



« Vers des relations harmonieuses »

**MAISON DE LA  
FAMILLE DE QUÉBEC**

**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2011**



**573, 1<sup>re</sup> Avenue  
Québec (Québec) G1L 3J6  
www.mf-quebec.org  
INSCRIPTION\* : 418 529-0263**




**GROUPES D'ENTRAIDE ET CONFÉRENCES**  
**\*Un montant de 5 \$ par rencontre sera demandé\***

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

SEPTEMBRE		
<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 de 19 h 30 à 21 h 30.</b>	Pour ceux et celles qui en souffrent et leurs proches.  Salle 1
<b>Vivre au moment présent.</b>  Olivia Beaulieu-Denault	Développez votre potentiel et votre pouvoir sur votre vie, apprenez à profiter du moment présent.  <b>Le lundi 19 septembre de 19 h à 21 h 30.</b>	Pour tous.  1 rencontre Salle 3
<b>Vivre un 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 lundi du 19 septembre au 7 novembre, de 19 h à 22 h, sauf le 10 octobre.</b>	Toute personne vivant un deuil.  7 rencontres Salle 1
<b>Les femmes et leur santé sexuelle.</b>  Véronique Duquet	Ces rencontres permettent aux femmes de réfléchir à leur image de soi, à leur conception de la sexualité, à leurs relations affectives et aux difficultés qui peuvent en découler ainsi qu'aux moyens de les surmonter.  <b>Groupe ouvert les 3 premières rencontres</b>  Semaine 1 : Sexualité et identité Semaine 2 : Mes besoins affectifs et sexuels Semaine 3 : Sexualité et violence Semaine 4 : Sexualité et estime de soi Semaine 5 : Sexualité et démythification du VIH Semaine 6 : Sexualité et réduction des risques Semaine 7 : Sexualité et communication Semaine 8 : Sexualité et consommation Semaine 9 : Sexualité et dépendance affective  <b>Le mardi, du 27 septembre au 22 novembre, de 19 h à 21 h.</b>	Pour les femmes.  9 rencontres Salle 3
<b>Guérir nos blessures d'enfance.</b>  Sylvie Leblanc	Permettre aux participants et participantes d'entrer en contact avec leur enfant intérieur, se réconcilier avec lui et en prendre soin.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>  <b>Le mercredi du 28 septembre au 26 octobre de 19 h à 21 h 30.</b>	Pour tous.  5 rencontres Salle 3
<b>Mieux vivre une séparation ou un divorce.</b>  Véronique Lachance	Groupe d'entraide permettant aux participants et participantes de mieux vivre les différentes étapes d'une rupture. Se donner des moyens pour réorganiser sa vie.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>  <b>Le jeudi du 29 septembre au 27 octobre, de 19 h à 21 h 30.</b>	Femmes et hommes en situation de rupture.  5 rencontres Salle 2

## OCTOBRE

Vivre avec ses peines, ses frustrations et ses colères.	 Conférence-échanges	Pour tous.
Armande Duval	Le lundi 3 octobre à 19 h.	1 rencontre Salle 2
Se libérer du harcèlement psychologique au travail.	 Conférence-échanges	Pour tous.
Roxane Laliberté	Le mardi 4 octobre à 19 h.	1 rencontre Salle 1
Ma capacité de dire non.	Identifier ce qui me fait problème quand je pense non et que je n'arrive pas à l'exprimer.	Pour tous.
Maryse Cyr	Le mercredi 5 octobre à 19 h.	1 rencontre Salle 2
Mieux écouter et mieux communiquer.	Être attentif aux paroles, aux émotions et au langage corporel de l'émetteur. Parler au JE, exprimer clairement ses idées et ses besoins est essentiel à une bonne communication.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous.
Fouzia Haddache	Le jeudi du 6 au 27 octobre, de 19 h à 21 h 30.	4 rencontres Salle 2
L'estime de soi.	Donner aux participants et participantes des moyens pour reconnaître leurs forces et développer un regard positif sur eux-mêmes.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Toute personne désirant augmenter sa confiance en ses ressources personnelles.
Maryse Cyr Denise Rousseau	Le mardi, du 11 octobre au 1 <sup>er</sup> novembre, de 19 h à 21 h 30.	4 rencontres Salle 1
Relever les défis du métier de parents	Ces causeries aborderont les thèmes suivants : 1. éduquer sans punition ni récompense, c'est possible; 2. guider les enfants vers l'autodiscipline avec ACCES; 3. établir des limites, une question d'amour; 4. interventions complémentaires pour soutenir l'enfant tout au long de la journée.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.
Rosine Des Chênes	Les mercredis 12 et 26 octobre ainsi que les 9 et 23 novembre, de 19 h à 21 h.	4 rencontres Salle 2
Cessez de saboter vos relations interpersonnelles.  <b>Groupe ouvert</b>	Venez identifier les causes de vos difficultés de communication et examiner les moyens d'y remédier.	Pour tous.
Michel Bergeron	Le lundi du 17 au 31 octobre, de 19 h à 22 h.	3 rencontres Salle 2
Apprivoiser ses émotions.	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.
Armande Duval	Le lundi du 17 octobre au 14 novembre, de 13 h 15 à 15 h 45.	5 rencontres Salle 1
Les différents types d'intelligence.	Nous croyons souvent qu'il n'existe qu'un seul type d'intelligence : celui sollicité au niveau scolaire. Cet atelier vous permettra de connaître les autres types et d'identifier lesquels sont dominants dans votre fonctionnement personnel.	Pour tous.
Mélissa Robitaille	Le mardi 18 octobre de 13 h 30 à 15 h.	1 rencontre Salle 2
Les troubles du sommeil.  <b>Groupe fermé</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.
Geneviève Perreault	Les mercredi 18 et 25 octobre de 19 h à 21 h 30.	2 rencontres Salle 2

La volonté : cette méconnue.	 Conférence-échanges	Pour tous.
Hélène-Françoise Lizotte	Le mercredi 19 octobre à 19 h.	1 rencontre Salle 2
Pour en finir avec la dépendance affective.	 Conférence-échanges	Pour tous.
Gerlande Midy	Le mercredi 26 octobre à 19 h.	1 rencontre Salle 1
<b>NOVEMBRE</b>		
Gérer son stress, c'est gagnant!	Ce programme vise à faire prendre conscience aux participants et participantes qu'ils ont le pouvoir de poser des actions pour diminuer leur niveau de stress. Différents moyens vous seront proposés pour y parvenir.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous.
Association canadienne pour la santé mentale	Le mardi du 1 <sup>er</sup> au 29 novembre, de 19 h à 22 h.	5 rencontres Salle 2
Savoir s'affirmer sans agressivité.	Apprenez à demander et à refuser sainement sans manipulation, ni frustration tout en respectant vos besoins et ceux des autres.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous.
Anne Boissière	Le mercredi, du 2 au 30 novembre, de 19 h à 21 h 30.	5 rencontres Salle 3
Le pouvoir de l'attitude.  <b>Groupe ouvert</b>	Pourquoi et comment modifier nos attitudes? Pour mieux vivre l'instant présent, pour accepter et traverser les situations difficiles et mieux réagir face aux comportements des autres.	Pour tous.
Roch Buteau	Le jeudi du 3 novembre au 8 décembre, de 19 h à 22 h.	6 rencontres Salle 2
Vivre au moment présent.	Développez votre potentiel et votre pouvoir sur votre vie, apprenez à profiter du moment présent.	Pour tous.
Olivia Beaulieu-Denault	Le lundi 7 novembre de 19 h à 21 h 30.	1 rencontre Salle 3
Le lâcher-prise.	Lâcher prise n'est pas facile. Ce moyen de libération comprend plusieurs étapes. À travers ses étapes, nous vous guiderons vers l'acceptation et la paix intérieure.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous.
Nathalie Bégin	Le lundi du 7 novembre au 5 décembre, de 19 h à 21 h 30.	5 rencontres Salle 2
Peut-on apprendre à être heureux ? Oui.	Votre vie sera celle que vous déciderez. Grâce à des techniques simples, venez identifier et éliminer vos <i>patterns</i> négatifs.	Pour tous.
Germaine Giroux, B. PS. Intervenante psychosociale	Le lundi 14 novembre à 19 h.	1 rencontre Salle 1
Les lois du corps.	Tout passe par le corps. Savoir l'écouter permet une meilleure expression émotionnelle et sexuelle.	Pour tous.
Kim Boudreau	Le lundi 21 novembre de 19 h à 22 h.	1 rencontre Salle 1
Vaincre sa peur du rejet.	 Conférence-échanges	Pour tous.
Shirley Pettigrew	Le mardi 22 novembre à 19 h.	1 rencontre Salle 1
Le toucher.	Il existe différentes façons de toucher et d'être touché. Venez en expérimenter les subtilités.  La présence des deux partenaires est requise	Pour les couples seulement.
Kim Boudreau	Le lundi 28 novembre de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 1



MAISON DE LA  
FAMILLE DE QUÉBEC  
573, 1<sup>re</sup> Avenue  
Québec (Québec) G1L 3J6



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

**ACCESSIBLE DU  
LUNDI AU JEUDI, DE 9 H À 22 H  
ET LE VENDREDI, DE 9 H À 16 H**

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

[www.mf-quebec.org](http://www.mf-quebec.org)