



LA MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

"Vers des relations harmonieuses"

PROGRAMMATION
HIVER-PRINTEMPS 2018

573, 1^{re} Avenue
Québec (Québec) G1L 3J6
www.mf-quebec.org
INSCRIPTION OBLIGATOIRE* :
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 à chaque semaine.

❖ GROUPE OUVERT À L'ANNÉE ❖


| | | |
|---|---|---|
| <p>Troubles anxieux, l'espoir est permis !</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>Pour les personnes souffrant de troubles anxieux et leurs proches.</p> |
| <p>Groupe ouvert à l'année</p> | <p><i>Thèmes de l'hiver : Comment vaincre ses peurs. La méditation pleine conscience.</i></p> | |
| <p>Éric Auzolles Louise de la Sablonnière Louis Lessard Danielle Lévesque</p> | <p>Objectif : Apprendre à changer la relation que nous entretenons avec nos pensées, sentiments et sensations trop souvent nourris négativement. 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.</p> | <p>Salle 1</p> |
| <p>Dépendants affectifs anonymes (D. A. A.).</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>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> |
| <p>Groupe ouvert à l'année</p> | | |
| <p>Marcel et Michel-Philippe</p> | <p>Tous les mercredis, de 19 h 30 à 21 h 30.</p> | <p>Salle 1</p> |

JANVIER

| | | |
|------------------------------|--|-----------------------------|
| <p>Rendez-vous avec soi.</p> | <p>Ces ateliers de croissance personnelle vous permettront de partager vos expériences afin de mieux vous comprendre et de mieux vous connaître.</p> | <p>Pour tous.</p> |
| | <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> | |
| <p>Michel Bergeron</p> | <p>Le lundi, du 29 janvier au 19 février, de 19 h à 21 h 30.</p> | <p>4 rencontres Salle 2</p> |

FÉVRIER

| | | |
|---|---|--|
| <p>Développer ses compétences parentales. (Comment parler pour que les enfants écoutent).</p> | <p>1. Accompagner son enfant dans la frustration. - - Comment susciter la coopération 2. Comment récompenser. - Est-ce que je dois punir? 3. L'estime de soi et l'autonomie</p> | <p>Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.</p> |
| <p>Groupe ouvert</p> | | |
| <p>Jacqueline Quésada</p> | <p>Le lundi, du 5 au 19 février, de 19 h à 21 h.</p> | <p>3 rencontres Salle 3</p> |

| | | |
|---|---|--|
| Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer. Patricia Chabot | 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 Le lundi, du 5 février au 5 mars, de 13 h 30 à 16 h. | Pour tous. 5 rencontres Salle 2 |
| Guérir des pertes vécues au cours de sa vie. Patricia Chabot | 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 Le mardi, du 6 février au 6 mars, de 13 h 30 à 16 h. | Pour toute personne vivant ou ayant vécu une perte. 5 rencontres Salle 2 |
| Club de tricot. Groupe ouvert Fernande Dion | 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. Le mercredi, du 14 février au 21 mars, de 13 h 30 à 16 h. | Pour tous. 6 rencontres Salle 2 |
| La relation avec le corps. Alexandra Tremblay Centre femme aux 3A | Stéréotypes sexuels féminins et masculins véhiculés. • Conséquences possibles à l'exposition de ces stéréotypes sur l'image corporelle et l'estime de soi. • Exploration de certaines limites personnelles en lien avec la relation avec notre corps. Le jeudi 15 février, de 13 h 30 à 15 h 30. | Pour tous. 1 rencontre Salle 2 |
| Décider pour mon bonheur. Maryse Cyr Formatrice PRH | Me donner des repères pour me guider dans mes décisions futures. Le mardi 20 février, de 19 à 21 h 30. | Pour tous. 1 rencontre Salle 1 |
| L'intimidation. Caroline Collin | Vous voulez en savoir plus sur l'intimidation, en reconnaître les signes et aider votre enfant s'il en est victime. Le mardi 20 février, de 19 h à 21 h. | Pour les parents. 1 rencontre Salle 2 |
| YAPP (Y'a personne de parfait) Groupe fermé Josiane Gagnon Kamélie Tremblay | Ce groupe vous permettra d'apprendre à reconnaître vos capacités en tant que parent, de cerner le besoin chez votre enfant, de vous informer sur divers sujets reliés à son développement et ainsi accroître votre confiance en vous. Possibilité de faire garder vos petits sur place. Le mercredi, du 21 février au 4 avril, de 13 h 30 à 15 h 30., (sauf le 7 mars). | Pour parents d'enfants 0-5 ans. 6 rencontres Salle 1 |
| Prévenir le décrochage scolaire. Caroline Collin | Vous êtes inquiets, votre jeune montre des signes de démotivation. Quelles sont les meilleures attitudes à adopter avec lui ? Le mardi 27 février, de 19 h à 21 h. | Pour les parents. 1 rencontre Salle 2 |
|  Groupe ouvert Sylvie Savard | Venez faire de nouvelles connaissances et discuter de sujets qui vous intéressent autour d'un café dans une atmosphère décontractée. Le mercredi, du 28 février au 18 avril, de 13 h 30 à 15 h 30. | Pour tous. 8 rencontres Salle 3 |

| MARS | | |
|--|---|--|
| Surmonter l'épuisement et prévenir la dépression. Groupe ouvert Leila Bouysran | 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. Le jeudi, du 1^{er} mars au 12 avril, de 13 h 30 à 15 h 30. | Pour personnes souffrant de dépression ou d'épuisement. 7 rencontres Salle 3 |
| La technologie et moi. Caroline Collin | Internet, réseaux sociaux, etc. Quelle place la technologie prend-t-elle dans ma vie et comment m'influence-t-elle? Le lundi 5 mars, du 19 h à 21 h. | Pour les jeunes de 12 à 18 ans. 1 rencontre Salle 3 |
| Les troubles de personnalité. Groupe ouvert Béatrice Flores Thalie Flores | 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. Le jeudi, du 8 mars au 5 avril, de 19 h à 21 h. | Pour tous. 5 rencontres Salle 2 |
| Exploration de soi par l'art du collage. Groupe ouvert Marie-Claude Boudrault | Cet atelier vous permettra de laisser aller votre créativité par le collage d'images, de mots et l'utilisation de techniques mixtes (aquarelle, fusain, feutre...) et d'explorer par la suite vos sentiments, votre vécu et votre vision de l'avenir. Les lundis 12 et 19 mars, de 19 h à 21 h 30. | Pour tous. 2 rencontres Salle 1 |
| Comment prendre une décision. Louis-Simon Rousseau | Décider est un processus. Il est important d'en connaître les étapes qui mènent à faire de meilleurs choix. Le lundi, du 12 au 26 mars, de 19 h à 21 h 30. | Pour tous. 3 rencontres Salle 2 |
| Apprendre à pardonner. Patricia Chabot | Pardonner aux autres, à la vie et à soi-même afin de se sentir libéré et en paix. Les mardis 13 et 20 mars, de 13 h 30 à 16 h. | Pour tous. 2 rencontres Salle 2 |
| Définir ma façon d'être en relation. Groupe ouvert Christie Mulimbi | Parent, enfant ou adulte? Quelles positions je prends dans mes relations avec les autres (partenaire amoureux, amis, collègues de travail, membres de la famille, etc.) Vous comprendrez mieux les insatisfactions que peuvent générer certaines d'entre elles et pourrez y remédier. Le mardi, du 13 au 27 mars, de 19 h à 21 h. | Pour tous. 3 rencontres Salle 3 |
| Bien communiquer ; ça s'apprend. Groupe ouvert Josiane Gagnon | 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. Le mardi, du 13 mars au 10 avril, de 19 h à 21 h. | Pour tous. 5 rencontres Salle 2 |
| Se réconcilier avec soi-même. Anne Boulay, c.o. | 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 à être de mieux en mieux. Le mercredi 14 mars, de 19 h à 21 h 30. | Pour tous. 1 rencontre Salle 2 |
| L'intimité. Alexandra Tremblay Centre femme aux 3A | Exploration du concept de l'intimité • Réflexion sur ses besoins relationnels • Clarification des frontières personnelles • Obstacles et implication qu'apporte l'intimité avec l'autre. Le jeudi 15 mars, de 13 h 30 à 15 h 30. | Pour tous. 1 rencontre Salle 2 |
| Perdu(e) dans les besoins des autres. Maryse Cyr Formatrice PRH | Cet atelier se veut une réflexion sur l'importance que je m'accorde et la place que je donne à mes besoins. Le mardi 20 mars, de 19 h à 21 h 30. | Pour tous. 1 rencontre Salle 1 |

| | | |
|---|---|---|
| La colère ; mieux la comprendre. | Cet atelier vous permettra d'identifier les sources de cette réaction émotive, de l'accueillir et de vous en libérer. | Pour tous. |
| Armande Duval | Le lundi 26 mars, de 13 h à 15 h 45. | 1 rencontre Salle 1 |
| Accepter ma différence. | Tu te sens différent et tu as le sentiment de ne pas être accepté par les autres? Cet atelier est pour toi! | Pour les jeunes de 12 à 18 ans. |
| Caroline Collin | Le mercredi 28 mars, de 19 h à 21 h. | 1 rencontre Salle 3 |
| AVRIL | | |
| Séance d'information juridique. | 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 5 avril à 19 h. | 1 rencontre Salle 3 |
| 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 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</div> | Pour tous. |
| Maryam Theben | Le jeudi, du 5 avril au 10 mai, de 19 h à 21 h. | 6 rencontres Salle 1 |
| Résoudre pacifiquement les conflits. | Cet atelier vous aidera à gérer les conflits de manière positive et efficace au quotidien; que ce soit dans la famille, dans le couple, au travail ou dans toute autre relation. | Pour tous. |
| Julie Uyttenhoef | Le lundi, du 9 au 30 avril, de 19 h à 21 h. | 4 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. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</div> | Toute personne vivant des difficultés émotionnelles. |
| Armande Duval | Le lundi, du 9 avril au 7 mai, de 13 h 15 à 15 h 45. | 5 rencontres Salle 1 |
| De psychologue à entendeur de voix. |  Conférence – Témoignage. | Pour tous. |
| Serge Tracy | Le mercredi 11 avril à 19 h. | 1 rencontre Salle 2 |
| La jalousie. | Jalousie, possessivité, insécurité, doutes. Qu'est-ce que c'est ? D'où viennent ces sentiments ? Que peut-on y faire ? | Pour les personnes vivant avec leur jalousie ou celle d'un autre. |
| Kim Boudreau Conseiller en sexologie | Les jeudis 12 et 19 avril, du 19 h à 22 h. | 2 rencontres Salle 3 |
| Éduquer avec amour et efficacité. | Des clés pour mieux repérer le dynamisme et le potentiel unique de vos enfants. Comment les accompagner dans la découverte d'eux-mêmes et la réalisation de ce dont ils sont porteurs. | Pour tous. |
| Maryse Cyr Formatrice PRH | Le mardi 17 avril, de 19 h à 21 h 30. | 1 rencontre Salle 1 |
| Les abus sexuels. | Mythes et préjugés en matière d'abus sexuels • Sexualité et législation • Consentement sexuel en lien avec la consommation • État de stress post-traumatique. | Pour tous. |
| Alexandra Tremblay Centre femme aux 3A | Le jeudi 19 avril, de 13 h 30 à 15 h 30. | 1 rencontre Salle 2 |
| Sexualité et limites physiques. | Comment développer une sexualité satisfaisante malgré des limites physiques, une perte de capacité ou de désir (effets secondaires dus à la médication, âge, handicap et autres causes). | Pour tous. |
| Kim Boudreau Conseiller en sexologie | Le jeudi 26 avril, de 19 h à 22 h. | 1 rencontre Salle (3) |