



MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

Centre d'intervention psychosociale
573, 1^{re} Avenue, Québec (Québec) G1L 3J6
Courriel : mf-quebec@videotron.ca

PROGRAMMATION
HIVER-PRINTEMPS 2025

INSCRIPTION OBLIGATOIRE* :
418 529-0263

www.mf-quebec.org



Suivez-nous sur Facebook

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>Dépendants affectifs anonymes (D. A. A.).</p> <p>Groupe ouvert à l'année</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.</p>	<p>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> <p>Salle 1</p>
<p>Club de tricot et crochet.</p> <p>Groupe ouvert</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>Le mercredi à compter du 22 janvier, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>CONTRIBUTION 2 \$</p> <p>Salle 2</p>
<p>Bouger avec légèreté.</p> <p>Groupe ouvert</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>Le jeudi, du 23 janvier au 6 février, de 18 h 30 à 19 h 30.</p>	<p>Pour tous. Aucune exigence physique.</p> <p>3 rencontres Salle 1</p>
<p>Les troubles du comportement alimentaire.</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>Mardi 28 janvier, de 19 h à 20 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>S'amuser avec la numérologie.</p> <p>Groupe ouvert</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>Le jeudi, du 30 janvier au 20 février, de 13 h à 15 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p>

FÉVRIER

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

Mes sentiments et moi. Groupe ouvert	Ces ateliers vous permettront de vous découvrir à travers diverses activités pratiques de communication (vos sentiments seront au cœur de ces activités).	Pour tous.
Micheline Label	Les mercredis, 12 et 19 février, de 19 h à 21 h.	2 rencontres Salle 3
Peinture sur roche. <u>Thème :</u> <u>Amour - Amitié</u>	Lors de cet atelier créatif, vous pourrez laisser libre cours à votre inspiration (le matériel est fourni).	Pour tous.
Micheline Label	Jeudi 13 février, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 1
Automassage des mains.	Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous.	Pour tous.
Micheline Label	Jeudi 20 février, de 19 h à environ 21 h.	1 rencontre Salle 3
MARS		
Comment gérer et optimiser le budget du couple et de la famille. Sarah Gaudreault Carrefour Jeunesse Emploi	Venez découvrir différentes méthodes de gestion budgétaire pour mieux gérer vos dépenses et équilibrer votre budget. Lundi 3 mars, de 18 h à 20 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Le trouble de personnalité limite (TPL). Gabrielle Morneau	Quelles sont les caractéristiques associées au trouble de personnalité limite et comment peut-on réagir face aux comportements de ces personnes. Jeudi 6 mars, de 19 h à 20 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
Le bonheur. Louise Mercier	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;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</div> Le jeudi, du 6 au 27 mars, de 13 h à 15 h.	Pour tous. 4 rencontres Salle 2
Gérer efficacement les conflits. Juliette Beaupré Magali Perrier	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. Les mardis 11 et 18 mars, de 19 h à 20 h 30.	Pour tous. 2 rencontres Salle 2
L'hypersensibilité, parlons-en.  Café rencontre Micheline Label	Vous vous sentez concernés par l'hypersensibilité pour vous-même ou pour un proche? Venez en discuter dans une ambiance chaleureuse. Mercredi 12 mars, de 18 h 30 à 20 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 3
La gestion émotionnelle et le stress. Gabrielle Morneau	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. Jeudi 13 mars, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1

<p>Une notaire répond à vos questions.</p> <p>Émilie Cooper, notaire</p>	<p>Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.</p> <p>Lundi 17 mars, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Troubles anxieux.</p>  <p>Café rencontre</p> <p>Éric Auzolles Louise de la sablonnière</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>Mardi 18 mars, de 19 h 30 à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p>
<p>À la découverte de soi.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Micheline Label</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>Les mercredis, 19 et 26 mars, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres Salle 3</p>
<p>Automassage des mains.</p> <p>Micheline Label</p>	<p>Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous.</p> <p>Jeudi 20 mars, de 19 h à environ 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 3</p>
<p>Art expression (maximum 8 personnes)</p> <p>Émilie Jamme Emma Sauvestre</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>Les lundis 24 et 31 mars, de 19 h à 20 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres Salle 1</p>
<p>Comment retourner sur le marché du travail.</p> <p>Annie St-Cyr Agente de liaison en employabilité à l'APE</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>Mardi 25 mars, de 13 h 30 à 15 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Bien communiquer et savoir s'affirmer.</p> <p>Manon de Broux Oumar Diop</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>Le mardi, du 25 mars au 8 avril, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>
<p>Peinture sur roche.</p> <p><u>Thème :</u> <u>Pâques</u></p> <p>Micheline Label</p>	<p>Lors de cet atelier créatif, vous pourrez laisser libre cours à votre inspiration (le matériel est fourni).</p> <p>Jeudi 27 mars, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p>
AVRIL		
<p>Le mal-être au travail.</p> <p>Annie St-Cyr Agente de liaison en employabilité à l'APE</p>	<p>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.</p> <p>Jeudi 3 avril, de 19h à 21h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>

<p>La pleine conscience</p> <p>Adèle Brasseur Clémence Robaey</p>	<p>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.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le mardi, du 8 au 29 avril, de 19 h à 20 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 1</p>
<p>Le vieillissement, parlons-en.</p>  <p>Café rencontre</p> <p>Louise Mercier</p>	<p>Venez partager votre expérience, vos réflexions, vos inquiétudes et vos projets.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le jeudi, du 10 avril au 1^{er} mai, de 13 h à 15 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p>
<p>Comment changer ses mauvaises habitudes.</p> <p>Richard Lampron</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer les notions de base de la psychologie, de la spiritualité et du développement personnel qui ont une influence sur nos habitudes. • Apprendre à modifier nos habitudes avec simplicité par le <i>Précepte de Trois</i>. <p>Les mercredis du 16 au 30 avril, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>
MAI		
<p>Apprendre à prendre soin de soi.</p> <p>Pierre-Luc Hardi Professeur et auteur du livre <i>L'éducation et les nuages gris de la vie</i></p>	<p>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.</p> <p>Lundi 5 mai, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Les étapes du pardon.</p> <p>Louise Mercier</p>	<p>Je te pardonne, je me pardonne! Pardonner apporte l'apaisement et permet d'être plus libre et plus heureux.</p> <p style="text-align: center;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le jeudi, du 8 au 22 mai, de 13 h à 15 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>



SERVICE DE CONSULTATION
(individuelle, conjugale ou familiale)

DU LUNDI AU VENDREDI

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