



MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

Centre d'intervention psychosociale

PROGRAMMATION
HIVER-PRINTEMPS 2023

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 rejoindre le groupe chaque semaine.

JANVIER


<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.</p>	<p>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> <p>Salle 1</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 18 janvier au 12 avril, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>CONTRIBUTION 2 \$</p> <p>13 rencontres Salle 1</p>
<p>S'amuser avec la numérologie.</p> <p>Louise Mercier</p>	<p>Selon votre date de naissance, 2023 amènerait à chacun de nous un défi dans un domaine particulier. Nous tenterons ensemble d'identifier ce défi et les moyens nous permettant de bien vivre cette nouvelle année.</p> <p>Mercredi 25 janvier, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>La maladie et son impact psychologique.</p> <p>Coralie Deslauriers Thomas Gosselin</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>Jeudi 26 janvier, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Atelier sur le pardon.</p> <p>Patricia Chabot</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>Lundi 30 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</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 31 janvier au 28 mars, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>9 rencontres Salle 1</p>

FÉVRIER

<p>Retrouver le bonheur.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Louise Mercier</p>	<p>Nous avons à surmonter au cours de notre vie de grandes et de petites épreuves. Ces ateliers vous accompagneront sur le chemin de la sérénité en vous aidant à développer un regard positif sur la vie.</p> <p>Le mercredi, du 1^{er} février au 8 mars, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>6 rencontres Salle 2</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

Mieux comprendre les problèmes de santé mentale. Groupe ouvert Gabrielle Morneau	Quelles sont les caractéristiques associées : 1. Au trouble de personnalité limite; 2. Au trouble de personnalité narcissique; 3. À la schizophrénie. Comment peut-on mieux réagir face aux comportements de ces personnes. Une problématique sera abordée par rencontre. Le jeudi, du 2 au 16 février, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 3 rencontres Salle 1
Ensemble, brisons l'isolement. Groupe ouvert Barbara Blanchet Jessie Corriveau	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 (jeux de société, jeux de cartes, discussions autour d'un café). Le jeudi, du 2 février au 6 avril, de 13 h 30 à 15 h 30.	Pour tous. CONTRIBUTION 2 \$ 10 rencontres Salle 1
Prendre soin de soi. Groupe ouvert Michel Bergeron	Comment puis-je prendre soin de moi dans mon rapport à moi-même et aux autres. Le lundi, du 6 au 24 février, de 14 h à 16 h.	Pour tous. 4 rencontres Salle 2
Guérir d'un deuil. Patricia Chabot	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. Groupe ouvert les 2 premières rencontres Le lundi, du 6 février au 27 mars, de 13 h 30 à 15 h 30.	Pour toute personne endeuillée. 8 rencontres Salle 1
Jouer avec ses pensées. Groupe ouvert Micheline Lebel	Lors de ces rencontres, vous aurez l'opportunité, au moyen de petits exercices, de développer votre potentiel à penser par et pour vous-même. Le mercredi, du 15 février au 15 mars, de 13 h 30 à 15 h 30.	Pour tous. 5 rencontres Salle 3
Mieux se connaître pour de meilleures relations. Chantal Mallet	1. Nous nommerons nos émotions, nos désirs et nos besoins. 2. Nous identifierons nos dynamiques relationnelles et tenterons de les équilibrer. Les jeudis 16 et 23 février, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 2 rencontres Salle 2
Bouger avec légèreté. Groupe ouvert Uta Gabriel	Dans cette série de rencontres, les participants sont invités à découvrir les effets surprenants des mouvements simples. Le cours d'adresse aux personnes qui souhaitent renouer avec leur corps et se faire du bien. Le jeudi, du 23 février au 6 avril, de 19 h à 20 h.	Pour tous, aucune exigence physique. 7 rencontres Salle 1
Pratiques parentales positives. Alyssa Dionne Jeanne Fortin	Cet atelier en ligne abordera les habiletés parentales à privilégier qui auront des impacts positifs sur le développement global de l'enfant. Lundi 27 février, de 18 h 30 à 19 h 30 - Première rencontre.	Pour tous. PAR ZOOM
Apprendre à prendre soin de soi. Conférence Pierre-Luc Hardi Professeur et auteur	Plus facile à dire qu'à faire. Comment y parvenir pour nous-mêmes et aider nos enfants à y arriver ? Ces questions sont au centre de cette conférence pleine de réflexions, de stratégies et d'humour. Mardi 28 février, de 19 h à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1

MARS

<p>À la découverte de soi.</p> <p align="center">Groupe fermé</p> <p>Micheline Lebel</p>	<p>Différentes activités vous seront offertes afin de prendre conscience des besoins qui vous sont propres.</p> <p>Le mercredi, du 1^{er} au 15 mars, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 3</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>Jeudi 2 mars, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Bien communiquer : ça s'apprend.</p> <p>Barbara Blanchet Francheska Samson</p>	<p>Dans cet atelier dynamique, vous expérimenterez des moyens concrets pour améliorer votre communication dans vos relations amoureuses, familiales ou professionnelles.</p> <p>Le lundi, du 6 au 27 mars, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p>
<p>De psychologue à entendeur de voix.</p> <p>Serge Tracy</p>	<p> Conférence – Témoignage.</p> <p>Mardi 7 mars à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Passion cuisine.</p> <p align="center">Groupe ouvert</p> <p>Francheska Samson</p>	<p>Vous adorez cuisiner ? Vous possédez la meilleure recette de soupe, plat, salade, dessert ? Venez la partager et discuter de vos réussites culinaires.</p> <p>Le mardi, du 7 mars au 4 avril, de 10 h à 11 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>5 rencontres Salle 2</p>
<p>Boîte à outils pour des relations saines.</p> <p align="center">Groupe ouvert</p> <p>Alyssa Dionne Jeanne Fortin</p>	<p>Vous vivez des difficultés d'ordre relationnelles ? Vous voulez acquérir des outils pour développer des relations conjugales, amicales et familiales saines ? Par de petits exercices, ces ateliers vous y aideront.</p> <p>Le lundi, du 13 au 27 mars, de 19 h à 20 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 1</p>
<p>Mieux se comprendre par la théorie des schémas.</p> <p align="center">Groupe fermé</p> <p>Bernard Roberge</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.</p> <p>Le mardi, du 14 mars au 4 avril, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres Salle 2</p>
<p>Filles et garçons, d'égal à égal.</p> <p>Anne-Laury Verreault</p>	<p>Venez prendre conscience des stéréotypes et des idées préconçues véhiculés à propos d'une personne sur la base de son genre et discuter des impacts que ceux-ci peuvent avoir sur les enfants et leur façon de se comporter. Comment promouvoir les relations égalitaires ?</p> <p>Mardi 14 mars, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour les parents et éducateurs.</p> <p>1 rencontre Salle 3</p>
<p>La pleine conscience.</p> <p>Jacinthe Bédard Naïs Dubois</p>	<p>Cette session vous aidera à : 1) prendre du recul par rapport à vos pensées et à vos émotions négatives ; 2) élargir votre attention à ce qui est intérieur et extérieur à vous-mêmes; 3) vivre le moment présent.</p> <p align="center">Groupe ouvert les 2 premières rencontres</p> <p>Le mardi du 14 mars au 18 avril, de 19 h à 20 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>6 rencontres Salle 1</p>

Art d'expression. (8 personnes maximum)	Ces ateliers artistiques se concentrent sur l'expression de soi, de ses pensées et de ses émotions par le biais de créations d'images avec des médiums d'arts plastiques tels que le dessin et la sculpture.	Pour tous.
Sofia Meglouli	Les lundis 20 et 27 mars, de 19 h à 21 h.	2 rencontres Salle 1
Discussions informelles entre parents	Venez partager, discuter, ventiler, vous informer et vous entraider.	Pour les parents et éducateurs.
Jacqueline Quésada	Les mardis 21 et 28 mars, de 19 h à 21 h.	2 rencontres Salle 3
Retrouver le bonheur. Groupe ouvert	Nous avons à surmonter au cours de notre vie de grandes et de petites épreuves. Ces ateliers vous accompagneront sur le chemin de la sérénité en vous aidant à développer un regard positif sur la vie.	Pour tous.
Louise Mercier	Le mercredi, du 22 mars au 26 avril, de 19 h à 21 h.	6 rencontres Salle 3
AVRIL		
Les enfants et les ados, les écouter pour les aider.	Comme adulte, nous ne sommes pas toujours disponibles et réceptifs à ce que les enfants expriment. Nous identifierons notre style parental et nous nous donnerons des moyens pour améliorer notre écoute et notre présence auprès d'eux.	Pour tous.
Charles Ferland	Lundi 3 avril, de 19 h à 20 h 30.	1 rencontre Salle 2
Comment aider l'enfant à développer son plein potentiel.	Développer le plein potentiel d'un enfant, c'est lui apprendre à être lui-même, à être en relation avec les autres et à être créateur de sa vie et de ses rêves.	Pour tous.
Chantal Mallet	Les mardis 18 et 25 avril, de 13 h à 15 h – En présentiel Les mardis 18 et 25 avril, de 19 h à 21 h. – Par ZOOM	1 rencontre Salle 2
L'écoanxiété.	Cet atelier vous permettra de comprendre les raisons d'être de l'écoanxiété et comment cultiver votre résilience en temps de crise écologique.	Pour tous
Thomas Gosselin	Jeudi 27 avril, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
MAI		
Deuil animalier. Groupe ouvert	La perte de notre animal préféré vous affecte profondément. Son souvenir et votre amour pour lui persistent. Ensemble nous partagerons notre peine et cheminerons vers l'acceptation et la gratitude de l'avoir eu dans notre vie. Apporter photos.	Pour toute personne en deuil d'un animal.
Louise Mercier	Le mercredi, du 17 mai au 31 mai, de 19 h à 21 h.	3 rencontres Salle 2