



« Vers des relations harmonieuses »

MAISON DE LA FAMILLE  
DE QUÉBEC

PROGRAMMATION  
HIVER-PRINTEMPS 2017

573, 1<sup>re</sup> 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		
<p><b>Dépendants affectifs anonymes (D. A. A.).</b></p> <p><b>Groupe ouvert</b></p> <p>Jeannine 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><b>Pour l'amour de nos petits-enfants.</b></p> <p><b>Groupe ouvert</b></p> <p>Monic Avoine Monique Godin Henri Lafrance Association 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 troisième mercredi de chaque mois, à 14 h.</p>	<p>Pour les grands-parents.</p> <p>5 rencontres Salle 3</p>
<p><b>Troubles anxieux, l'espoir est permis !</b></p> <p><b>Groupe ouvert</b></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>Objectif : Redécouvrir le pouvoir qui dort en soi.</p> <p>Les mardis 10 et 24 janvier, de 19 h 30 à 21 h 30.</p>	<p>Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches.</p> <p>2 rencontres Salle 1</p>
<p><b>Réseau Femmes Québec</b></p> <p>Édith Aubin</p>	<p>Groupe de partage et d'écoute dans un atmosphère propice à s'exprimer, à briser l'isolement et à se soutenir mutuellement dans une démarche de croissance.</p> <p>Les mercredis aux 15 jours à partir du 11 janvier à 19 h.</p>	<p>Pour les femmes de 18 ans et plus.</p> <p>Bureau 2</p>
FÉVRIER		
<p><b>Résoudre pacifiquement les conflits.</b></p> <p>Sylvain Guillemette</p>	<p>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.</p> <p><b>Groupe fermé</b></p> <p>Les mercredis, du 1<sup>er</sup> au 15 février, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>
<p><b>Club de tricot.</b></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 1<sup>er</sup> février au 29 mars, de 13h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>9 rencontres Salle 2</p>

<b>La communication authentique.</b>	Que doit-on communiquer ? Quand doit-on communiquer ? Comment doit-on communiquer ?	Pour tous.
<b>Michel Bergeron</b>	<b>Le lundi 6 février, de 19 h à 21 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Quels sont les ingrédients pour être heureux?</b>	 Conférence – échanges.	Pour tous
<b>Nathalie Jean</b>	<b>Le lundi 6 février à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>Parler pour que les enfants écoutent.</b> <b>Approche Faber et Mazlish</b>  <b>Groupe ouvert</b>	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.
<b>Jacqueline Quésada</b>	<b>Les lundis, du 6 au 20 février, de 19 h à 21 h.</b>	3 rencontres Salle 3
<b>Bien communiquer ; ça s'apprend.</b>	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.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous.
<b>Patricia Chabot</b>	<b>Les mardis, du 7 février au 7 mars, de 13 h 30 à 16 h.</b>	5 rencontres Salle 2
<b>La méditation pleine conscience.</b>	Objectif : Apprendre à changer la relation que nous entretenons avec nos pensées, sentiments et sensations trop souvent nourris négativement. Moyens : Exercices, documentation de spécialistes et échanges.  <b>Groupe fermé</b>	Pour les personnes souffrant de troubles anxieux.
<b>Animateurs des Ateliers de l'Espoir</b>	<b>Les mardis, du 7 février au 28 mars, de 19 h 30 à 21 h 30.</b>	8 rencontres Salle 1
<b>Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer.</b>	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.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous.
<b>Patricia Chabot</b>	<b>Les mercredis, du 8 février au 22 mars, de 13 h 30 à 16 h.</b>	7 rencontres Salle 1
<b>MARS</b>		
<b>Séance d'information juridique.</b>	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.
<b>Alienor Hunault, avocate</b>	<b>Le mercredi 1<sup>er</sup> mars à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Pourquoi vivons-nous des relations difficiles.</b>	 Conférence – échanges.	Pour tous.
<b>Nathalie Jean</b>	<b>Le lundi 6 mars à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>La colère ; mieux la comprendre.</b>	Cet atelier vous permettra d'identifier les sources de cette réaction émotive, de l'accueillir et de vous en libérer.	Pour tous.
<b>Armande Duval</b>	<b>Le lundi 6 mars, de 13 h 15 à 15 h 45.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>Découvrir ses forces et vivre pleinement.</b>	Ces rencontres vous permettront de mieux vous connaître. Elles vous aideront à poser un regard positif sur vous-même, votre environnement et les autres.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous.
<b>Cynthia Bélanger Sarah Tremblay</b>	<b>Les lundis du 6 mars au 3 avril, de 19 h à 21 h.</b>	5 rencontres Salle 3

<b>Adopter des stratégies parentales facilitantes.</b>	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	Parents ou adultes responsables d'enfants 0-12 ans.
<b>Daphné Lussier B.A. psychologie</b>	<b>Les mardis, du 7 au 28 mars, de 19 h à 21 h.</b>	4 rencontres Salle 3
<b>Apprivoiser ses émotions.</b>	À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Toute personne vivant des difficultés émotionnelles.
<b>Armande Duval</b>	<b>Les lundis, du 13 mars au 10 avril, de 13 h 15 à 15 h 45.</b>	5 rencontres Salle 1
<b>Guérir des pertes vécues au cours de sa vie.</b>	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.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour toute personne vivant ou ayant vécu une perte.
<b>Patricia Chabot</b>	<b>Les mardis, du 14 mars au 11 avril, de 13 h 30 à 16 h.</b>	5 rencontres Salle 2
<b>Valeur de la présence à soi.</b>	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.	Pour tous.
<b>Anne Boulay, c.o.</b>	<b>Le jeudi 16 mars, de 13 h 15 à 15 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Mieux communiquer pour nourrir ses relations.</b>	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.
<b>Marie-Ève Tremblay</b>	<b>Les jeudis 23 et 30 mars, de 19 h à 21 h.</b>	2 rencontres Salle 1
<b>Le couple en harmonie.</b>	Venez connaître les éléments essentiels pour vivre une relation de couple épanouissante et enrichissante.	Pour tous.
<b>À déterminer</b>	<b>Les mercredis, du 29 mars au 12 avril, de 19 h à 21 h.</b>	3 rencontres Salle 3
<b>AVRIL</b>		
<b>Je gère mes conflits de valeur.</b>	Combien de fois dans mes relations interpersonnelles suis-je confronté à des valeurs différentes des miennes ? Nous réfléchirons à des stratégies pour nourrir nos relations au lieu de les appauvrir.	Pour tous.
<b>Hélène-Françoise Lizotte</b>	<b>Le mercredi 5 avril, à 13 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Valeur de la présence à soi.</b>	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.	Pour tous.
<b>Anne Boulay, c.o.</b>	<b>Le jeudi 6 avril, de 13 h 15 à 15 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>La jalousie.</b>	Jalousie, possessivité, insécurité, doutes. Qu'est-ce que c'est ? D'où ces sentiments viennent-ils ? Que peut-on y faire ?	Pour tous.
<b>Kim Boudreau Conseiller en sexologie</b>	<b>Les jeudis 6 et 13 avril, de 19 h à 22 h.</b>	2 rencontres Salle 3
<b>Troubles anxieux, l'espoir est permis!</b>  <b>Groupe ouvert</b>	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.	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches.
<b>Éric Auzolles Louise de la Sablonnière Louis Lessard Danielle Lévesque</b>	<b>Les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis de chaque mois à partir du 11 avril, de 19 h 30 à 21 h 30.</b>	Salle 1

<b>Ressentir la honte.</b>	Honte ou culpabilité, deux sentiments à différencier. Qu'est-ce qui me rend honteux ou honteuse ? Que puis-je faire pour me sortir du cercle infernal de la honte ?	Pour tous.
<b>Hélène-Françoise Lizotte</b>	<b>Le mercredi 12 avril à 19 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Séance d'information sur la médiation familiale.</b>	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.
<b>Audrey Tanguay Médiatrice familiale</b>	<b>Le jeudi 20 avril à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>La pleine conscience.</b>	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.
<b>Pauline Ruwet</b>	<b>Les jeudis, du 20 avril au 25 mai, de 19 h à 21 h.</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</div>	6 rencontres Salle 1
<b>M'assumer dans mes choix de vie.</b>	Notre regard se portera sur les changements qui ont un impact sur notre vie suite aux décisions que nous avons prises.	Pour tous.
<b>Maryse Cyr Formatrice PRH</b>	<b>Le mercredi 26 avril, de 19 h à 21 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>MAI</b>		
<b>Séance d'information juridique.</b>	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.
<b>Alienor Hunault, avocate</b>	<b>Le mercredi 3 mai à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Perdu(e) dans les besoins des autres.</b>	Cet atelier se veut une réflexion sur l'importance que je m'accorde et la place que je donne à mes besoins.	Pour tous.
<b>Maryse Cyr Formatrice PRH</b>	<b>Le mardi 9 mai, de 19 h à 21 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Vaincre sa peur du rejet.</b>	 Conférence – échanges.	Pour tous.
<b>Shirley Pettigrew</b>	<b>Le mercredi 10 mai à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Affirmation de soi.</b>	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.
<b>Mélissa Robitaille, APE</b>	<b>Le mardi 16 mai à 13 h 30.</b>	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**