



« Vers des relations harmonieuses »

## MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC


PROGRAMMATION  
HIVER-PRINTEMPS 2010

573, 1<sup>re</sup> Avenue  
Québec (Québec) G1L 3J6  
INSCRIPTION\* : 529-0263

### GROUPES D'ENTRAIDE ET CONFÉRENCES


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

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


JANVIER		
<b>Phobies Zéro.</b>  <b>Groupe ouvert</b>  Éric Auzolles Louise de la Sablonnière	Groupe de soutien et d'entraide pour les personnes, jeunes ou adultes, souffrant d'anxiété, de panique, de phobies, d'agoraphobie ou de troubles obsessionnels compulsifs.  <b>Tous les jeudis à partir du 7 janvier de 19 h 30 à 21 h 30.</b>	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches.  Salle 1
<b>Développer votre intelligence émotionnelle.</b>  Pauline Dupuis	Venez acquérir divers outils vous permettant une meilleure gestion de vos émotions et des états affectifs d'autrui en développant votre conscience émotionnelle.  <b>Les mardis 12, 19 et 26 janvier, de 19 h à 21 h 30</b>	Pour tous.  3 rencontres Salle 3
<b>Être et paraître.</b>  Geneviève Perreault Claudie Wagner	Cet atelier abordera le lien étroit entre l'image corporelle et l'estime de soi. L'effet dévastateur des médias sur notre perception corporelle sera soulevé. Nous discuterons des conséquences d'une faible image corporelle. Des astuces afin de se sentir mieux dans son corps seront aussi données.  <b>Le lundi du 25 janvier au 8 février, de 19 h à 22 h.</b>	Pour tous.  3 rencontres Salle 1
<b>Affirmation de soi.</b>  Ariane Laberge	L'objectif de cette session est de donner une compréhension de ce qu'est l'affirmation de soi et les outils appropriés afin de s'affirmer correctement.  <b>Le lundi du 25 janvier au 22 février, de 19 h à 22 h.</b>	Pour tous.  5 rencontres Salle 3
FÉVRIER		
<b>Vivre au moment présent.</b>  Geneviève Caron Olivia Beaulieu-Denault	Développez votre potentiel et votre pouvoir sur votre vie, apprenez à profiter du moment présent.  <b>Le mardi, du 2 février au 9 mars, de 19 h à 21 h 30</b>	Pour tous.  6 rencontres Salle 3
<b>Cessez de saboter votre vie!</b>  Michel Bergeron	Venez identifier le comment et le pourquoi de ce <i>pattern</i> et amorcer une démarche pour retrouver flexibilité, optimisme et émerveillement.  <b>Le lundi du 8 au 22 février, de 19 h à 22 h.</b>	Pour tous.  3 rencontres Salle 2
<b>Vivre en deuil.</b>  Patricia Chabot	Ce groupe de soutien s'adresse à ceux et celles qui ont vécu une perte significative par la mort d'un proche. Il vous permettra de cheminer à travers les étapes d'un deuil.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>  <b>Le mardi, du 9 février au 23 mars, de 19 h à 22 h.</b>	Toute personne vivant un deuil.  7 rencontres Salle 1
<b>Vivre avec ses peines, ses frustrations et ses colères.</b>  Armande Duval	 <b>Conférence-échanges</b>  <b>Le lundi 15 février, à 19 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre Salle 1

<b>Apprivoiser ses émotions.</b>	À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Hommes et femmes vivant des difficultés émotionnelles.
<b>Armande Duval</b>	<b>Le lundi du 22 février au 29 mars (sauf le 8 mars), de 13 h 15 à 15 h 45</b>	5 rencontres Salle 1
<b>MARS</b>		
<b>Initiation à la méthode Vittoz. Un art de vivre au présent.</b>	Il est possible de vivre en santé physique et mentale simplement en plaçant « notre tête là où sont nos pieds ». Nous verrons l'importance de nos cinq sens dans l'équilibre de notre vie, de notre pensée et de la maîtrise de soi. L'apprentissage <i>Vittoz</i> croît par la répétition des exercices et des actes conscients.	Pour tous.
<b>Nicole Hamel, auteure</b>	<b>Le lundi 1<sup>er</sup> mars de 19 h à 22 h.</b>	1 rencontre Salle 3
<b>Les troubles du sommeil.</b>	Vous souffrez d'un trouble du sommeil chronique ou passager comme l'insomnie, l'apnée ou autre ? Ces rencontres vous permettront d'en apprendre davantage à ce sujet tout en vous renseignant sur différents trucs et conseils pratiques afin de retrouver un sommeil paisible.	Pour tous.
<b>Geneviève Perreault Claudie Wagner</b>	<b>Le lundi du 1<sup>er</sup> au 22 mars, de 19 h à 2 h.</b>	4 rencontres Salle 2
<b>Atelier de développement personnel.</b>	Ces rencontres vous apporteront des outils qui vous permettront de mieux vous connaître, de mieux vous apprécier et de mieux surmonter les obstacles qui vous empêchent de vivre pleinement.	Pour tous.
<b>Marion Avril Anne Léonard</b>	<b>Le mercredi du 3 au 31 mars, de 19 à 22 h.</b>	5 rencontres Salle 3
<b>Les Parent</b>  <b>Groupe ouvert</b>	Venez visionner avec nous l'émission <i>Les Parent</i> et discuter des comportements et attitudes des personnages.  <b>Le lundi à 19 h 30, du 8 mars au 12 avril (sauf le 5 avril).</b>	Pour tous. 5 rencontres Salle 3
<b>Le plaisir.</b>	Atelier qui met le plaisir en avant-plan, qui permet une réflexion sur ce qu'il est et à quel point je me sens près du bonheur.	Pour tous.
<b>Mélissa Robitaille</b>	<b>Le mardi 9 mars de 13 h 30 à 15 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Démystifier la violence conjugale.</b>	Mythes et réalités de la violence, les formes de violence et leurs conséquences sur les femmes et les enfants.	Pour tous.
<b>Joanie Chalifour</b>	<b>Le mardi 9 mars, de 19 h à 22 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Être bien dans sa peau.</b>	Identifier les facteurs qui peuvent contribuer au mieux-être. Se donner les moyens pour retrouver le pouvoir sur sa vie.	Pour tous.
<b>Bernard Roberge</b>	<b>Le jeudi du 11 mars au 15 avril de 19 h à 21 h.</b>	6 rencontres Salle 2
<b>Comment se protéger de la violence conjugale.</b>	Quels sont les moyens de protection (avant, pendant et après la séparation). Le processus judiciaire (porter plainte).	Pour tous.
<b>Joanie Chalifour</b>	<b>Le mardi 16 mars de 19 h à 22 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Soirée d'informations juridiques.</b>	Une avocate répond à vos questions sur la séparation et/ou le divorce (garde des enfants, pension alimentaire, etc.)	Pour tous.
<b>Marie-Émilie Rochette</b>	<b>Le mardi 23 mars de 19 h à 21 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Je parle de tout mon corps!</b>	Conférence sur les troubles alimentaires : anorexie, boulimie, obsession corporelle.	Pour tous.
<b>Lucie Michaud</b>	<b>Le mardi 30 mars de 19 h à 22 h.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>Le bonheur c'est simple, facile et accessible.</b>	Le bonheur est une question d'attitude. Cet atelier vous montrera comment y parvenir par une prise en charge de votre état d'esprit, de vos réactions et de vos émotions.	Pour tous.
<b>Roch Buteau</b>	<b>Le mercredi 31 mars au 5 mai, de 19 h à 22 h.</b>	6 rencontres Salle 2

## AVRIL

<b>Prévenir la dépression et le burn-out.</b>	Cet atelier vous permettra d'identifier les signes précurseurs d'un état dépressif et vous donnera des moyens pour vous garder en santé.	Pour tous.
<b>Johanne de Bonhome Nathalie Roland</b>	<b>Le mercredi du 7 avril au 5 mai, de 19 h à 21 h 30.</b>	5 rencontres Salle 3
<b>L'importance du lien intergénérationnel.</b>	Les jeunes ont besoin des plus âgés, les plus âgés des plus jeunes. Cette rencontre démystifie ces deux générations et souligne l'importance de développer et de solidifier ce lien.	Pour tous. Une invitation spéciale aux aînés et aux jeunes.
<b>François Robert jr.</b>	<b>Le lundi 12 avril à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>Connaissance et estime de soi.</b> <b>Groupe ouvert</b>	Une démarche visant à mieux se connaître, à s'accepter avec nos forces et nos limites et ainsi apprendre à s'apprécier davantage.	Pour tous.
<b>Pierrette Leblanc</b>	<b>Le lundi du 12 avril au 17 mai, de 19 h à 21 h.</b>	6 rencontres Salle 2
<b>L'ARTmonie, après cancer et autres turbulences.</b>	 <b>Conférence-échanges</b>	Pour tous.
<b>Nicole Hamel, auteure</b>	<b>Le mercredi 21 avril à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>Les troubles de personnalité.</b>	Savoir reconnaître, différencier et comprendre les dix troubles de personnalité (borderline, paranoïde, dépendante, narcissique, etc. et mieux réagir face aux comportements de ces personnes	Pour tous.
<b>Germaine Giroux, B. psy.</b>	<b>Le jeudi 22 avril de 19 h à 22 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Les troubles de personnalité limite.</b>	Comment reconnaître ce trouble et le distinguer des autres problématiques. Quels en sont les causes et les traitements possibles.	Pour tous.
<b>Germaine Giroux, B. psy.</b>	<b>Le jeudi 29 avril de 19 h à 22 h.</b>	1 rencontre Salle 2

## MAI

<b>Les bons choix alimentaires... Comment les faire ?</b>	Bien manger est un défi. Cet atelier vous permettra de comprendre les bases d'une saine alimentation et vous donnera des moyens pour vous nourrir de façon équilibrée et économique.	Pour tous.
<b>Gracia Adam Antonia Jékova</b>	<b>Le lundi du 3 au 17 mai, de 19 h à 22 h.</b>	3 rencontres Salle 3
<b>Soirée d'informations juridiques.</b>	Une avocate répond à vos questions sur le testament, le mandat d'inaptitude, le contrat de vie commune, etc.	Pour tous.
<b>Marie-Émilie Rochette</b>	<b>Le mardi 4 mai, de 19 h à 21 h 30.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>Vaincre sa peur du rejet.</b>	 <b>Conférence-échanges</b>	Pour tous.
<b>Shirley Pettigrew</b>	<b>Le mardi 11 mai à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 1