



MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

Centre d'intervention psychosociale

PROGRAMMATION AUTOMNE 2023

INSCRIPTION OBLIGATOIRE* :
418 529-0263

573, 1^{re} Avenue
Québec (Québec) G1L 3J6

www.mf-quebec.org

Suivez-nous sur *Facebook*
mf-quebec@videotron.ca

GROUPES D'ENTRAIDE ET CONFÉRENCES

❖ *Un montant de 5 \$ par rencontre est suggéré* ❖

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.

Salle 1

SEPTEMBRE

**La maladie et son impact
psychologique.**

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

Le mardi 26 septembre, de 19 h à 21 h.

1 rencontre Salle 2

Club de tricot.

Vous êtes débutantes ou expérimentées et avez un projet de tricot à réaliser? Ces rencontres informelles et conviviales vous permettront de créer tout en socialisant.

Pour tous.

Groupe ouvert

Contribution 2 \$

Fernande Dion
Linda St-Germain

Les mercredis, du 27 septembre au 29 novembre, de 13 h 30 à 16 h.

10 rencontres Salle 2

OCTOBRE

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.
(Aucune exigence physique).

Groupe ouvert

Les lundis, du 2 octobre au 27 novembre, de 19 h à 20 h.
(Sauf le 9 octobre, jour de l'Action de grâces)

8 rencontres Salle 1

Johanne Racine

Atelier sur le pardon.

À qui s'adresse le pardon ? Quelles en sont les étapes ? Si tu faisais la paix avec toi et les autres !

Pour tous.

Patricia Chabot

Le mardi 3 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30.

1 rencontre Salle 1

**Se libérer de l'anxiété par
la pleine conscience.**

Ateliers visant à apprivoiser l'approche *pleine conscience*, comme outil vous permettant de mieux gérer votre stress.

Pour les personnes souffrant de troubles anxieux.

**Groupe fermé avec
possibilité de s'inscrire les
deux premières semaines.**

Thèmes : La méditation pleine conscience;
Comment vaincre ses peurs et l'anxiété inhérente à celles-ci.

Moyens : Exercices, documentation de spécialistes et échanges.


Éric Auzolles

Louise de la Sablonnière

Le mardi, du 3 au 24 octobre, de 19 h 30 à 21 h 30.

4 rencontres Salle 1

Le trouble de personnalité limite (TPL).	Quelles sont les caractéristiques associées au trouble de personnalité limite et comment peut-on mieux réagir face aux comportements de ces personnes.	Pour tous.
Gabrielle Morneau	Le jeudi 5 octobre, de 19 h à 20 h 30.	1 rencontre Salle 1
S'amuser avec la numérogie.	Dans une atmosphère conviviale, tout en socialisant, nous tenterons d'identifier à partir de votre date de naissance, nom et prénom, votre chemin de vie et les défis qui y sont associés.	Pour tous.
Groupe ouvert		
Louise Mercier	Le mardi, du 10 au 31 octobre, de 13 h 15 à 14 h 45.	4 rencontres Salle 2
Développer son estime de soi pour mieux s'affirmer.	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.	Pour tous.
	Groupe ouvert les 2 premières rencontres	
Patricia Chabot	Le mardi, du 10 octobre au 12 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30.	10 rencontres Salle 1
Comment développer l'estime de soi de nos enfants (6 – 12 ans)	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)
Norine Bagniet	Le jeudi, le 12 octobre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
La schizophrénie.	Quelles sont les caractéristiques associées à cette maladie et comment peut-on mieux réagir face aux comportements des personnes atteintes.	Pour tous.
Gabrielle Morneau	Le jeudi 12 octobre, de 19 h à 20 h 30.	1 rencontre Salle 1
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 lundis 16 et 23 octobre, de 19 h à 21 h.	2 rencontres Salle 2
Prendre soin de soi.	Comment puis-je prendre soin de moi dans mon rapport à moi-même et aux autres.	Pour tous.
Michel Bergeron	Le lundi, du 16 au 30 octobre, de 14 h à 16 h.	3 rencontres Salle 2
Vivre un deuil.	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.	Pour toute personne endeuillée.
	Groupe ouvert les 2 premières rencontres	
Patricia Chabot	Le lundi, du 16 octobre au 11 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30.	9 rencontres Salle 1
Apprendre à prendre soin de soi.	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.	Pour tous.
Pierre-Luc Hardi Professeur et auteur du livre <i>L'éducation et les nuages gris de la vie</i>	Le mardi 17 octobre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
La gestion émotionnelle et le stress.	Cet atelier vous aidera à : 1 – comprendre le rôle du cerveau dans les processus émotionnels, 2 – identifier vos émotions et mieux les gérer, 3 – mettre en place des moyens bien concrets pour diminuer votre stress.	Pour tous.
Gabrielle Morneau	Le jeudi 19 octobre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 1

<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 mardi 24 octobre, de 19 h à 21 h.</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>Julia Ferrari Hugo Lejeune</p>	<p>Groupe d'entraide et de soutien pour les 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 24 octobre au 21 novembre de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour les personnes souffrant de dépression ou d'épuisement.</p> <p>5 rencontres Salle 3</p>
<p>Comment développer l'estime de soi de nos enfants (0 – 5 ans)</p> <p>Coralie Rausch-Gagné</p>	<p>Cet atelier vous donnera des moyens pour aider votre enfant à s'apprécier, se faire confiance et se sentir aimé.</p> <p>Le mercredi, le 25 octobre, de 13 h à 15 h.</p>	<p>Pour parents d'enfants (0 – 5 ans)</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Comment aider votre enfant à gérer son anxiété.</p> <p>Norine Baugniet</p>	<p>Cet atelier vous aidera à mettre en place des moyens bien concrets pour les sécuriser.</p> <p>Le jeudi, 26 octobre, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour les parents.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Bouger avec légèreté.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Uta Gabriel</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>Le jeudi, du 26 octobre au 30 novembre, de 19 h à 20 h.</p>	<p>Pour tous. Aucune exigence physique.</p> <p>6 rencontres Salle 1</p>
<p>Groupe d'entraide entre parents.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Élyse Fournier Coralie Rausch-Gagné</p>	<p>Venez partager, discuter, ventiler, vous informer et vous entraider autour d'un café.</p> <p>Le lundi, du 30 octobre au 20 novembre, de 13 h à 15 h.</p>	<p>Pour les parents et les éducateurs.</p> <p>Contribution 2 \$</p> <p>4 rencontres Salle 3</p>
NOVEMBRE		
<p>Art d'expression (maximum 8 personnes)</p> <p>Responsable à venir</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>Les jeudis 2 et 9 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres Salle 2</p>
<p>Communiquer dans le respect de soi et des autres.</p> <p>Cloé Faucher Florence L'Archer</p>	<p>Venez développer votre écoute et améliorer votre communication dans vos relations amoureuses, familiales, amicales ou professionnelles.</p> <p>Le jeudi, du 2 au 16 novembre, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 2</p>
<p>De psychologue à entendeur de voix.</p> <p>Serge Tracy</p>	<p> Conférence – Témoignage.</p> <p>Le mardi 7 novembre à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>

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 des photos.	Pour toute personne en deuil d'un animal.
Louise Mercier	Le mardi, du 7 au 21 novembre, de 19 h à 21 h.	3 rencontres Salle 3
À la découverte de soi.	Différentes activités vous seront offertes afin de prendre conscience des valeurs, des besoins, des forces, des intérêts et des limites qui vous sont propres. Groupe ouvert les 2 premières rencontres	Pour tous.
Micheline Lebel	Le mercredi, du 8 novembre au 6 décembre de 19 h à 21 h.	5 rencontres Salle 3
Éduquer d'égal à égal fille et garçon.	Est-ce que je perçois mon enfant de la même façon, peu importe son genre ? Venez prendre conscience des stéréotypes et des idées préconçues et discuter des impacts que ceux-ci peuvent avoir sur les enfants et leur façon de se comporter. Comment promouvoir les relations égalitaires ?	Pour les parents.
Anne-Laury Verreault	Le lundi 13 novembre, de 19 h à 21 h.	1 rencontre Salle 2
Pratiques parentales positives.	Cet atelier abordera les habiletés parentales à privilégier qui auront des impacts positifs sur le développement global de l'enfant.	Pour tous.
Évelyne Fournier	Les mardis 14 et 21 novembre, de 19 h à 20 h 30.	2 rencontres Salle 2
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. Le mardi, du 28 novembre au 12 décembre, de 13 h 15 à 14 h 45.	Pour tous.
Louise Mercier		3 rencontres Salle 3



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

DU LUNDI AU VENDREDI

Pour prendre un rendez-vous,

composez le 418 529-0263