation pleine conscience</i></p> <p>Objectif : Apprendre à changer la relation que nous entretenons avec nos pensées, sentiments et sensations trop souvent nourris négativement.</p> <p>Moyens : Exercices, documentation de spécialistes et échanges.</p> <p>Les 2^e et 4^e mardis de chaque mois, de 19 h 30 à 21 h 30.</p>	<p>Pour les personnes souffrant de troubles anxieux.</p> <p>Salle 1</p>
<p>Dépendants affectifs anonymes (D. A. A.).</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Marcel et Michel-Philippe</p>	<p>Vous désirez établir des relations affectives saines et vous rétablir de la dépendance affective, venez partager vos expériences, vos forces et vos espoirs.</p> <p>Tous les mercredis, de 19 h 30 à 21 h 30.</p>	<p>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> <p>Salle 1</p>
<p>L'art de maîtriser ses humeurs.</p> <p>Michel Bergeron</p>	<p>Comment faire les apprentissages nécessaires pour passer d'une réaction incompetente, inconsciente à une réponse compétente, consciente.</p> <p>Le lundi 25 septembre, du 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Développer ses compétences parentales. (Comment parler pour que les enfants écoutent).</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Jacqueline Quésada</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accompagner son enfant dans la frustration. <ul style="list-style-type: none"> - Comment susciter la coopération? 2. Comment récompenser. <ul style="list-style-type: none"> - Est-ce que je dois punir? <p>Les vendredis 29 septembre et 6 octobre, de 10 h à midi.</p>	<p>Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.</p> <p>2 rencontres Salle 3</p>
OCTOBRE		
<p>Que faire pour me sentir écouté?</p> <p>Armande Duval</p>	<p>Beaucoup de conflits sont provoqués par un manque d'écoute de soi ou de l'autre. Comment améliorer ma propre écoute et me sentir mieux écouté par l'autre.</p> <p>Le lundi 2 octobre, de 13 h 15 à 15 h 45.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p>

<p>Bien communiquer ; ça s'apprend.</p> <p>Maëva Delory Josiane Gagnon</p>	<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>Les mardis, du 3 au 24 octobre, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p>
<p>Surmonter l'épuisement et la dépression.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert</p> <p>Capucine Camberlin Josiane Gagnon</p>	<p>Groupe d'entraide et de soutien pour personnes vivant un épisode d'épuisement ou un état dépressif. Ensemble, nous nous donnerons des moyens pour traverser cette période difficile.</p> <p>Les mercredis, du 4 octobre au 15 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour personnes souffrant de dépression ou d'épuisement.</p> <p>7 rencontres Salle 3</p>
<p>Club de tricot.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert</p> <p>Fernande Dion</p>	<p>Vous êtes débutants ou expérimentés et avez un projet de tricot à réaliser, ces rencontres informelles et conviviales vous permettront de créer tout en socialisant.</p> <p>Les mercredis, du 4 octobre au 22 novembre, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>8 rencontres Salle 2</p>
<p>Place à l'imaginaire.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert</p> <p>Ève Sanfaçon</p>	<p>Venez prendre un moment pour laisser votre créativité s'exprimer par le biais de l'écriture, du dessin, du <i>scrapbooking</i>, etc.</p> <p>Les jeudis, du 5 au 26 octobre, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 1</p>
<p>Identifier ses dynamiques relationnelles.</p> <p>Christie Mulimbi</p>	<p>Ces ateliers vous permettront de reconnaître vos « façons d'être » en relation avec les autres (partenaire amoureux, amis, collègues de travail, membres de la famille, etc.) et mieux comprendre les insatisfactions que peuvent générer certaines de ces relations et y remédier.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Les mardis, du 10 au 31 octobre, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 3</p>
<p>Guérir des pertes vécues au cours de sa vie.</p> <p>Patricia Chabot</p>	<p>Vous êtes affecté par des pertes significatives (décès, rupture, maladie, perte d'emploi, etc.) Ce processus de deuil vous aidera à cheminer vers l'apaisement et à retrouver le goût de vivre.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Les mardis, du 10 octobre au 28 novembre, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour toute personne vivant ou ayant vécu une perte.</p> <p>8 rencontres Salle 2</p>
<p>Décider de mon bonheur.</p> <p>Maryse Cyr Formatrice PRH</p>	<p>Suis-je conscient(e) du pouvoir que j'ai sur mon bien-être et sur ma satisfaction face à la vie?</p> <p>Le mercredi 11 octobre, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Séance d'information juridique.</p> <p>Alienor Hunault, avocate</p>	<p>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 ?</p> <p>Le jeudi 12 octobre à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>

<p>Développer ses compétences parentales. (Comment parler pour que les enfants écoutent?)</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Jacqueline Quésada</p>	<p>1. Accompagner son enfant dans la frustration. - Comment susciter la coopération</p> <p>2. Comment récompenser? - Est-ce que je dois punir?</p> <p>3. L'estime de soi et l'autonomie.</p> <p>Les lundi, du 16 au 30 octobre, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.</p> <p>3 rencontres Salle 3</p>
<p>Prise de décision.</p> <p>Louis-Simon Rousseau</p>	<p>Décider est un processus. Il est important d'en connaître les étapes qui mènent à faire de meilleurs choix.</p> <p>Les lundis, du 16 au 30 octobre, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>
<p>Apprivoiser ses émotions.</p> <p>Armande Duval</p>	<p>À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc.</p> <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Les lundis, du 16 octobre au 13 novembre, de 13 h 15 à 15 h 45.</p>	<p>Toute personne vivant des difficultés émotionnelles.</p> <p>5 rencontres Salle 1</p>
<p>Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer.</p> <p>Patricia Chabot</p>	<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>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Les lundis, du 16 octobre au 27 novembre, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>7 rencontres Salle 2</p>
<p>Les troubles de personnalité.</p> <p>Thalie Flores</p>	<p>Savoir reconnaître, différencier et comprendre les troubles de personnalité (dépendant, passif/agressif, obsessionnel, marcollique, etc) et mieux réagir face aux comportements de ces personnes.</p> <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le jeudi du 19 octobre au 9 novembre, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p>
<p>Affirmation de soi.</p> <p>Mélissa Robitaille, APE</p>	<p>Cet atelier vous propose des moyens concrets pour apprendre à vous affirmer sans agressivité, dans le respect de vous-même et des autres.</p> <p>Le mardi 24 octobre de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p>
<p>Perdu(e) dans les besoins des autres.</p> <p>Maryse Cyr Formatrice PRH</p>	<p>Cet atelier se veut une réflexion sur l'importance que je m'accorde et la place que je donne à mes besoins.</p> <p>Le mercredi 25 octobre, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Se réconcilier avec soi-même.</p> <p>Anne Boulay, c.o.</p>	<p>À partir des notions de l'analyse transactionnelle, nous porterons un regard bienveillant sur ce qui est ressenti en soi pour apprendre à s'aimer et à être de mieux en mieux.</p> <p>Le jeudi 26 octobre, de 13 h à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>

NOVEMBRE		
La jalousie. Kim Boudreau Conseiller en sexologie	Jalousie, possessivité, insécurité, doutes. Qu'est-ce que c'est ? D'où ces sentiments viennent-ils ? Que peut-on y faire ? Les jeudis 2 et 9 novembre, de 19 h à 22 h.	Pour tous. 2 rencontres Salle 3
De psychologue à entendeur de voix. Serge Tracy	 Conférence – Témoignage. Le lundi 6 novembre à 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Développer des habiletés parentales facilitantes. <div style="background-color: black; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Groupe ouvert</div> Daphné Lussier B.A. psychologie	Ces rencontres vous permettront de partager votre vécu et de recevoir de l'information afin de : 1- Favoriser le développement de l'enfant 2- Gérer les comportements difficiles 3- Désamorcer les crises 4- Identifier objectivement les réactions de l'enfant Les mardis, du 7 au 28 novembre, de 19 h à 21 h.	Parents ou adultes responsables d'enfants 0-12 ans. 4 rencontres Salle 3



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