

**GROUPES D'ENTRAIDE ET CONFÉRENCES**

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



**Groupe ouvert :** De nouveaux participants peuvent joindre le groupe chaque semaine.


**JANVIER**


<b>Dépendants affectifs anonymes (D. A. A.).</b> <b>Groupe ouvert à l'année</b>	Vous désirez établir des relations affectives saines et vous rétablir de la dépendance affective? Venez partager vos expériences, vos forces et vos espoirs. <b>Tous les mercredis, de 19 h 30 à 21 h.</b>	Pour toute personne vivant des relations de dépendance.  Salle 1
<b>S'amuser avec la numérogie.</b>  Louise Mercier	Selon votre date de naissance, 2024 amènerait à chacun de nous un défi dans un domaine particulier. Nous identifierons ce défi et les moyens nous permettant de le relever. <b>Le mardi 23 janvier, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre Salle 2
<b>Club de tricot et crochet.</b> <b>Groupe ouvert</b>  Fernande Dion Linda St-Germain	Vous êtes débutants ou expérimentés et avez un projet de tricot ou de crochet à réaliser? Ces rencontres informelles et conviviales vous permettront de créer tout en socialisant, dans une ambiance chaleureuse d'entraide (matériel fourni au besoin). <b>Le mercredi, du 24 janvier au 17 avril, de 13 h 30 à 16 h.</b>	Pour tous.  <b>CONTRIBUTION 2 \$</b>  13 rencontres Salle 2
<b>S'amuser avec la numérogie.</b>  Louise Mercier	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.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b> <b>Le mardi, du 30 janvier au 20 février, de 13 h 15 à 15 h 15.</b>	Pour tous.  4 rencontres Salle 2

**FÉVRIER**

<b>Prendre soin de soi.</b>  Michel Bergeron	Comment puis-je prendre soin de moi dans mon rapport à moi-même et aux autres. <b>Le jeudi 1<sup>er</sup> février, de 14 h à 16 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre Salle 2
<b>Bouger avec légèreté.</b> <b>Groupe ouvert</b>  Uta Gabriel	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. <b>Le jeudi, du 1<sup>er</sup> au 29 février, de 19 h à 20 h.</b>	Pour tous. Aucune exigence physique.  5 rencontres Salle 1
<b>Ateliers parents/enfants.</b>  Élyse Fournier Coralie Rausch-Gagné	Ces ateliers visent le développement d'habiletés parentales par l'entremise d'activités dynamiques avec votre enfant.  <b>Repas sandwichs inclus</b> <b>Les mardis 13 et 20 février, de 18 h à 19 h.</b>	Pour les parents et leurs enfants (0-6 ans).  2 rencontres Salle 1

<b>Art d'expression (maximum 8 personnes)</b>  <b>Laurane Fortier</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 au moyen de différents médiums.  <b>Les lundis 19 et 26 février, de 19 h à 20 h 30.</b>	Pour tous.  2 rencontres    Salle 1
<b>Estime de soi.</b>  <b>Cloé Faucher Coralie Rausch-Gagné</b>	Cet atelier éducatif et interactif vise à comprendre ce qu'est l'estime de soi et comment l'améliorer avec des outils simples.  <b>Le mardi 20 février, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 2
<b>Après l'abus, comment se reconstruire.</b>  <b>Sylvie Alain</b>	 Conférence – Témoignage.  <b>Le lundi 26 février à 19 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 2
<b>L'univers d'un entendeur de voix.</b>  <b>Serge Tracy</b>	 Conférence – Témoignage. Cet entendeur de voix quotidienne depuis une douzaine d'années témoigne avec une authenticité désarmante de son vécu en quête de sens et de rétablissement.  <b>Le mardi 27 février à 19 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 1
<b>Développer la maîtrise de sa pensée.</b>  <b>Via Zoom</b>  <b>Nathalie Jean</b>	Comment développer la pensée positive et cesser d'alimenter notre mental de scénarios anxieux.  <b>Visionnez cet atelier de chez-vous ou dans nos locaux.</b>  <b>Le mercredi 28 février à 19 h.</b>	Pour tous.  1 Rencontre    Salle 2
<b>À la découverte de soi.</b>  <b>Groupe ouvert</b>  <b>Micheline Lebel</b>	Différentes activités vous seront offertes afin de prendre conscience des valeurs, des besoins, des forces, des intérêts et des limites qui vous sont propres.  <b>Le mercredi, du 28 février au 27 mars, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  5 rencontres    Salle 3
<b>MARS</b>		
<b>Les étapes du pardon</b>  <b>Louise Mercier</b>	Je te pardonne, je me pardonne! Pardonner apporte l'apaisement et permet d'être plus libre et plus heureux.  <b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b>  <b>Le mardi, du 5 au 26 mars, de 13 h 15 à 15 h 15.</b>	Pour tous.  4 rencontres    Salle 2
<b>Le trouble de personnalité limite (TPL).</b>  <b>Gabrielle Morneau</b>	Quelles sont les caractéristiques associées au trouble de personnalité limite et comment peut-on mieux réagir face aux comportements de ces personnes.  <b>Le jeudi 7 mars, de 19 h à 20 h 30.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 1
<b>Atelier sur la communication.</b>  <b>Cloé Faucher Élyse Fournier</b>	Avez-vous déjà eu l'impression de parler et de ne pas être compris? Cet atelier éducatif et interactif vise à vous outiller pour établir de meilleures communications.  <b>Le mardi 12 mars, de 18 h 30 à 20 h 30.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 2
<b>Mes sentiments et moi.</b>  <b>Groupe ouvert</b>  <b>Micheline Lebel</b>	Ces ateliers vous permettront de vous découvrir à travers diverses activités pratiques de communication (vos sentiments seront au cœur de ces activités).  <b>Le mardi, du 12 au 26 mars, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  3 rencontres    Salle 3

<b>La gestion émotionnelle et le stress.</b>  <b>Gabrielle Morneau</b>	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.  <b>Le jeudi 14 mars, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 1
<b>Une notaire répond à vos questions.</b>  <b>Émilie Cooper, notaire</b>	Mandat d’inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.  <b>Le lundi 18 mars, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 2
<b>Comprendre nos ados.</b>  <b>Cloé Faucher</b> <b>Coralie Rausch-Gagné</b>	Ce groupe vise à vous informer et vous outiller afin de faciliter votre relation avec eux.  <b>Les mardis 19 et 26 mars, de 19 h à 20 h 30.</b>	Pour parent d’adolescents.  2 rencontres    Salle 2
<b>Le cannabis et ses impacts.</b>  <b>Gabrielle Morneau</b>	Nous aborderons dans cette présentation l’historique du cannabis, son effet sur le cerveau et les risques associés à sa consommation.  <b>Le jeudi 21 mars, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 1
<b>Comment se sentir mieux émotionnellement.</b>  <b>Marie-Hélène Faguy</b>	 <b>Conférence – Échange.</b>  Où est notre pouvoir pour diminuer notre charge mentale et se sentir mieux au quotidien.  <b>Le lundi 25 mars, de 19 h à 20 h 30.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 2
<b>Maîtriser ses émotions.</b>  <b>Via Zoom</b>  <b>Nathalie Jean</b>	Venez apprendre à gérer vos émotions d’une façon toute simple et efficace.  <u><b>Visionnez cet atelier de chez-vous ou dans nos locaux.</b></u>  <b>Le mercredi 27 mars à 19 h.</b>	Pour tous.  1 Rencontre    Salle 2
<b>Nos rêves ont-ils un sens ?</b>  <b>Groupe ouvert</b>  <b>Daniel St-Jacques</b>	Vous êtes les mieux placés pour interpréter vos rêves à partir de vos expériences de vie. Peut-être vous aideront-ils à mieux vous connaître.  <b>Le mercredi, du 27 mars au 10 avril, de 19 h à 21 h.</b>	Pour tous.  3 rencontres    Salle 3
<b>Avril</b>		
<b>Savoir reconnaître la violence.</b>  <b>Cloé Faucher</b> <b>Laurane Fortier</b>	Dans cet atelier éducatif et interactif, nous aborderons les différentes formes de violence et les contextes dans lesquels elles se manifestent.  <b>Le jeudi 4 avril, de 18 h 30 à 20 h 30.</b>	Pour tous.  1 rencontre    Salle 2
<b>Prévenir l’épuisement et la dépression.</b>  <b>Groupe ouvert</b>  <b>Laurane Fortier</b>	Vous êtes à risque d’épuisement ou de dépression; vous aimeriez respecter vos limites et mieux prendre soin de vous. Ce groupe d’entraide vous aidera à y parvenir.  <b>Le jeudi, du 4 au 18 avril, de 19 h à 20 h 30.</b>	Pour tous.  3 rencontres    Salle 3

<p><b>La pleine conscience.</b></p> <p>Juliette de Crayencour Virginie Rayne</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 style="text-align: center;"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></p> <p><b>Le lundi du 8 au 29 avril, de 19 h à 20 h 30.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres    Salle 1</p>
<p><b>Retrouver le bonheur.</b></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 style="text-align: center;"><b>Groupe ouvert les 2 premières rencontres</b></p> <p><b>Le mardi, du 9 au 30 avril, de 13 h 15 à 15 h 15.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>4 rencontres    Salle 2</p>
<p><b>Mieux se connaître par l'ennéagramme.</b></p> <p>Lison Atsou</p>	<p>L'ennéagramme est une méthode de développement personnel basée sur neuf types de personnalités. À partir de questionnaires nous pourrions déterminer auxquels de ces types vous appartenez.</p> <p><b>Le jeudi, du 11 au 25 avril, de 19 h à 20 h 30.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres    Salle 2</p>
<p><b>Apprendre à prendre soin de soi.</b></p> <p>Pierre-Luc Hardi Professeur et auteur du livre <i>L'éducation et les nuages gris de la vie</i></p>	<p>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.</p> <p><b>Le mercredi 17 avril, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 2</p>
<p><b>La maladie et son impact psychologique.</b></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><b>Le mardi 23 avril, de 19 h à 21 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 2</p>
<p><b>Transformer ses peurs en force.</b></p> <p>Nathalie Jean</p>	<p> <b>Conférence – Témoignage.</b></p> <p>Comment je me suis libéré de mes peurs (agoraphobie, TOC, angoisse, etc.)</p> <p><b>Le mercredi 24 avril à 19 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 2</p>
<b>MAI</b>		
<p><b>Créer son étoile.</b></p> <p>Caroline Néron</p>	<p>Venez fabriquer votre étoile en trois dimensions et exprimer ce qu'elle représente pour vous. (Le matériel est fourni).</p> <p><b>Le mardi 7 mai, de 13 h 30 à 15 h 30.</b></p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 2</p>