



LA MAISON  
DE LA FAMILLE  
DE QUÉBEC

"Vers des relations harmonieuses"

PROGRAMMATION  
HIVER-PRINTEMPS  
2020  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE\* :  
418 529-0263

573, 1<sup>re</sup> Avenue  
Québec (Québec) G1L 3J6  
[www.mf-quebec.org](http://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 rejoindre le groupe chaque semaine.

❖ GROUPE OUVERT À L'ANNÉE ❖

<p><b>Troubles anxieux, l'espoir est permis !</b></p> <p><b>Groupe ouvert à l'année</b></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><b>Thèmes</b> : <i>Comment vaincre ses peurs.</i> <i>La méditation pleine conscience.</i></p> <p><b>Moyens</b> : Exercices, documentation de spécialistes et échanges.</p> <p><b>Les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis de chaque mois, de 19 h 30 à 21 h 30.</b> <b>Début le 14 janvier</b></p>	<p>Pour les personnes souffrant de troubles anxieux et leurs proches.</p> <p>Salle 1</p>
<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 30.</b></p>	<p>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> <p>Salle 1</p>


JANVIER

<p><b>Prendre soin de soi.</b></p> <p>Michel Bergeron</p>	<p>Comment puis-je prendre soin de moi dans mon rapport à moi-même et aux autres.</p> <p><b>Le lundi 27 janvier, de 19 h à 21 h 30.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p><b>Club de tricot.</b></p> <p><b>Groupe ouvert</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><b>Le mercredi, du 29 janvier au 15 avril, de 13 h 30 à 16 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>12 rencontres Salle 2</p>

FÉVRIER

<p><b>Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer.</b></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><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></p> <p><b>Le mardi, du 4 février au 7 avril, de 13 h 30 à 15 h 30.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>10 rencontres Salle 2</p>
--	---	--

<b>Rebondir après un événement traumatisant.</b>  <b>Béatrice Flores</b> <b>Thalie Flores</b>	Cet atelier vous permettra de mieux comprendre vos réactions et d'acquiescer des stratégies pour diminuer l'intensité émotive liée au traumatisme (violence physique ou sexuelle, accident, incendie, inondation, guerre, etc.).  <b>Les jeudis, 6 et 13 février, de 19 h à 21 h.</b>	Pour personne ayant vécu un traumatisme et/ou leurs proches.  2 rencontres      Salle 3
<b>Les troubles de personnalité.</b>    <b>Gabriel Martin-Gagnon</b>	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.  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></div> <b>Le jeudi, du 6 au 27 février, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  4 rencontres      Salle 2
<b>Profiter pleinement de son temps.</b>  <b>Jessica Bouffard</b>	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.  <b>Le lundi, du 10 au 24 février, de 13 h à 15 h 30.</b>	Pour tous.  3 rencontres      Salle 3
<b>Une notaire répond à vos questions.</b>  <b>Émilie Cooper, notaire</b>	Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.  <b>Le jeudi 13 février, de 13 h 30 à 15 h 30.</b>	Pour tous.  1 rencontre      Salle 2
<b>Comment parler pour que les enfants écoutent.</b>  <b>Jacqueline Quésada</b>	Cette rencontre-échange vous permettra de développer des stratégies qui susciteront la coopération de votre enfant.  <b>Le lundi 17 février, de 19 h à 21 h 30.</b>	Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.  1 rencontre      Salle 3
<b>Guérir des pertes vécues au cours de sa vie.</b>  <b>Patricia Chabot</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.  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></div> <b>Le lundi, du 17 février au 6 avril, de 13 h 30 à 15 h 30.</b>	Pour toute personne vivant ou ayant vécu une perte.  8 rencontres      Salle 2
<b>Conciliation travail-famille.</b>  <b>Camille Ferland</b> <b>Centre Étape</b>	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 découvrirez des pistes de solutions pour vous aider.  <b>Le mercredi 19 février à 18 h 30.</b>	Pour tous.  1 rencontre      Salle 2
<b>Dialoguons ensemble pour mieux penser.</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"><b>Groupe ouvert</b></div> <b>Emma Belmonte</b>	Les émotions, les pensées et les questionnements de chacun seront utilisés pour établir une discussion profonde sur des sujets choisis ensemble. Structurer nos pensées, les verbaliser clairement et extérioriser nos ressentis contribuent à notre bien-être personnel.  <b>Le mercredi, du 19 février au 25 mars, de 18 h 30 à 20 h.</b>	Pour tous.  6 rencontres      Salle 3
<b>Démystifier les impôts.</b>  <b>Agence de revenu du Canada (ARC)</b>	Séance d'information sur les prestations, les crédits d'impôt et la production d'une déclaration de revenus.  <b>Le jeudi 20 février, de 9 h 30 à 11 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre      Salle 2

<b>Guérir l'enfant blessé en soi.</b>	Les besoins, les sentiments et les désirs de l'enfant sont souvent négligés. Dès lors, nos blessures d'enfance contaminent notre vie d'adulte. Nous tenterons d'identifier ces blessures et d'en amorcer la guérison.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous.
<b>Louise Mercier</b>	<b>Les jeudis, du 20 février au 19 mars, de 13 h à 15 h 30.</b>	5 rencontres Salle 3
<b>Bien communiquer ; ça s'apprend.</b>  <b>Groupe ouvert</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>Kevin Boisvert</b>	<b>Le mardi, du 25 février au 10 mars, de 19 h à 21 h.</b>	3 rencontres Salle 2
<b>À la rencontre des autres cultures.</b>  <b>Groupe ouvert</b>	Nous lançons une invitation aux Québécois et aux personnes issues d'autres cultures à venir partager ce qui vous unit et ce qui vous distingue (artisanat, éducation, cuisine, musique, traditions, vêtements, etc.)	Pour tous.
<b>Mariana Cardenas</b>	<b>Le mardi, du 25 février au 24 mars, de 13 h 30 à 15 h 30.</b>	5 rencontres Salle 3
<b>Le sommeil : le comprendre et l'améliorer.</b>  <b>Groupe ouvert</b>	Quels sont les causes et les impacts d'un mauvais sommeil ? Venez vous renseigner et expérimenter certains outils que nous vous proposerons.	Pour tous.
<b>Yannick Gallant</b>	<b>Le mardi, du 25 février au 24 mars, de 19 h à 21 h.</b>	5 rencontres Salle 3
<b>MARS</b>		
<b>Surmonter l'épuisement et prévenir la dépression.</b>  <b>Groupe ouvert</b>	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.
<b>Karine Bellemare</b>	<b>Le lundi, du 2 mars au 6 avril, de 13 h 30 à 15 h 30.</b>	6 rencontres Salle 3
<b>La personne la plus importante au monde.</b>	Venez découvrir des outils de bonheur efficaces et apprendre à les intégrer tout en douceur dans votre vie.	Pour tous.
<b>Daniel Caux</b>	<b>Le jeudi 5 mars, de 19 h à 21 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Les médias numériques : savoir mettre des limites.</b>  <b>Jessica Bouffard Audrey-Ann Boutin</b>	Vous avez de la difficulté à gérer le temps que vos enfants passent sur les écrans (téléphone, tablette, ordinateur). Venez vous outiller pour savoir comment intervenir avec eux.  <b>Les samedis 7 et 14 mars, de 10 h à 12 h.</b>	Pour les parents.  2 rencontres Salle 2
<b>La colère ; mieux la comprendre.</b>  <b>Armande Duval</b>	Cet atelier vous permettra d'identifier les sources de cette réaction émotive, de l'accueillir et de vous en libérer.  <b>Le lundi 9 mars, de 13 h à 15 h 45.</b>	Pour tous.  1 rencontre Salle 1
<b>De psychologue à entendeur de voix.</b>  <b>Serge Tracy</b>	 Conférence – Témoignage.  <b>Le mercredi 11 mars à 19 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre Salle 2
<b>Une notaire répond à vos questions.</b>  <b>Émilie Cooper, notaire</b>	Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.  <b>Le jeudi 12 mars, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre Salle 2

<b>Les médias numériques : savoir mettre des limites.</b>  <b>Jessica Bouffard</b> <b>Audrey-Ann Boutin</b>	Vous avez de la difficulté à gérer le temps que vos enfants passent sur les écrans (téléphone, tablette, ordinateur). Venez vous outiller pour savoir comment intervenir avec eux.  <b>Le mardi, du 17 au 31 mars, de 19 h à 20 h 30.</b>	Pour les parents.  3 rencontres      Salle 2
<b>Apprendre à s'aimer.</b>  <b>Anne Boulay, c.o.</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 se sentir mieux.  <b>Les mercredis 18 et 25 mars, de 19 h à 21 h 30.</b>	Pour tous.  2 rencontres      Salle 2
<b>La pleine conscience.</b>  <b>Saïma Kammoun</b> <b>Salomé Rolland</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 distancer de vos pensées négatives ; 5) agir de façon constructive.  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></div> <b>Le jeudi, du 19 mars au 23 avril, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  6 rencontres      Salle 1
<b>Approviser ses émotions.</b>  <b>Armande Duval</b>	À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc.  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></div> <b>Le lundi, du 23 mars au 27 avril, de 13 h 15 à 15 h 45.</b> <b>(Sauf le 13 avril, lundi de Pâques).</b>	Toute personne vivant des difficultés émotionnelles.  5 rencontres      Salle 1
<b>Bonheur, où es-tu ?</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"><b>Groupe ouvert</b></div> <b>Louise Mercier</b>	Groupe d'échange et de partage ayant pour objectif d'apprendre à développer une vision positive sur la vie pour se rapprocher du bonheur.  <b>Les jeudis, du 26 mars au 14 mai, de 13 h à 15 h 30.</b>	Pour tous.  8 rencontres      Salle 3
<b>À la rencontre des autres cultures.</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"><b>Groupe ouvert</b></div> <b>Mariana Cardenas</b>	Nous lançons une invitation aux Québécois et aux personnes issues d'autres cultures à venir partager ce qui vous unit et ce qui vous distingue (artisanat, éducation, cuisine, musique, traditions, vêtements, etc.)  <b>Le mardi, du 31 mars au 28 avril, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  5 rencontres      Salle 3



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

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