



MAISON  
DE LA FAMILLE  
DE QUÉBEC  
Centre d'intervention psychosociale

**PROGRAMMATION  
HIVER-PRINTEMPS 2026**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE\* :**  
**418 529-0263**

573, 1<sup>re</sup> Avenue, Québec (Québec) G1L 3J6  
Courriel : [mf-quebec@videotron.ca](mailto:mf-quebec@videotron.ca)  
[www.mf-quebec.org](http://www.mf-quebec.org)

**Suivez-nous sur Facebook**  
[www.facebook.com/maisondelafamillequebec](http://www.facebook.com/maisondelafamillequebec)

**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>	<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><b>Tous les mercredis, de 19 h 30 à 21 h.</b></p>	<p>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> <p>Salle 1</p>
<b>Club de tricot et crochet.</b>  <b>Groupe ouvert</b>	<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>Pour tous.</p> <p><b><u>CONTRIBUTION 2 \$</u></b></p>
<b>Fernande Dion</b> <b>Linda St-Germain</b>	<p><b>Le mercredi du 21 janvier au 27 mai, de 13 h 30 à 16 h.</b></p>	<p>19 rencontres</p> <p>Salle 2</p>
<b>Initiation à la peinture acrylique.</b>  <b>Groupe ouvert</b>	<p>Que vous soyez novices ou expérimentés en la matière, nous vous offrons un espace de création.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Matériel fourni</li><li>- Apportez chemise ou tablier pour protéger vos vêtements.</li></ul> <p><b>Le jeudi du 22 janvier au 2 avril, de 13 h à 16 h.</b></p>	<p>Pour tous.</p>
<b>Jean-Pierre Simard</b> <b>Artiste peintre</b>		<p>11 rencontres</p> <p>Salle 1</p>

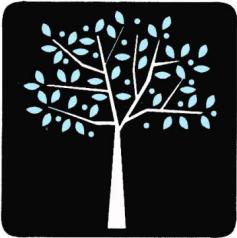
**FÉVRIER**

<b>Comment développer l'estime de soi de nos enfants.</b>	<p>Cet atelier vous donnera des moyens pour aider votre enfant à s'apprécier, se faire confiance et se sentir aimé.</p>	<p>Pour tous.</p>
<b>Kimberley Nicolas</b>	<p><b>Les jeudis 5 et 12 février, de 19 h à 20 h 30.</b></p>	<p>2 rencontres</p> <p>Salle 2</p>
<b>Bouger avec légèreté.</b>  <b>Groupe ouvert</b>	<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>Pour tous.</p> <p>Aucune exigence physique.</p>
<b>Uta Gabriel</b>	<p><b>Le jeudi du 5 au 26 février, de 19 h à 20 h.</b></p>	<p>4 rencontres</p> <p>Salle 1</p>

<b>Groupe d'entraide pour personnes hypersensibles</b>	<p>Vous vous sentez concernés par l'hypersensibilité pour vous-même ou pour un proche? Venez en discuter dans une ambiance chaleureuse.</p> <p><b>Groupe ouvert</b></p>	<p>Pour tous.</p>
<b>Micheline Lebel</b>	<b>Les jeudis 5 février, 5 mars, 2 avril et 7 mai, de 18 h 30 à 20 h 30.</b>	4 rencontres Salle 3
<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>Lundi 9 février, de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Mon enfant et moi, à la rencontre des émotions.</b>	<p>Apprentis ou experts, tous les parents sont les bienvenus. Venez partager vos expériences face à la gestion des émotions de vos enfants et vous outiller afin de mieux les accompagner. Le tout dans une ambiance conviviale.</p> <p><b>Halte-garderie disponible et collations.</b></p>	Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.
<b>Flavie Ruquet</b> <b>Anne-Thalissa Springuel</b>	<b>Mardi 17 février, de 16 h 45 à 18 h.</b>	1 rencontre Salle 3
<b>L'harmonie conjugale, quels en sont les ingrédients ?</b>	Venez découvrir les dix ingrédients essentiels pour garder la flamme vivante et faire durer l'amour malgré la routine.	Pour tous.
<b>Kimberley Nicolas</b>	<b>Mardi 24 février, de 19 h à 20 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Outiller son enfant pour la vie.</b>	Bien que les parents puissent vraiment aimer leurs enfants, dans bien des cas, l'enfant ne le ressent pas. À partir du volume du Dr Ross Campbell, cet exposé présentera les pièges à éviter dans l'éducation d'un enfant ainsi que dans la façon d'appliquer une discipline remplie d'amour.	Pour les parents d'enfants de 0-12 ans.
<b>Nicole Racette</b> <b>Ph. D. psychopédagogie</b>	<b>Jeudi 26 février, de 18 h 30 à 20 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>MARS</b>		
<b>L'alimentation : la part budgétaire et les produits taxables.</b>	Une partie de plus en plus importante de notre budget est consacrée à l'alimentation. Par le biais du jeu <i>Frigo du chalet</i> , vous apprendrez à déjouer les stratégies marketing et à économiser à l'épicerie.	Pour tous.
<b>Sarah Gaudreault</b> <b>Formatrice en éducation financière</b> <b>CJE Charlesbourg-Chauveau</b>	<b>Mardi 3 mars, de 18 h 30 à 20 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>L'intelligence émotionnelle.</b>	Au cours de ces rencontres, nous vous expliquerons ce qu'est l'intelligence émotionnelle, à quoi sert-elle et comment peut-on la développer.	Pour tous.
<b>Kiliane Djou</b> <b>Savoda Neo</b>	<b>Les mardis 10 et 17 mars, de 19 h à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 2

<b>À la découverte de soi.</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.	Pour tous.
<b>Micheline Lebel</b>	<b>Les jeudis 12 et 19 mars, de 19 h à 21 h.</b>	2 rencontres Salle 3
<b>Démystifier le crédit.</b>  <b>Sarah Gaudreault</b> Formatrice en éducation financière CJE Charlesbourg-Chauveau	Cette rencontre vous informera sur les différentes formes de crédit (cartes, prêts, marges, etc.) et vous permettra de connaître les caractéristiques, les avantages et les inconvénients associés à chacune d'elles.	Pour tous.
<b>Développer l'estime de soi.</b>  <b>Nicole Racette</b> Ph. D. psychopédagogie	<b>Mercredi 18 mars, de 18 h 30 à 20 h 30.</b>  Pour maintenir et développer une bonne estime de soi, des stratégies peuvent être appliquées et certains pièges sont à éviter. Venez les découvrir.	1 rencontre Salle 2
<b>Gérer efficacement les conflits.</b>  <b>Groupe ouvert</b>  <b>Damien Madessi</b> <b>Astrid Goffinet</b>	<b>Jeudi 19 mars, de 18 h 30 à 20 h 30.</b>  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.	1 rencontre Salle 2
<b>Préparer Pâques.</b>	Venez faire de jolis bricolages pour enjoliver votre journée de Pâques avec du matériel écoresponsable (matériel fourni).	Pour tous. (Adultes et ados)
<b>Micheline Lebel</b>	<b>Les mardis 24 et 31 mars, de 19 h à 20 h 30.</b>	2 rencontres Salle 2
<b>Micheline Lebel</b>	<b>Jeudi 26 mars, de 13 h 30 à 16 h 30.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>Préparer Pâques.</b>	Venez faire de jolis bricolages pour enjoliver votre journée de Pâques avec du matériel écoresponsable (matériel fourni.)	Pour tous. (Adultes et ados)
<b>Micheline Lebel</b>	<b>Jeudi 26 mars, de 18 h 30 à 21 h.</b>	1 rencontre Salle 2
<b>AVRIL</b>		
<b>Comment changer ses mauvaises habitudes.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorer les notions de base de la psychologie, de la spiritualité et du développement personnel qui ont une influence sur nos habitudes.</li> <li>• Apprendre à modifier nos habitudes avec simplicité par le <i>Précepte de Trois</i>.</li> </ul>	Pour tous.
<b>Richard Lampron</b>	<b>Les jeudis 9 et 16 avril, de 19 h à 21 h.</b>	2 rencontres Salle 2
<b>Atelier sur la communication.</b>  <b>Fanchon Gouffinet</b> <b>Astrid Mortiaux</b>	Venez développer votre écoute et améliorer votre communication dans vos relations amoureuses, familiales, amicales ou professionnelles.	Pour tous.
	<b>Les mardis 14 et 21 avril, de 19 h à 21 h.</b>	2 rencontres Salle 2

<b>Peinture sur roche.</b>	Lors de cet atelier créatif, vous pourrez laisser libre cours à votre inspiration (le matériel est fourni).	Pour tous.
<b>Micheline Lebel</b>	<b>Jeudi 16 avril, de 13 h 30 à 15 h 30.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>Peinture sur roche.</b>	Lors de cet atelier créatif, vous pourrez laisser libre cours à votre inspiration (le matériel est fourni).	Pour tous.
<b>Micheline Lebel</b>	<b>Jeudi 16 avril, de 19 h à 20 h 30.</b>	1 rencontre Salle 1
<b>Si on ne punit pas, on fait quoi?</b>  <b>Café rencontre</b>	Ces rencontres amicales vous permettront d'échanger et d'explorer d'autres moyens pour susciter la collaboration des enfants.	Pour les parents.
<b>Jacqueline Quesada</b>	<b>Les mardis 21 et 28 avril, de 19 h à 21 h.</b>	2 rencontres Salle 3
<b>Automassage des mains.</b>	Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous.	Pour tous.
<b>Micheline Lebel</b>	<b>Jeudi 30 avril, de 13 h 30 à 15 h.</b>	1 rencontre Salle 3
<b>Automassage des mains.</b>	Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous.	Pour tous.
<b>Micheline Lebel</b>	<b>Jeudi 30 avril, de 19 h à 20 h 30.</b>	1 rencontre Salle 3
<b>MAI</b>		
<b>Troubles anxieux.</b>  <b>Café rencontre</b>	Qu'est-ce qu'un trouble anxieux? Comment en diminuer les symptômes et limiter les impacts? Venez en apprendre plus tout en échangeant dans une ambiance chaleureuse.	Pour tous.
<b>Éric Auzolles</b> <b>Louise de la sablonnière</b>	<b>Mardi 5 mai, de 19 h 30 à 21 h 30.</b>	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*