



MAISON  
DE LA FAMILLE  
DE QUÉBEC

Centre d'intervention psychosociale  
573, 1<sup>re</sup> Avenue, Québec (Québec) G1L 3J6  
Courriel : [mf-quebec@videotron.ca](mailto:mf-quebec@videotron.ca)

PROGRAMMATION  
HIVER-PRINTEMPS 2025

INSCRIPTION OBLIGATOIRE\* :  
418 529-0263

[www.mf-quebec.org](http://www.mf-quebec.org)



Suivez-nous sur Facebook

[www.facebook.com/maisondefamillequebec](http://www.facebook.com/maisondefamillequebec)

GROUPES D'ENTRAIDE ET CONFÉRENCES


❖ *Un montant de 5 \$ par rencontre est suggéré* ❖


**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 à l'année</b></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><b>Tous les mercredis, de 19 h 30 à 21 h.</b></p>	<p>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> <p>Salle 1</p>
<p><b>Club de tricot et crochet.</b></p> <p><b>Groupe ouvert</b></p> <p>Fernande Dion Linda St-Germain</p>	<p>Vous êtes débutants ou expérimentés et avez un projet de tricot ou de crochet à réaliser? Ces rencontres informelles vous permettront de créer tout en socialisant dans une ambiance chaleureuse d'entraide (matériel fourni si besoin).</p> <p><b>Le mercredi à compter du 22 janvier, de 13 h 30 à 16 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p><b>CONTRIBUTION 2 \$</b></p> <p>Salle 2</p>
<p><b>Bouger avec légèreté.</b></p> <p><b>Groupe ouvert</b></p> <p>Uta Gabriel</p>	<p>Dans cette série de rencontres, les participants sont invités à découvrir les effets surprenants des mouvements simples. Le cours s'adresse aux personnes qui souhaitent renouer avec leur corps et se faire du bien.</p> <p><b>Le jeudi, du 23 janvier au 6 février, de 18 h 30 à 19 h 30.</b></p>	<p>Pour tous. Aucune exigence physique.</p> <p>3 rencontres Salle 1</p>
<p><b>Les troubles du comportement alimentaire.</b></p> <p>Ann-Frédérique Boivin Laéticia Moricard</p>	<p>Cet atelier vous aidera à mieux comprendre les différents troubles alimentaires, leurs manifestations ainsi que leurs impacts sur la santé.</p> <p><b>Mardi 28 janvier, de 19 h à 20 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p><b>S'amuser avec la numérologie.</b></p> <p><b>Groupe ouvert</b></p> <p>Louise Mercier</p>	<p>Dans une atmosphère conviviale, tout en socialisant, nous tenterons d'identifier à partir de votre date de naissance, nom et prénom, votre chemin de vie et les défis qui y sont associés.</p> <p><b>Le jeudi, du 30 janvier au 20 février, de 13 h à 15 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p>

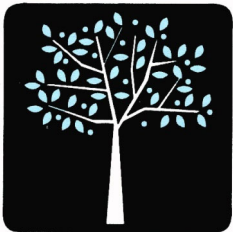
FÉVRIER

<p><b>Transformer ses peurs en force.</b></p> <p><b>Via Zoom</b></p> <p>Nathalie Jean</p>	<p> <b>Conférence – Témoignage.</b></p> <p>Comment je me suis libérée de mes peurs (agoraphobie, TOC, angoisse, etc.)</p> <p><b>Lundi 3 février, à 19 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre</p>
---	---	--------------------------------------

<b>Le mal-être au travail.</b>  <b>Annie St-Cyr</b> Agente de liaison en employabilité à l'APE	Cet atelier-conférence est l'occasion d'explorer les sources d'insatisfaction au travail et de découvrir des moyens concrets pour y remédier et avancer vers un quotidien professionnel plus épanouissant.  <b>Jeudi 6 février, de 19h à 21h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 2
<b>Mes sentiments et moi.</b>  <b>Groupe ouvert</b>  <b>Micheline Label</b>	Ces ateliers vous permettront de vous découvrir à travers diverses activités pratiques de communication (vos sentiments seront au cœur de ces activités).  <b>Les mercredis, 12 et 19 février, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  2 rencontres    Salle 3
<b>Peinture sur roche.</b>  <u>Thème :</u> <u>Amour - Amitié</u>  <b>Micheline Label</b>	Lors de cet atelier créatif, vous pourrez laisser libre cours à votre inspiration (le matériel est fourni).  <b>Jeudi 13 février, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 1
<b>Automassage des mains.</b>  <b>Micheline Label</b>	Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous.  <b>Jeudi 20 février, de 19 h à environ 21 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 3
<b>MARS</b>		
<b>Comment gérer et optimiser le budget du couple et de la famille.</b>  <b>Sarah Gaudreault</b> Carrefour Jeunesse Emploi	Venez découvrir différentes méthodes de gestion budgétaire pour mieux gérer vos dépenses et équilibrer votre budget.  <b>Lundi 3 mars, de 18 h à 20 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 2
<b>Le trouble de personnalité limite (TPL).</b>  <b>Gabrielle Morneau</b>	Quelles sont les caractéristiques associées au trouble de personnalité limite et comment peut-on réagir face aux comportements de ces personnes.  <b>Jeudi 6 mars, de 19 h à 20 h 30.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 1
<b>Le bonheur.</b>  <b>Louise Mercier</b>	Nous avons à surmonter au cours de notre vie de grandes et de petites épreuves. Ces ateliers vous accompagneront sur le chemin de la sérénité en vous aidant à développer un regard positif sur la vie.  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></div>  <b>Le jeudi, du 6 au 27 mars, de 13 h à 15 h.</b>	Pour tous.  4 rencontres    Salle 2
<b>Gérer efficacement les conflits.</b>  <b>Juliette Beaupré</b> <b>Magali Perrier</b>	Cet atelier vise à favoriser l'acquisition d'outils et le développement d'habiletés permettant l'identification, la prévention et la résolution de conflits interpersonnels, familiaux, professionnels ou intergénérationnels.  <b>Les mardis 11 et 18 mars, de 19 h à 20 h 30.</b>	Pour tous.  2 rencontres    Salle 2
<b>L'hypersensibilité, parlons-en.</b>   <b>Café rencontre</b>  <b>Micheline Label</b>	Vous vous sentez concernés par l'hypersensibilité pour vous-même ou pour un proche? Venez en discuter dans une ambiance chaleureuse.  <b>Mercredi 12 mars, de 18 h 30 à 20 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 3

<p><b>La gestion émotionnelle et le stress.</b></p> <p><b>Gabrielle Morneau</b></p>	<p>Cet atelier vous aidera à : 1 – comprendre le rôle du cerveau dans les processus émotionnels, 2 – identifier vos émotions et mieux les gérer, 3 – mettre en place des moyens bien concrets pour diminuer votre stress.</p> <p><b>Jeudi 13 mars, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 1</p>
<p><b>Une notaire répond à vos questions.</b></p> <p><b>Émilie Cooper, notaire</b></p>	<p>Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.</p> <p><b>Lundi 17 mars, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 2</p>
<p><b>Troubles anxieux.</b></p>  <p><b>Café rencontre</b></p> <p><b>Éric Auzolles</b> <b>Louise de la sablonnière</b></p>	<p>Qu'est-ce qu'un trouble anxieux? Comment diminuer leurs symptômes et limiter leurs impacts. Venez en apprendre plus tout en échangeant dans une ambiance chaleureuse.</p> <p><b>Mardi 18 mars, de 19 h 30 à 21 h 30.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 1</p>
<p><b>À la découverte de soi.</b></p> <p><b>Groupe ouvert</b></p> <p><b>Micheline Label</b></p>	<p>Différentes activités vous seront offertes afin de prendre conscience des valeurs, des besoins, des forces, des intérêts et des limites qui vous sont propres.</p> <p><b>Les mercredis, 19 et 26 mars, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres    Salle 3</p>
<p><b>Automassage des mains.</b></p> <p><b>Micheline Label</b></p>	<p>Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous.</p> <p><b>Jeudi 20 mars, de 19 h à environ 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 3</p>
<p><b>Art expression (maximum 8 personnes)</b></p> <p><b>Émilie Jamme</b> <b>Emma Sauvestre</b></p>	<p>Ces ateliers artistiques se concentrent sur l'expression de soi, de ses pensées, de ses émotions et de ses conflits par le biais de créations d'images au moyen de différents médiums.</p> <p><b>Les lundis 24 et 31 mars, de 19 h à 20 h 30.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres    Salle1</p>
<p><b>Comment retourner sur le marché du travail.</b></p> <p><b>Annie St-Cyr</b> <b>Agente de liaison en employabilité à l'APE</b></p>	<p>Vous souhaitez trouver un emploi, mais ne savez pas comment vous y prendre ? Cette conférence-causerie vous aidera à surmonter les obstacles et à trouver les moyens d'atteindre votre but.</p> <p><b>Mardi 25 mars, de 13 h 30 à 15 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 2</p>
<p><b>Bien communiquer et savoir s'affirmer.</b></p> <p><b>Manon de Broux</b> <b>Oumar Diop</b></p>	<p>Bien communiquer, ça s'apprend. Quelles en sont les composantes? Savoir d'affirmer dans le respect de soi et des autres est aussi un apprentissage que nous vous aiderons à acquérir.</p> <p><b>Le mardi, du 25 mars au 8 avril, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres    Salle 2</p>
<p><b>Peinture sur roche.</b></p> <p><b>Thème :</b> <b>Pâques</b></p> <p><b>Micheline Label</b></p>	<p>Lors de cet atelier créatif, vous pourrez laisser libre cours à votre inspiration (le matériel est fourni).</p> <p><b>Jeudi 27 mars, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 1</p>

AVRIL		
<b>La pleine conscience</b>  <b>Adèle Brasseur</b> <b>Clémence Robaey</b>	Cette session vous aidera à : 1) prendre du recul par rapport à vos pensées et à vos émotions négatives; 2) élargir votre attention à ce qui est intérieur et extérieur à vous-mêmes; 3) vivre le moment présent.  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></div> <b>Le mardi, du 8 au 29 avril, de 19 h à 20 h 30.</b>	Pour tous.  4 rencontres    Salle 1
<b>Le vieillissement, parlons-en.</b>   <b>Café rencontre</b>  <b>Louise Mercier</b>	Venez partager votre expérience, vos réflexions, vos inquiétudes et vos projets.  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></div> <b>Le jeudi, du 10 avril au 1<sup>er</sup> mai, de 13 h à 15 h.</b>	Pour tous.  4 rencontres    Salle 2
<b>Comment changer ses mauvaises habitudes.</b>  <b>Richard Lampron</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorer les notions de base de la psychologie, de la spiritualité et du développement personnel qui ont une influence sur nos habitudes.</li> <li>• Apprendre à modifier nos habitudes avec simplicité par le <i>Précepte de Trois</i>.</li> </ul> <b>Les mercredis du 16 au 30 avril, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  3 rencontres    Salle 2
MAI		
<b>Apprendre à prendre soin de soi.</b>  <b>Pierre-Luc Hardi</b> Professeur et auteur du livre <i>L'éducation et les nuages gris de la vie</i>	Plus facile à dire qu'à faire. Comment y parvenir pour nous-mêmes et aider nos enfants à y arriver ? Ces questions sont au centre de cette conférence pleine de réflexions, de stratégies et d'humour.  <b>Lundi 5 mai, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 2
<b>Les étapes du pardon.</b>  <b>Louise Mercier</b>	Je te pardonne, je me pardonne! Pardonner apporte l'apaisement et permet d'être plus libre et plus heureux.  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></div> <b>Le jeudi, du 8 au 22 mai, de 13 h à 15 h.</b>	Pour tous.  3 rencontres    Salle 2



**SERVICE DE CONSULTATION**  
**(individuelle, conjugale ou familiale)**

**DU LUNDI AU VENDREDI**

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