



LA MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

"Vers des relations harmonieuses"

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2019

INSCRIPTION OBLIGATOIRE* :
418 529-0263



573, 1^{re} Avenue
Québec (Québec) G1L 3J6

www.mf-quebec.org

Suivez-nous sur Facebook

GROUPES D'ENTRAIDE ET CONFÉRENCES

❖ Un montant de 5 \$ par rencontre sera demandé ❖

Groupe ouvert : De nouveaux participants peuvent joindre le groupe chaque semaine.

❖ GROUPE OUVERT À L'ANNÉE ❖

| | | |
|--|---|---|
| <p>Troubles anxieux, l'espoir est permis !</p> <p>Groupe ouvert à l'année</p> <p>Éric Auzolles Monique Boutin Louise de la Sablonnière</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>Thèmes :</i> Comment vaincre ses peurs. La méditation pleine conscience.</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. Début le 10 septembre</p> | <p>Pour les personnes souffrant de troubles anxieux et leurs proches.</p> <p style="text-align: right;">Salle 1</p> |
| <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 30.</p> | <p>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> <p style="text-align: right;">Salle 1</p> |

SEPTEMBRE

| | | |
|--|---|---|
| <p>Rendez-vous avec soi.</p> <p>Michel Bergeron</p> | <p>Cet atelier de croissance personnelle vous permettra de partager vos expériences afin de mieux vous comprendre et de mieux vous connaître.</p> <p>Le lundi 30 septembre, de 19 h à 21 h 30.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p> |
|--|---|---|

OCTOBRE

| | | |
|--|--|--|
| <p>Club de tricot.</p> <p>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>Le mercredi, du 2 octobre au 27 novembre, de 13 h 30 à 16 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>9 rencontres Salle 2</p> |
| <p>Pardonnez pour guérir.</p> <p>Louise Mercier</p> | <p>Cet atelier vous offrira un espace où vous pourrez exprimer librement vos émotions causées par les blessures et vous libérera du retentissement et du désir de vengeance.</p> <p>Le jeudi, du 3 au 31 octobre, de 13 h 30 à 16 h.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>5 rencontres Salle 2</p> |
| <p>La colère ; mieux la comprendre.</p> <p>Armande Duval</p> | <p>Cet atelier vous permettra d'identifier les sources de cette réaction émotionnelle, de l'accueillir et de vous en libérer.</p> <p>Le lundi 7 octobre, de 13 h à 15 h 45.</p> | <p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p> |

| | | |
|--|---|---|
| Comment parler pour que les enfants écoutent. | Cette rencontre-échange vous permettra de développer des stratégies qui susciteront la coopération de votre enfant. | Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants. |
| Jacqueline Quésada | Le lundi 7 octobre, de 19 h à 21 h. | 1 rencontre Salle 3 |
| Une notaire répond à vos questions. | Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches. | Pour tous. |
| Émilie Cooper, notaire | Le mardi 8 octobre, de 19 h à 21 h. | 1 rencontre Salle 2 |
| Surmonter l'épuisement et prévenir la dépression. Groupe ouvert | Groupe d'entraide et de soutien pour personnes vivant un épisode d'épuisement ou des symptômes dépressifs. Ensemble, nous nous donnerons des moyens pour traverser cette période difficile. | Pour personnes souffrant de dépression ou d'épuisement. |
| Karine Bellemare | Le mardi, du 8 octobre au 12 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30. | 6 rencontres Salle 3 |
| 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 mardi, du 8 octobre au 10 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30. | 10 rencontres Salle 2 |
| Conciliation travail-famille-études-proche-aidance. | Cet atelier vous permet de faire le point sur vos tâches au sein de votre quotidien, que ce soit au travail, aux études ou dans votre vie familiale. Vous pourrez également découvrir des pistes de solutions pour vous aider et faciliter la conciliation travail-famille. | Pour tous. |
| Camille Ferland Centre Étape | Le mercredi 9 octobre, à 18 h. | 1 rencontre Salle 2 |
| Bien communiquer ; ça s'apprend. Groupe ouvert | 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. |
| Kevin Boisvert | Le mardi, du 15 au 29 octobre, de 19 h à 21 h. | 3 rencontres Salle 2 |
| Groupe de discussion ouvert au grand public. | Vous serez amenés à vous exprimer au sujet des ateliers ou activités sociales qui répondraient à vos besoins ainsi que sur les éléments nécessaires à leurs réalisations. | Pour tous. |
| Jessica Bouffard Lydia Tremblay | Le jeudi 17 octobre, de 13 h 30 à 16 h. | 1 rencontre Salle 1 |
| La pleine conscience. | 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 distancer de vos pensées négatives ; 5) agir de façon constructive. Groupe ouvert les 2 premières rencontres | Pour tous. |
| Laurence Dubé Geneviève Sanfaçon-Gagnon | Le jeudi, du 17 octobre au 7 novembre, de 19 h à 21 h. | 4 rencontres Salle 1 |
| Groupe de discussion ouvert au grand public. | Vous serez amenés à vous exprimer au sujet des ateliers ou activités sociales qui répondraient à vos besoins ainsi que sur les éléments nécessaires à leurs réalisations. | Pour tous. |
| Jessica Bouffard Lydia Tremblay | Le lundi 21 octobre, de 19 h à 21 h 30. | 1 rencontre Salle 1 |

| | | |
|---|--|--|
| Profiter pleinement de son temps. | Vous êtes sans emploi ou à la retraite, vous trouvez le temps long et aimeriez occuper vos journées de façon satisfaisante ? Venez explorer ce monde de possibilités. | Pour tous. |
| Jessica Bouffard | Le lundi, du 21 octobre au 4 novembre, de 13 h à 15 h 30. | 3 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. | Toute personne vivant des difficultés émotionnelles. |
| | Groupe ouvert les 2 premières rencontres | |
| Armande Duval | Le lundi, du 21 octobre au 18 novembre, de 13 h 15 à 15 h 45. | 5 rencontres Salle 1 |
| Guérir des pertes vécues au cours de sa vie. | 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. | Pour toute personne vivant ou ayant vécu une perte. |
| | Groupe ouvert les 2 premières rencontres | |
| Patricia Chabot | Le lundi, du 21 octobre au 9 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30. | 8 rencontres Salle 2 |
| Apprendre à s'aimer. | 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 se sentir de mieux en mieux. | Pour tous. |
| Anne Boulay, c.o. | Les mercredis 23 et 30 octobre, de 19 h à 21 h 30. | 2 rencontres Salle 2 |
| Une avocate répond à vos questions. | Séance d'information sur le droit familial. 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. |
| Alienor Hunault, avocate | Le jeudi 24 octobre, à 19 h. | 1 rencontre Salle 2 |
| La conscience émotionnelle. | Des techniques de respiration et des exercices de mouvements corporels vous permettront de vous libérer de vos pensées et émotions négatives et de vous sentir mieux dans votre tête et votre corps. | Pour tous. |
| Élizabeth Rodriguez | Les vendredis 25 octobre et 8 novembre de 14 h à 16 h. | 2 rencontres Salle 1 |
| Le sommeil : le comprendre et l'améliorer. | Quels sont les causes et les impacts d'un mauvais sommeil ? Venez vous renseigner et expérimenter certains outils que nous vous proposerons. | Pour tous. |
| | Groupe ouvert | |
| À déterminer | Le lundi, du 28 octobre au 25 novembre, de 18 h 30 à 21 h. | 5 rencontres Salle 1 |
| NOVEMBRE | | |
| Le TDAH en question. | De plus en plus d'enfants reçoivent des diagnostics de santé mentale (TDAH, TSA, trouble de l'opposition, etc.) faisant entrer dans le champ médical un ensemble de comportements difficilement gérables par les familles et les institutions. Cette conférence-échange vise à poser un regard critique sur ce phénomène et à interroger les enjeux sous-jacents qui ne sont pas ou peu considérés par le système de santé actuel. | Pour tous. |
| Jean-Michel Cautaeerts, psychologue Mathieu Saucier-Guay, philosophe | Le samedi 2 novembre, de 10 h à midi. | 1 rencontre Salle 1 |

| | | |
|--|---|----------------------|
| Approivoiser son ombre. | La connaissance et l'approivoisement de la partie mal aimée ou mal acceptée de soi sont nécessaires à notre réalisation et à notre estime personnelle. | Pour tous. |
| Louise Mercier | Le lundi, du 4 novembre au 2 décembre, de 19 h à 21 h 30. | 5 rencontres Salle 2 |
| Une notaire répond à vos questions. | Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches. | Pour tous. |
| Émilie Cooper, notaire | Le jeudi 7 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30. | 1 rencontre Salle 2 |
| La personne la plus importante au monde. | Venez découvrir des outils de bonheur efficaces et apprendre à les intégrer tout en douceur dans votre vie. | Pour tous. |
| Daniel Caux | Le mercredi 13 novembre, de 19 h à 21 h 30. | 1 rencontre Salle 2 |
| Communiquer dans le respect de soi et des autres. | Venez apprendre à vous exprimer avec confiance et écouter avec bienveillance. Dans cet atelier dynamique, vous expérimenterez des moyens concrets pour améliorer votre communication. | Pour tous. |
| Karine Bellemare | Le mercredi, du 13 au 27 novembre, de 13 h 30 à 16 h. | 3 rencontres Salle 1 |
| Gestion du stress. | Nous aborderons dans cet atelier les différents types de stresseurs, les réactions liées au stress ainsi que les principales stratégies pour mieux le gérer. | Pour tous. |
| Geneviève Gauthier, APE | Le jeudi 14 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30. | 1 rencontre Salle 2 |
| Les troubles de personnalité. | Savoir reconnaître, différencier et comprendre les troubles de personnalité (dépendante, narcissique, obsessionnelle-compulsive, paranoïaque, personnalité limite, etc.) et mieux réagir face aux comportements de ces personnes. | Pour tous. |
| Sarah Comte Laurence Dubé | Groupe ouvert les 2 premières rencontres | |
| | Le jeudi, du 14 novembre au 5 décembre, de 19 h à 21 h. | 4 rencontres Salle 2 |
| De psychologue à entendeur de voix. |  Conférence – Témoignage. | Pour tous. |
| Serge Tracy | Le mercredi 20 novembre à 19 h. | 1 rencontre Salle 2 |



NOUS OFFRONS UN SERVICE DE CONSULTATION
(individuelle, conjugale ou familiale)

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



Accrédité par la *Politique municipale de reconnaissance et de soutien des organismes à but non lucratif*