



LA MAISON  
DE LA FAMILLE  
DE QUÉBEC

"Vers des relations harmonieuses"

PROGRAMMATION  
AUTOMNE 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 ❖

Dépendants affectifs  
anonymes (D. A. A.).

Vous désirez établir des relations affectives saines et vous rétablir de la dépendance affective? Venez partager vos expériences, vos forces et vos espoirs.

Pour toute personne vivant des relations de dépendance.

**Groupe ouvert à l'année**

Tous les mercredis, de 19 h 30 à 21 h 30.


Salle 1

SEPTEMBRE

Prendre soin de soi.	Comment puis-je prendre soin de moi dans mon rapport à moi-même et aux autres.	Pour tous.
Michel Bergeron	Les lundis, du 26 septembre au 24 octobre, de 14 h à 16 h. (Sauf le 10 octobre, jour de l'Action de grâces).	4 rencontres Salle 2
Atelier de Pilates.	Le Pilates vous guide vers la bonne posture et tonifie votre corps. Les exercices proposés développent l'endurance et l'équilibre, tout en réduisant les douleurs musculaires. (*Adopter une tenue confortable et apporter une grande serviette*).	Pour tous.
Johanne Racine	Le lundi, du 26 septembre au 28 novembre, de 19 h à 20 h. (Sauf le 10 octobre, jour de l'Action de grâces).	9 rencontres Salle 1
Club de tricot.	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.	Pour tous.
Fernande Dion	Le mercredi, du 28 septembre au 30 novembre, de 13 h 30 à 16 h.	10 rencontres Salle 2
Estime de soi.	Qu'est-ce que l'estime de soi ? Comment la développer et la préserver.	Pour tous.
Thomas Gosselin Hélène St-Cyr	Le jeudi, du 29 septembre au 20 octobre, de 19 h à 21 h.	4 rencontres Salle 2
Bouger avec légèreté.	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.	Pour tous, aucune exigence physique.
Uta Gabriel	Le jeudi, du 29 septembre au 10 novembre, de 19 h à 20 h.	7 rencontres Salle 1

**OCTOBRE**

<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>Mardi 4 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 2</p>
<p><b>Atelier sur le pardon.</b></p> <p><b>Patricia Chabot</b></p>	<p>À qui s'adresse le pardon ? Quelles en sont les étapes ? Si tu faisais la paix avec toi et les autres !</p> <p><b>Mardi 4 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 1</p>
<p><b>Se libérer de l'anxiété par la pleine conscience.</b></p> <div data-bbox="164 583 456 701" style="background-color: black; color: white; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p align="center">Groupe fermé avec possibilité de s'inscrire les deux premières semaines.</p> </div> <p><b>Éric Auzolles</b> <b>Louise de la Sablonnière</b></p>	<p>Ateliers visant à mieux comprendre et apprivoiser l'approche <i>Pleine conscience</i>, comme outil permettant d'aider à se libérer des troubles anxieux et de la dépression.</p> <p>Thèmes : La Méditation <i>Pleine conscience</i>; <i>Comment vaincre ses peurs et l'anxiété inhérente à celles-ci.</i></p> <p>Moyens : Exercices, documentation de spécialistes et échanges.</p> <p><b>Le mardi, du 4 octobre au 8 novembre, de 19 h 30 à 21 h 30.</b></p>	<p>Pour les personnes souffrant de troubles anxieux ou de dépression.</p> <p>6 rencontres    Salle 1</p>
<p><b>Bonheur, où es-tu ?</b></p> <div data-bbox="224 936 394 968" style="background-color: black; color: white; padding: 2px; margin: 10px 0;"> <p align="center"><b>Groupe ouvert</b></p> </div> <p><b>Louise Mercier</b></p>	<p>Nous avons à surmonter au cours de notre vie de grandes épreuves, des situations difficiles, des déceptions et notre moral en est affecté. Ces ateliers vous accompagneront sur le chemin de la sérénité en vous aidant à développer un regard positif sur la vie.</p> <p><b>Le mardi, du 4 octobre au 22 novembre, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>8 rencontres    Salle 3</p>
<p><b>La maladie et son impact psychologique.</b></p> <p><b>Coralie Deslauriers</b> <b>Thomas Gosselin</b></p>	<p>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.</p> <p><b>Mercredi 5 octobre, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 2</p>
<p><b>Mieux se comprendre par la théorie des schémas.</b></p> <div data-bbox="228 1377 391 1409" style="background-color: black; color: white; padding: 2px; margin: 10px 0;"> <p align="center"><b>Groupe fermé</b></p> </div> <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 mardi, du 11 octobre au 1<sup>er</sup> novembre, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres    Salle 2</p>
<p><b>Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer.</b></p> <p><b>Patricia Chabot</b></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> <div data-bbox="581 1650 1065 1686" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p align="center"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></p> </div> <p><b>Le mardi, du 11 octobre au 13 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>10 rencontres    Salle 1</p>
<p><b>Art d'expression – Partie 1 (maximum 8 personnes)</b></p> <p><b>Emma Delmonte</b></p>	<p>Ces ateliers artistiques se concentrent sur l'expression de soi, de ses pensées, de ses émotions et de ses conflits par le biais de créations d'images avec des médiums d'arts plastiques tels que le dessin et la sculpture.</p> <p><b>Lundi 17 octobre, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 2</p>

<b>Vivre un deuil.</b>	Vous êtes affecté par le décès d'un proche (parent, ami, personne significative), ce processus de deuil vous aidera à cheminer vers l'apaisement et à retrouver le goût à la vie.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour toute personne endeuillée.
<b>Patricia Chabot</b>	<b>Le lundi, du 17 octobre au 12 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30.</b>	9 rencontres Salle 1
<b>Réapprendre à s'aimer.</b>	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.	Pour tous.
<b>Anne Boulay, c.o.</b>	<b>Les mercredis 19 et 26 octobre, de 19 h à 21 h 30.</b>	2 rencontres Salle 2
<b>NOVEMBRE</b>		
<b>Une notaire répond à vos questions.</b>	Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.	Pour tous.
<b>Émilie Cooper, notaire</b>	<b>Mercredi 2 novembre de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Connaissance de soi.</b>  <b>Groupe ouvert</b>	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 porte sur un thème différent : 1) mon équilibre de vie ; 2) valeurs et idéal ; 3) connaissance et estime de soi ; 4) poser ses limites.	Pour tous.
<b>Apolline Abwe Jeanne Fortin</b>	<b>Le jeudi, du 3 au 24 novembre, de 19 à 21 h.</b>	4 rencontres Salle 2
<b>Approvoiser 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>	Toute personne vivant des difficultés émotionnelles.
<b>Juliette Coulon Aline Gennart</b>	<b>Le jeudi, du 3 novembre au 1<sup>er</sup> décembre, de 13 h à 15 h 30.</b>	5 rencontres Salle 2
<b>De psychologue à entendeur de voix.</b>	 Conférence – Témoignage.	Pour tous.
<b>Serge Tracy</b>	<b>Mardi 8 novembre à 19 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Penser par et pour soi-même.</b>	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>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous.
<b>Micheline Lebel</b>	<b>Le mercredi, du 9 novembre au 7 décembre, de 19 h à 21 h.</b>	5 rencontres Salle 3
<b>Art d'expression – Partie 2 (maximum 8 personnes)</b>	Ces ateliers artistiques se concentrent sur l'expression de soi, de ses pensées, de ses émotions et de ses conflits par le biais de créations d'images avec des médiums d'arts plastiques tels que le dessin et la sculpture.	Pour tous.
<b>Emma Delmonte</b>	<b>Lundi 14 novembre, de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 2

<b>Savoir écouter.</b>	Écouter avec empathie, respect et non-jugement, permet la libre expression des émotions, des besoins, des idées et installe le climat de confiance essentiel à toute relation significative. Venez développer ces habiletés relationnelles.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>	Pour tous.
<b>Mégane Drouin</b>	<b>Le lundi, du 14 novembre au 5 décembre, de 13 h à 15 h 30.</b>	4 rencontres Salle 2
<b>Bien communiquer : ça s'apprend.</b>	Ces rencontres vous permettront de développer votre écoute, votre affirmation de soi et l'expression de vos besoins au sein de vos relations.	Pour tous.
<b>Apolline Abwe Jeanne Fortin</b>	<b>Le mercredi, du 16 au 30 novembre, de 19 h à 21 h.</b>	3 rencontres Salle 2
<b>Le trouble de personnalité limite (TPL).</b>	Quelles sont les caractéristiques associées au trouble de personnalité limite et comment peut-on mieux réagir face aux comportements de ces personnes.	Pour tous.
<b>Gabrielle Morneau</b>	<b>Jeudi 17 novembre, de 19 h à 21h.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>Comment développer l'estime de soi de nos enfants (0-6 ans).</b>	Cet atelier vous donnera des moyens pour aider votre enfant à s'apprécier, se faire confiance et se sentir aimé.	Pour parents d'enfants (0-6 ans).
<b>Laurie Brousseau Alyssa Dionne</b>	<b>Lundi 21 novembre, de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 3
<b>Le trouble de personnalité narcissique.</b>	Quelles sont les caractéristiques associées à ce trouble de personnalité et comment peut-on mieux réagir face aux comportements de ces personnes.	Pour tous.
<b>Gabrielle Morneau</b>	<b>Jeudi 24 novembre, de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>Comment développer l'estime de soi de nos enfants (6-12 ans).</b>	Cet atelier vous donnera des moyens pour aider votre enfant à s'apprécier, se faire confiance et se sentir aimé.	Pour parents d'enfants (6-12 ans).
<b>Laurie Brousseau Alyssa Dionne</b>	<b>Lundi 28 novembre, de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 3



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

**DU LUNDI AU VENDREDI**

**Pour prendre un rendez-vous,**

**composez le 418 529-0263**