



LA MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

"Vers des relations harmonieuses"

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2020

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>Thèmes : <i>Comment vaincre ses peurs.</i> <i>La méditation pleine conscience.</i></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 22 septembre 2020</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>Prendre soin de soi.</p> <p>Michel Bergeron</p>	<p>Comment puis-je prendre soin de moi dans mon rapport à moi-même et aux autres.</p> <p>Lundi 28 septembre, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Cours de Pilates.</p> <p>Johanne Racine</p>	<p>Le <i>Pilates</i> vous guide vers la bonne posture et tonifie votre corps. Les exercices proposés développent l'endurance et l'équilibre, tout en réduisant les douleurs musculaires. <i>(*Adopter une tenue confortable et apporter une grande serviette*)</i>.</p> <p>Le lundi, du 28 septembre au 7 décembre, de 19 h à 20 h. Sauf le 12 octobre, jour de l'Action de grâces.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>10 rencontres Salle 1</p>
<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 30 septembre au 25 novembre, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>9 rencontres Salle 1</p>

OCTOBRE

Le trouble de personnalité limite (TPL).	Quelles sont les caractéristiques associées au trouble de personnalité limite et comment peut-on mieux réagir face aux comportements de ces personnes.	Pour tous.
Gabriel Martin-Gagnon	Jeudi 1^{er} octobre, de 19h à 21h.	1 rencontre Salle 2
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 jeudi, du 1^{er} octobre au 15 octobre, de 13 h à 15 h 30.	3 rencontres Salle 1
Bonheur, où es-tu ? Groupe ouvert	Groupe d'échange et de partage ayant pour objectif de développer une vision positive sur la vie pour se rapprocher du bonheur.	Pour tous.
Louise Mercier	Le jeudi, du 1^{er} octobre au 19 novembre, de 13 h à 15 h 30.	8 rencontres Salle 3
Jeu de rôle sur table. Groupe ouvert	Le jeu de société <i>Donjons et Dragons</i> permet de vivre différents scénarios dans un monde fantastique. Dans une ambiance décontractée, venez incarner un personnage et user de votre imagination pour surmonter les défis que devra affronter votre équipe. <i>(*Aucun matériel ou expérience requis*)</i> .	Pour tous.
Léandre Lavoie-Hudon	Le jeudi, du 1^{er} octobre au 19 novembre, de 19 h à 21 h.	8 rencontres Salle 1
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	Lundi 5 octobre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
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 dans vos relations amoureuses, familiales ou professionnelles.	Pour tous.
Camille Bélanger	Le mardi, du 6 au 20 octobre, de 19 h à 21 h.	3 rencontres 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 mercredi, du 7 octobre au 11 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30.	6 rencontres 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	Mardi 13 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30.	1 rencontre Salle 2

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 13 octobre au 15 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30.	10 rencontres Salle 1
La colère ; mieux la comprendre.	Cet atelier vous permettra d'identifier les sources de cette réaction émotionnelle, de l'accueillir et de vous en libérer.	Pour tous.
Armande Duval	Lundi 19 octobre, de 13 h 15 à 15 h 45.	1 rencontre Salle 2
Guérir des deuils et des pertes vécus au cours de la 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. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Pour toute personne vivant ou ayant vécu une perte.
Patricia Chabot	Le lundi, du 19 octobre au 7 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30.	8 rencontres Salle 1
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 mieux.	Pour tous.
Anne Boulay, c.o.	Les mercredis 21 et 28 octobre, de 19 h à 21 h 30.	2 rencontres Salle 2
Dialoguons ensemble pour mieux penser. Groupe ouvert	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.	Pour tous.
Emma Belmonte	Le mercredi, du 21 octobre au 25 novembre, de 18 h 30 à 20 h.	6 rencontres Salle 3
Comment développer l'estime de soi et l'autonomie de votre enfant.	Cette rencontre-échange vous donnera des moyens pour aider votre enfant à s'apprécier davantage et à se faire confiance.	Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.
Jacqueline Quésada	Lundi 26 octobre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Apprivoiser ses émotions.	À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Toute personne vivant des difficultés émotionnelles.
Armande Duval	Le lundi, du 26 octobre au 23 novembre, de 13 h 15 à 15 h 45.	5 rencontres Salle 2
NOVEMBRE		
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 dans vos relations amoureuses, familiales ou professionnelles.	Pour tous.
Camille Bélanger	Le mercredi, du 4 au 18 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30.	3 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	Jeudi 5 novembre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
Comment aider votre enfant à se motiver.	Cette rencontre-échange vous permettra de déterminer quand et comment récompenser ou punir.	Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.
Jacqueline Quésada	Lundi 23 novembre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 3
Passionnement de l'ordinaire qui devient extraordinaire.	Rencontre, expériences et partage pour parler de passions et de développement personnel. Vivre passionnement c'est extraordinaire !	Pour tous.
Hélène Demers	Lundi 19 octobre, de 19 h à 21h.	1 rencontre Salle 3

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

DU LUNDI AU VENDREDI



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