



MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

Centre d'intervention psychosociale

PROGRAMMATION
AUTOMNE 2025

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 joindre le groupe chaque semaine.

❖ GROUPE OUVERT À L'ANNÉE ❖

<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>
--	---	---

SEPTEMBRE

<p>Comment gérer et optimiser le budget du couple et de la famille.</p> <p>Sarah Gaudreault Carrefour Jeunesse Emploi</p>	<p>Venez découvrir différentes méthodes de gestion budgétaire pour mieux gérer vos dépenses et équilibrer votre budget.</p> <p>Les mardis 23 et 30 septembre, de 18 h 30 à 20 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres Salle 2</p>
<p>Club de tricot et crochet.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Fernande Dion Linda St-Germain</p>	<p>Vous êtes débutants ou expérimentés et avez un projet de tricot ou de crochet à réaliser? Ces rencontres informelles vous permettront de créer tout en socialisant dans une ambiance chaleureuse d'entraide (matériel fourni si besoin).</p> <p>Le mercredi, à compter du 24 septembre, de 13 h 30 à 16 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>CONTRIBUTION 2 \$</p> <p>10 rencontres Salle 2</p>
<p>La bonne santé psychologique est pour tout le monde.</p> <p>Groupe ouvert</p> <p>Leslie-Ann Boily Ph. D. psychopédagogie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comment s'épanouir sur le plan psychologique et social avec ou sans diagnostic? • Comment autoévaluer notre état de santé psychologique et comment s'adapter à un monde en mouvement? • Comment mieux comprendre la mécanique de nos émotions et savoir mieux les gérer? <p>Venez explorer ces questions fort intéressantes avec nous!</p> <p>Les mercredis, 24 septembre, 22 octobre et 26 novembre, de 13 h à 15 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>3 rencontres Salle 1</p>

OCTOBRE

<p>Initiation au dessin.</p> <p>Linda Bernier Artiste peintre</p>	<p>Que vous soyez novices ou expérimentés en la matière, nous vous offrons un espace de création avec différents matériaux (crayon, pastel et fusain).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Matériel fourni - Apportez chemise ou tablier pour protéger vos vêtements. <p>Le jeudi, du 2 au 30 octobre, de 13 h à 15 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>5 rencontres Salle 1</p>
---	---	---

Le trouble de personnalité limite (TPL). Gabrielle Morneau	Quelles sont les caractéristiques associées au trouble de personnalité limite et comment peut-on réagir face aux comportements de ces personnes. Mardi, 7 octobre, de 19 h à 20 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
S'amuser avec la numérologie. Groupe fermé 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. Le jeudi, du 9 octobre au 30 octobre, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 4 rencontres Salle 2
Choix de vie. Emmanuel Otis	Par l'introspection et le bilan de ma vie, je m'ouvre à mon potentiel décisionnel. <div style="text-align: center;">ANNULÉE</div> Les jeudis, 9 octobre, 13 novembre et 11 décembre, de 18 h 30 à 21 h.	Pour tous. 3 rencontres Salle 1
La gestion émotionnelle et le stress. Gabrielle Morneau	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. Mardi, 14 octobre, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
Une notaire répond à vos questions. Émilie Cooper, notaire	Mandat d'incapacité, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches. Lundi, 20 octobre, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
L'estime de soi. Gabrielle Morneau	Comment se construit l'estime de soi et comment peut-on la renforcer au quotidien? À travers des échanges, des réflexions personnelles et quelques exercices pratiques, nous apprendrons à mieux nous connaître, à identifier nos forces et à cultiver un regard bienveillant envers nous-mêmes. Mardi, 21 octobre, de 19 h à 20 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1
Mes sentiments et moi. Groupe ouvert Micheline Lebel	Ces ateliers vous permettront de vous découvrir à travers diverses activités pratiques de communication (vos sentiments seront au cœur de ces activités). Les mercredis, 22 et 29 octobre, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 2 rencontres Salle 3
Communiquer efficacement. Nicole Racette Ph. D. psychopédagogie	Maintenir de bonnes relations n'est pas toujours évident. Comment peut-on trouver un sain équilibre dans nos relations? Nous aborderons ce qu'il est possible de faire pour y arriver en se familiarisant avec des techniques de communication efficaces. Mardi, 28 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 2
Troubles anxieux.  Café rencontre Éric Auzolles Louise de la sablonnière	Qu'est-ce qu'un trouble anxieux? Comment diminuer leurs symptômes et limiter leurs impacts. Venez en apprendre plus tout en échangeant dans une ambiance chaleureuse. Mardi, 28 octobre, de 19 h 30 à 21 h 30.	Pour tous. 1 rencontre Salle 1

NOVEMBRE

<p>L'harmonie conjugale, quels en sont les ingrédients ?</p> <p>Kimberley Nicolas</p>	 <p style="text-align: center;">Conférence – Échange.</p> <p>Lundi, 3 novembre à 19 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>L'hypersensibilité, parlons-en.</p>  <p>Café rencontre</p> <p>Micheline Lebel</p>	<p>Vous vous sentez concernés par l'hypersensibilité pour vous-même ou pour un proche? Venez en discuter dans une ambiance chaleureuse.</p> <p>Les mercredis, 5 et 12 novembre, de 18 h 30 à 20 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres Salle 3</p>
<p>Peinture sur roche.</p> <p style="text-align: center;"><u>Thème : Automne</u></p> <p>Micheline Lebel</p>	<p>Lors de cet atelier créatif, vous pourrez laisser libre cours à votre inspiration (le matériel est fourni).</p> <p>Jeudi, 6 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p>
<p>Peinture sur roche.</p> <p style="text-align: center;"><u>Thème : Automne</u></p> <p>Micheline Lebel</p>	<p>Lors de cet atelier créatif, vous pourrez laisser libre cours à votre inspiration (le matériel est fourni).</p> <p>Jeudi, 6 novembre, de 19 h à 20 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 1</p>
<p>Ateliers pour parents.</p> <p>Jacqueline Quesada</p>	<p>Comment obtenir la coopération des enfants sans crier ni menacer? Ces ateliers vous proposent des outils concrets et un espace d'échanges chaleureux pour mettre en place des routines et des limites claires sans entrer en guerre.</p> <p>Le lundi, du 10 novembre au 24 novembre, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour les parents.</p> <p>3 rencontres Salle 3</p>
<p>Outiller son enfant pour la vie.</p> <p>Nicole Racette Ph. D. psychopédagogie</p>	<p>Basé sur u volume du D^r Ross Campbell, cet exposé présentera une façon de bien communiquer avec son enfant et de lui donner les soins émotifs dont il a tant besoin afin qu'il grandisse au mieux de ses possibilités.</p> <p>Mardi, 11 novembre, de 18 h 30 à 20 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 2</p>
<p>Automassage des mains.</p> <p>Micheline Lebel</p>	<p>Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous.</p> <p>Jeudi, 13 novembre, de 13 h 30 à 15 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 3</p>
<p>Automassage des mains.</p> <p>Micheline Lebel</p>	<p>Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous.</p> <p>Jeudi, 13 novembre, de 19 h à 20 h 30</p>	<p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre Salle 3</p>
<p>Comment changer ses mauvaises habitudes.</p> <p>Richard Lampron</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer les notions de base de la psychologie, de la spiritualité et du développement personnel qui ont une influence sur nos habitudes. • Apprendre à modifier nos habitudes avec simplicité par le <i>Précepte de Trois</i>. <p>Les jeudis 13 et 20 novembre, de 19 h à 21 h.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres Salle 2</p>
<p>Pratiques parentales positives.</p> <p>Flavie Ruguet Anne Thalissa Springuel</p>	<p>Cet atelier abordera les habiletés parentales à privilégier qui auront des impacts positifs sur le développement global de l'enfant.</p> <p>Les lundis 17 et 24 novembre de 19 h à 20 h 30.</p>	<p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres Salle 2</p>

Gérer efficacement les conflits. Norah Ilic Siloé Dawans	Cet atelier vise à favoriser l'acquisition d'outils et le développement d'habiletés permettant l'identification, la prévention et la résolution de conflits interpersonnels, familiaux, professionnels ou intergénérationnels. Les mardis du 18 novembre au 2 décembre, de 19 h à 20 h 30.	Pour tous. 3 rencontres Salle 2
Comment développer l'estime de soi de nos enfants. Kimberley Nicolas	Cet atelier vous donnera des moyens pour aider votre enfant à s'apprécier, se faire confiance et se sentir aimé. Les jeudis 27 novembre et 4 décembre, de 19 h à 20 h 30.	Pour tous. 2 rencontres Salle 2
DÉCEMBRE		
À la découverte de soi. Groupe ouvert Micheline Lebel	Différentes activités vous seront offertes afin de prendre conscience des valeurs, des besoins, des forces, des intérêts et des limites qui vous sont propres. Les mercredis, 3 et 10 décembre, de 19 h à 21 h.	Pour tous. 2 rencontres Salle 3
Préparer Noël. Micheline Lebel	Venez créer de jolies boules de Noël avec du matériel écoresponsable (matériel fourni). Jeudi, 4 décembre, de 13 h 30 à 16 h 30.	Pour tous. (Adultes et ados) 1 rencontre Salle 1
Préparer Noël. Micheline Lebel	Venez créer de jolies boules de Noël avec du matériel écoresponsable (matériel fourni). Jeudi, 4 décembre, de 18 h 30 à 21 h.	Pour tous. (Adultes et ados) 1 rencontre Salle 1



SERVICE DE CONSULTATION
(individuelle, conjugale ou familiale)

DU LUNDI AU VENDREDI

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

Famille
Québec

FONDATION
Québec Philanthrope

Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici

VILLE DE
QUÉBEC

Accrédité par la *Politique municipale de reconnaissance et de soutien des organismes à but non lucratif*