



LA MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

"Vers des relations harmonieuses"

PROGRAMMATION
HIVER- PRINTEMPS 2019

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 Louis Lessard Danielle Lévesque</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><i>Thèmes : Comment vaincre ses peurs. La méditation pleine conscience.</i></p> <p>Objectif : Apprendre à changer la relation que nous entretenons avec nos pensées, sentiments et sensations trop souvent nourris négativement.</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 janvier</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>


JANVIER

<p>La communication authentique.</p> <p>Michel Bergeron</p>	<p>Que doit-on communiquer ? Quand doit-on communiquer ? Comment doit-on communiquer ?</p> <p>Le lundi 28 janvier, de 19 h à 21 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Surmonter l'épuisement et prévenir la dépression.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Nathalie Moueza Élisabeth Rodriguez</p>	<p>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.</p> <p>Le mardi, du 29 janvier au 19 mars, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour personnes souffrant de dépression ou d'épuisement.</p> <p>7 rencontres Salle 3</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 janvier au 27 mars, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>9 rencontres Salle 2</p>

<p>Mieux se connaître pour mieux s'aimer.</p> <p>Julie Vaucher</p>	<p>À travers diverses expériences de création (collages, découpages, dessins) venez découvrir vos intérêts, vos valeurs, vos forces, vos limites et apprendre à vous apprécier.</p> <p>Le jeudi, du 31 janvier au 28 mars de 13 h 30 à 15 h 30 (aux 2 semaines).</p>	<p>Pour tous.</p> <p>5 rencontres Salle 2</p>
<p>FÉVRIER</p>		
<p>Bien communiquer ; ça s'apprend.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Kevin Boisvert</p>	<p>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.</p> <p>Le mardi, du 5 au 19 février, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>
<p>Groupe d'entraide pour proches aidants.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Nathalie Moueza</p>	<p>Vous apportez soins et soutien, soit à un parent vieillissant et en perte d'autonomie, soit à un conjoint, un enfant ou un proche malade ou en situation de handicap.</p> <p>Les 1^{er} et 3^e mercredis de février, mars et avril, de 19h à 21h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>6 rencontres Salle 3</p>
<p>S'investir ou lâcher prise ?</p> <p>Geneviève Gagnon Mirlène Kaluma</p>	<p>Vous vivez des relations difficiles, conflictuelles dans votre réseau familial et vous en souffrez. Quel est votre pouvoir ?</p> <p>Le jeudi, du 7 au 28 février, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 3</p>
<p>Les troubles de personnalité.</p> <p>Béatrice Flores Thalie Flores</p>	<p>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.</p> <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le jeudi, du 7 au 28 février, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p>
<p>L'intimité.</p> <p>Alexandra Tremblay Centre femme aux 3A</p>	<p>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.</p> <p>Le lundi 11 février, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer.</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>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le mardi, du 12 février au 16 avril, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>10 rencontres Salle 2</p>
<p>La pleine conscience.</p> <p>Alric Pappathomas Romuald Planchon</p>	<p>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.</p> <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le jeudi, du 14 février au 21 mars, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>6 rencontres Salle 1</p>

<p>Le sommeil : le comprendre et l'améliorer.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Mélissa Cabot Yannick Poirier</p>	<p>Quels sont les causes et les impacts d'un mauvais sommeil ? Venez vous renseigner et expérimenter certains outils que nous vous proposerons.</p> <p>Le lundi, du 18 février au 18 mars, de 18 h 30 à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>5 rencontres Salle 1</p>
<p>Guérir des pertes vécues au cours de sa vie.</p> <p>Patricia Chabot</p>	<p>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.</p> <p>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le lundi, du 18 février au 8 avril, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour toute personne vivant ou ayant vécu une perte.</p> <p>8 rencontres Salle 2</p>
<p>Les collègues toxiques : comment s'en protéger.</p> <p>Félix Valois Jean-Michel Malenfant</p>	<p>Reconnaître les 9 types de collègues difficiles ainsi que les caractéristiques d'un leader toxique. Se sensibiliser à l'importance d'établir ses limites personnelles.</p> <p>Les mercredis 20 et 27 février, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres Salle 2</p>
<p>Danse thérapie.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Marie-Rose Lehoux</p>	<p>Vous avez envie de bouger au rythme des musiques du monde, de socialiser et de gagner confiance en vous ? Ces mouvements corporels vous aideront à atteindre un mieux-être physique et émotionnel.</p> <p>Le vendredi, du 22 février au 22 mars, de 10 h à midi.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>5 rencontres Salle 1</p>
<p>L'adolescence : mieux la comprendre, mieux la vivre.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Kevin Boisvert Julie Vaucher</p>	<p>Les comportements de votre adolescent/te vous préoccupent ? Ce groupe d'entraide vous permettra de mieux connaître la réalité des adolescents/tes, de mieux les accompagner et de mieux traverser cette étape.</p> <p>Le mardi, du 26 février au 26 mars, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour parents d'adolescents/tes.</p> <p>5 rencontres Salle 3</p>
<p></p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Mirlène Kaluma</p>	<p>Venez faire de nouvelles connaissances et discuter de sujets qui vous intéressent autour d'un café dans une atmosphère décontractée.</p> <p>Le mercredi, du 27 février au 27 mars, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>5 rencontres Salle 3</p>
MARS		
<p>Une avocate répond à vos questions.</p> <p>Alienor Hunault, avocate</p>	<p>Séance d'information sur le droit familial. 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 ?</p> <p>Le mardi 5 mars, à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Une notaire répond à vos questions.</p> <p>Émilie Cooper, notaire</p>	<p>Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.</p> <p>Le jeudi 7 mars, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>

La santé mentale de mon proche : groupe de soutien. Groupe ouvert Geneviève Gagnon Laurence Garceau	Ce groupe permet aux proches d'individus souffrant de troubles de santé mentale d'échanger sur leurs défis au quotidien dans un climat d'empathie, de compréhension et d'entraide. Des thèmes entourant cette réalité seront proposés à chaque séance afin d'encourager la discussion. Le jeudi, du 7 mars au 4 avril, de 19 h à 21 h.	Pour toute personne exposée aux troubles de santé mentale d'un proche. 5 rencontres Salle 3
Développer ses compétences parentales. (Comment parler pour que les enfants écoutent). Groupe ouvert Jacqueline Quésada	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 Le lundi, du 11 au 25 mars, de 19 h à 21 h.	Pour parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants. 3 rencontres Salle 3
Apprendre à s'aimer. 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 se sentir de mieux en mieux. Le mardi 12 mars, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Définir ma façon d'être en relation. Groupe ouvert Félix Valois	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 mercredi, du 13 au 27 mars, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 3 rencontres Salle 2
La personne la plus importante au monde. Daniel Caux	Venez découvrir des outils de bonheur efficaces et apprendre à les intégrer tout en douceur dans votre vie. Le mardi 19 mars, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
La colère : mieux la comprendre. Armande Duval	Cet atelier vous permettra d'identifier les sources de cette réaction émotive, de l'accueillir et de vous en libérer. Le lundi 25 mars, de 13 h à 15 h 45.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
La conscience émotionnelle. Nathalie Moueza Élizabeth Rodriguez	Des techniques de respiration et des exercices de mouvements corporels vous permettront de vous libérer de vos pensées et émotions négatives et de vous sentir mieux dans votre tête et votre corps. Le mardi, du 26 mars au 30 avril, de 13 h 30 à 15 h 30.	Pour tous. 6 rencontres Salle 3
AVRIL		
Atelier d'information sur les dépendances. Laurence Dubé	Cet atelier vous permettra d'en connaître plus sur diverses dépendances (drogue, alcool, médicament, jeux, technologie, achat) et sur les ressources et moyens accessibles pour les traiter. Les lundis 1^{er} et 8 avril, du 19 h à 21 h.	Pour tous. 2 rencontres Salle 2
Apprivoiser ses émotions. Armande Duval	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 Le lundi, du 1^{er} avril au 6 mai, de 13 h 15 à 15 h 45, sauf le 22 avril, lundi de Pâques.	Toute personne vivant des difficultés émotionnelles. 5 rencontres Salle 1

Décider de mon bonheur. Maryse Cyr Formatrice PRH	Suis-je conscient(e) du pouvoir que j'ai sur mon bien-être et sur ma satisfaction face à la vie ? Le mardi 2 avril, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
De psychologue à entendeur de voix. Serge Tracy	 – Témoignage. Le mercredi 10 avril à 19 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Communiquer dans le respect de soi et des autres. Marie-Rose Lehoux	Venez apprendre à vous exprimer avec confiance et écouter avec bienveillance. Dans cet atelier dynamique, vous expérimenterez des moyens concrets pour améliorer votre communication. Le mercredi, du 10 au 24 avril, de 13 h 30 à 16 h.	Pour tous. 3 rencontres Salle 2
Une notaire répond à vos questions. Émilie Cooper, notaire	Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches. Le jeudi 11 avril, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
La jalousie. Kim Boudreau Conseiller en sexologie	Jalousie, possessivité, insécurité, doutes. Qu'est-ce que c'est ? D'où viennent ces sentiments ? Que peut-on y faire ? Les jeudis 11 et 18 avril, de 19 h à 22 h.	Pour les personnes vivant avec leur jalousie ou celle d'un autre. 2 rencontres Salle 3
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 16 avril, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Sexualité et limites physiques. Kim Boudreau Conseiller en sexologie	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). Le jeudi 25 avril, de 19 h à 22 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 3
Dépendance affective. Alexandra Tremblay Centre Femmes aux 3A	Comportements et attitudes pouvant être reliés à la dépendance. - Impacts possibles de la dépendance affective sur la santé sexuelle. - Conceptions du romantisme pouvant entretenir des relations de dépendance. - Pistes de solutions. Le lundi 29 avril, du 13 h 30 à 15 h 30	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Affirmation de soi. Geneviève Gauthier, APE	Cet atelier vous propose des moyens concrets pour apprendre à vous affirmer sans agressivité, dans le respect de vous-même et des autres. Le mardi 30 avril, de 13 h 30 à 15 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2



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

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