



LA MAISON  
DE LA FAMILLE  
DE QUÉBEC

"Vers des relations harmonieuses"

PROGRAMMATION  
HIVER-PRINTEMPS 2022

INSCRIPTION OBLIGATOIRE\* :  
418 529-0263

573, 1<sup>re</sup> Avenue  
Québec (Québec) G1L 3J6  
[www.mf-quebec.org](http://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 rejoindre le groupe chaque semaine.

❖ GROUPE OUVERT À L'ANNÉE ❖

<p><b>Dépendants affectifs anonymes (D. A. A.).</b></p> <p><b>Groupe ouvert à l'année</b></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><b>Tous les mercredis, de 19 h 30 à 21 h 30.</b></p>	<p>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> <p>Salle 1</p>
<p><b>Troubles anxieux, l'espoir est permis !</b></p> <p><b>Groupe ouvert à l'année</b></p> <p>Éric Auzolles 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><i>Thèmes : Comment vaincre ses peurs. La méditation pleine conscience.</i></p> <p><b>Moyens :</b> Exercices, documentation de spécialistes et échanges.</p> <p><b>Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis de chaque mois, de 19 h 30 à 21 h 30. Début le 18 janvier 2022</b></p>	<p>Pour les personnes souffrant de troubles anxieux et leurs proches.</p> <p>Salle 1</p>

JANVIER

<p><b>Club de tricot.</b></p> <p><b>Groupe ouvert</b></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><b>Le mercredi, du 26 janvier au 6 avril, de 13 h 30 à 16 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>12 rencontres Salle 1</p>
<p><b>Bouger avec légèreté.</b></p> <p><b>Groupe ouvert</b></p> <p>Uta Gabriel Massothérapeute</p>	<p>Dans cette série de rencontres, les participants sont invités à découvrir les effets surprenants des mouvements simples. Le cours s'adresse aux personnes qui souhaitent renouer avec leur corps et se faire du bien.</p> <p><b>Le lundi, du 31 janvier au 21 février, de 19 h à 20 h.</b></p>	<p>Pour tous, aucune exigence physique.</p> <p>4 rencontres Salle 1</p>

FÉVRIER

<p><b>Estime de soi.</b></p> <p><b>Groupe fermé</b></p> <p>Judith Martel Hélène St-Cyr</p>	<p>Qu'est-ce que l'estime de soi ? Comment la développer et la préserver.</p> <p><b>Le mardi, du 1<sup>er</sup> au 22 février, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p>
--	--	---

<b>Ensemble, amusons-nous et brisons l'isolement!</b>  <b>Groupe ouvert</b>  Karolan Fortier Judith Martel	Vous aimeriez faire de nouvelles rencontres tout en ayant du plaisir ? Ce groupe est fait pour vous! Différentes activités vous seront proposées chaque semaine selon vos intérêts (marche, jeu de cartes, dessin, etc.).  <b>Le mardi, du 1<sup>er</sup> février au 5 avril, de 13 h 30 à 15 h 30.</b>	Pour tous.  10 rencontres    Salle 1
<b>Initiation à la pleine conscience.</b>  Simon Lavoie	Vous vous entraînerez à : 1) prendre du recul par rapport à nos pensées et à nos émotions négatives ; 2) élargir notre attention à ce qui est intérieur à nos pensées et à nous-mêmes; 3) cultiver des qualités humaines fondamentales..  <b>Les jeudis 3 et 10 février, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  2 rencontres    Salle 1
<b>Prendre soin de soi.</b>  Michel Bergeron	Comment puis-je prendre soin de moi dans mon rapport à moi-même et aux autres. PS Pour cet atelier, l'animateur demande aux participant.es d'être doublement vacciné.es  <b>Les lundis 7 et 14 février, de 19 h à 21 h 30.</b>	Pour tous.  2 rencontres    Salle 2
<b>Dialoguons ensemble pour mieux penser.</b>  <b>Groupe ouvert</b>  Emma Belmonte	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.  <b>Le lundi, du 7 au 28 février, de 19 h 30 à 21 h.</b>	Pour tous.  4 rencontres    Salle 3
<b>Connaissance de soi.</b>  <b>Groupe ouvert</b>  Frédéric Bernier Aline Wenzhen Pelletier	Qui suis-je ? Qu'est-ce qui me définit en tant que personne unique ? Quelles sont mes valeurs, mes forces et mes limites ? Chaque atelier parte sur un thème différent : 1) mon équilibre de vie ; 2) valeurs et idéal ; 3) connaissance et estime de soi ; 4) poser ses limites.  <b>Le mercredi, du 16 février au 9 mars, de 18 h 30 à 21 h.</b>	Pour tous.  4 rencontres    Salle 2
<b>Une notaire répond à vos questions.</b>  Émilie Cooper, notaire	Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.  <b>Mardi, 22 février, de 13 h 30 à 15 h 30.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 2
<b>Le trouble de personnalité limite (TPL).</b>  Gabrielle Morneau	Quelles sont les caractéristiques associées au trouble de personnalité limite et comment peut-on mieux réagir face aux comportements de ces personnes.  <b>Lundi, 28 février, de 19 h à 21h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 2
<b>MARS</b>		
<b>Penser par et pour soi-même.</b>  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>  Micheline Lebel	Lors de ces rencontres, vous aurez l'opportunité de développer votre potentiel à penser par et pour vous-même. Suite à la lecture d'une histoire, chacun.e sera invité.e à jouer avec les idées qui font le plus de sens pour soi.  <b>Le mardi, du 1<sup>er</sup> au 29 mars, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  5 rencontres    Salle 3

<p><b>Mieux se comprendre par la théorie des schémas.</b></p> <p><b>Groupe fermé</b></p> <p><b>Bernard Roberge</b></p>	<p>L'objectif de l'atelier est de comprendre le mécanisme qui nous fait rejouer les mêmes scénarios dans notre vie. Que ce soit au travail, dans nos relations de couple ou dans nos cercles d'amis. Pourquoi entrons-nous toujours en relation avec certains types de personnes ? Pourquoi nous retrouvons-nous souvent dans des situations similaires ?</p> <p><b>Le lundi, du 4 au 28 mars, de 19 h à 21 h 30.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle1</p>
<p><b>Moi, parent d'un enfant TDA/H.</b> <i>(Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité)</i></p> <p><b>Geneviève Robichaud</b></p>	<p>Personne ne vous prépare au rôle de parents, pour certains, il s'agit d'une expérience merveilleuse. Pour d'autres, dont les parents d'enfants TDA/H, il s'agit d'une expérience en montagne russe. Dans un atelier interactif, venez apprendre à démystifier le stress parental, les relations frères et sœurs ainsi que les émotions ressenties chez les parents d'enfants TDA/H.</p> <p><b>Mardi, 8 mars, de 19 h à 20 h 30.</b></p>	<p>Pour parents et adultes responsables d'enfants ayant un TDA/H.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p>
<p><b>Communiquer dans le respect de soi et des autres.</b></p> <p><b>Zoé Delroisse Nikita Somville</b></p>	<p>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.</p> <p><b>Le mardi, du 8 au 22 mars, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>
<p><b>Susciter la coopération chez nos enfants.</b></p> <p><b>Jacqueline Quésada</b></p>	<p>Êtes-vous fatigués de toujours répéter les mêmes choses ? Quoi faire pour que les enfants écoutent ? Venez échanger et développer des habiletés pour susciter la coopération.</p> <p><b>Lundi, 14 mars, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour les parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.</p> <p>1 rencontre Salle 3</p>
<p><b>Une notaire répond à vos questions.</b></p> <p><b>Émilie Cooper, notaire</b></p>	<p>Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.</p> <p><b>Jeudi, 24 mars, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p><b>Le trouble de personnalité narcissique.</b></p> <p><b>Gabrielle Morneau</b></p>	<p>Quelles sont les caractéristiques associées à ce trouble de personnalité et comment peut-on mieux réagir face aux comportements de ces personnes.</p> <p><b>Jeudi, 24 mars, de 19 h à 21h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p>
<p><b>Apprivoiser ses émotions.</b></p> <p><b>Zoé Delroisse Nikita Somville</b></p>	<p>À partir du vécu des participants et participantes, nous regarderons comment gérer nos colères, nos peines, nos déceptions, etc.</p> <p><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></p> <p><b>Le jeudi, du 31 mars au 28 avril, de 13 h à 15 h 30.</b></p>	<p>Toute personne vivant des difficultés émotionnelles.</p> <p>5 rencontres Salle 1</p>
<b>AVRIL</b>		
<p><b>Comment développer l'estime de soi et l'autonomie de votre enfant.</b></p> <p><b>Jacqueline Quésada</b></p>	<p>Vous voulez que votre enfant devienne un adulte accompli, capable un jour de se débrouiller seul ? Venez développer des habiletés pour l'aider à se détacher de vous dans l'amour et la confiance.</p> <p><b>Lundi, 4 avril, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour les parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.</p> <p>1 rencontre Salle 3</p>

<b>Comment aider votre enfant à se motiver.</b>	Il est difficile de savoir quand et comment récompenser. Cet atelier vous aidera à départager le pour et le contre.	Pour les parents et adultes désirant améliorer leur mode de communication avec les enfants.
Jacqueline Quésada	Lundi, 25 avril, de 19 h à 21 h.	1 rencontre      Salle 3
<b>La maladie et son impact psychologique.</b>	L'objectif de cet atelier est de comprendre comment la maladie peut affecter notre moral et de s'outiller afin de diminuer la détresse vécue.	Pour tous.
Coralie Deslauriers Thomas Gosselin	Jeudi, 28 avril, de 19 h à 21 h.	1 rencontre      Salle 2

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

**DU LUNDI AU VENDREDI**



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