

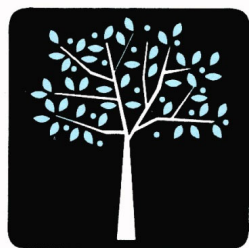
|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>MAISON<br/>DE LA FAMILLE<br/>DE QUÉBEC</b><br/>Centre d'intervention psychosociale</p>                                                             | <p><b>PROGRAMMATION<br/>AUTOMNE 2026</b></p> <p><b>INSCRIPTION OBLIGATOIRE* :</b><br/><b>418 529-0263</b></p> | <p>573, 1<sup>re</sup> Avenue, Québec (Québec) G1L 3J6<br/>Courriel : <a href="mailto:mf-quebec@videotron.ca">mf-quebec@videotron.ca</a><br/><a href="http://www.mf-quebec.org">www.mf-quebec.org</a></p> <p><b>Suivez-nous sur Facebook</b><br/><a href="https://www.facebook.com/maisondefamillequebec">www.facebook.com/maisondefamillequebec</a></p> |
| <p align="center"><b>GROUPES D'ENTRAIDE ET ATELIERS</b></p> <p align="center">❖ <i>Un montant de 5 \$ par rencontre est suggéré</i> ❖</p> <p><b>Groupe ouvert :</b> De nouveaux participants peuvent joindre le groupe chaque semaine.</p> |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| SEPTEMBRE                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Dépendants affectifs anonymes (D. A. A.).</b></p> <p><b>Groupe ouvert à l'année</b></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><b>Tous les mercredis, de 19 h 30 à 21 h.</b></p>                                                                                                                                                                                                                   | <p>Pour toute personne vivant des relations de dépendance.</p> <p align="right">Salle 1</p>           |
| <p><b>Club de tricot et crochet.</b></p> <p><b>Groupe ouvert</b></p> <p>Fernande Dion<br/>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><b>Le mercredi, à compter du 23 septembre, de 13 h 30 à 16 h.</b></p>                                                                                                                   | <p>Pour tous.</p> <p align="center"><b>CONTRIBUTION 2 \$</b></p> <p>12 rencontres    Salle 2</p>      |
| <p><b>Initiation à la peinture acrylique.</b></p> <p>Jean-Pierre Simard<br/>Artiste peintre</p>                | <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>- Apportez chemise ou tablier pour protéger vos vêtements.</li> </ul> <p align="center"><b>Un montant de 25 \$ sera demandé à la 1<sup>re</sup> rencontre afin de couvrir une partie des frais du matériel fourni.</b></p> <p><b>Le jeudi, à compter du 24 septembre, de 13 h à 16 h.</b></p> | <p>Pour tous.</p> <p align="center"><b>Maximum 8 participants</b></p> <p>10 rencontres    Salle 1</p> |
| <p><b>Communiquer efficacement.</b></p> <p>Nicole Racette<br/>Ph. D. psychopédagogie</p>                       | <p>Comment peut-on ressentir de la chaleur humaine dans nos communications? Nous verrons comment éviter les conflits, mais surtout, comment être proche des gens par des stratégies de la gestion de la pensée, des comportements et de la parole.</p> <p><b>Jeudi, 24 septembre, de 18 h 30 à 20 h 30.</b></p>                                                                                                                            | <p>Pour tous.</p> <p>1 rencontre    Salle 2</p>                                                       |
| <p><b>Initiation au Yoga.</b></p> <p>Isabelle Ratthé<br/>Professeure de yoga et de méditation</p>              | <p>Cet atelier d'initiation vous propose d'explorer les postures de base du yoga, ainsi que des techniques de respiration et de relaxation qui soulagent les tensions physiques et apaisent le mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apportez serviette ou couverture et gourde d'eau.</li> </ul> <p><b>Les jeudis 24 septembre et 1<sup>er</sup> octobre, de 19 h à 20 h 15.</b></p>                                       | <p>Pour tous.</p> <p>2 rencontres    Salle 1</p>                                                      |

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Méthodologie du budget.</b><br><br><b>Sarah Gaudreault</b><br>Formatrice en éducation financière<br>CJE Charlesbourg-Chauveau                                                 | Par où commencer pour établir un budget et comment le respecter? Plusieurs stratégies vous seront offertes pour atteindre vos objectifs.<br><br><b>Mardi, 29 septembre, de 18 h 30 à 20 h 30.</b>                                                                                                                                                    | Pour tous.<br><br>1 rencontre      Salle 2                                  |
| <b>OCTOBRE</b>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |
| <b>Une notaire répond à vos questions.</b><br><br><b>Émilie Cooper</b><br>Notaire                                                                                                | Mandat d'inaptitude, procuration, directives médicales anticipées, testament. Venez vous informer afin de vous protéger et de protéger vos proches.<br><br><b>Lundi, 5 octobre, de 19 h à 21 h.</b>                                                                                                                                                  | Pour tous.<br><br>1 rencontre      Salle 2                                  |
| <b>La responsabilisation.</b><br> <b>Café rencontre</b><br><br><b>Entraide-Parents</b>          | Comment puis-je apprendre à mon jeune à se responsabiliser dans ses actions et dans ses choix? Nous explorerons ensemble les zones de responsabilisation, l'apprentissage de l'autonomie et ce qui est acceptable ou non pour nous.<br><br><b>Mardi, 6 octobre, de 13 h 30 à 15 h.</b>                                                               | Pour les parents d'adolescents (12-18 ans).<br><br>1 rencontre      Salle 1 |
| <b>Mentastics selon Milton Trager</b><br><br><b>Groupe ouvert</b><br><br><b>Uta Gabriel</b><br>Massothérapeute<br>Techniques TRAGER                                              | Les participants découvriront les effets surprenants des <i>Mentastics</i> , mouvements simples et ludiques pour améliorer sa conscience du corps et découvrir le plaisir de bouger. Ces mouvements peuvent avoir un effet bénéfique sur le niveau de stress et l'intensité des douleurs.<br><br><b>Le jeudi du 8 au 29 octobre, de 18 h à 19 h.</b> | Pour tous.<br>Aucune exigence physique.<br><br>4 rencontres      Salle 1    |
| <b>Conflits entre frère et sœur.</b><br> <b>Café rencontre</b><br><br><b>Entraide-Parents</b> | La rivalité est un apprentissage important de la vie. Comment la gérer quand elle se manifeste entre frère et sœur, entre amis ou envers un parent? Venez découvrir l'origine de la rivalité, les pièges à éviter et les moyens pour mieux la vivre.<br><br><b>Mardi, 13 octobre, de 13 h 30 à 15 h.</b>                                             | Pour les parents d'enfants (0-12 ans).<br><br>1 rencontre      Salle 1      |
| <b>Développer l'estime de soi.</b><br><br><b>Nicole Racette</b><br>Ph. D. psychopédagogie                                                                                        | Nous verrons plusieurs stratégies pour augmenter l'estime de soi, telles que des façons de changer sa vision de la vie, de freiner les croyances limitantes, et de mettre l'emphasis sur ce qui importe, afin d'ouvrir la voie au monde des possibles.<br><br><b>Jeudi, 15 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30.</b>                                        | Pour tous.<br><br>1 rencontre      Salle 2                                  |
| <b>L'hypersensibilité, parlons-en.</b><br><br><br><br><b>Atelier – Échange</b>               | Vous vous sentez concerné par l'hypersensibilité pour vous-même ou pour un proche? Venez en discuter dans une ambiance chaleureuse.<br><br><b>Jeudi, 15 octobre, de 19 h à 21 h.</b>                                                                                                                                                                 | Pour tous.<br><br>1 rencontre      Salle 3                                  |
| <b>Micheline Lebel</b>                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Planifier sa retraite.</b><br><br><b>Sarah Gaudreault</b><br>Formatrice en éducation financière<br>CJE Charlesbourg-Chauveau           | Différents outils vous seront proposés, afin de savoir financièrement bien investir pour bénéficier d'une retraite sans inquiétude.<br><br><b>Mardi, 20 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30.</b>                                                                                                                                  | Pour tous.<br><br>1 rencontre      Salle 2                                      |
| <b>À la découverte de soi.</b><br><br><b>Groupe ouvert</b><br><br><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.<br><br><b>Les jeudis 22 et 29 octobre, de 19 h à 21 h.</b>                                                                                                   | Pour tous.<br><br>2 rencontres      Salle 3                                     |
| <b>NOVEMBRE</b>                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                 |
| <b>L'harmonie conjugale, parlons-en.</b><br><br><b>Sophie Delmotte</b>                                                                    | L'harmonie conjugale, quels en sont les ingrédients? Venez en discuter dans une ambiance chaleureuse.<br><br><b>Atelier – Échange</b>                                                                                                    | Pour tous.<br><br>1 rencontre      Salle 2                                      |
| <b>Peinture sur roche.</b><br><br><b>Micheline Lebel</b> | Lors de cet atelier créatif, vous pourrez laisser libre cours à votre inspiration (matériel fourni).<br><br><b>Jeudi, 5 novembre, de 19 h à 20 h 30.</b>                                                                                                                                                                    | Pour tous.<br><br><b>Minimum 6 participants</b><br><br>1 rencontre      Salle 1 |
| <b>La cybercriminalité derrière les réseaux sociaux.</b><br><br><b>Justine Boudreault</b><br>Éducatrice spécialisée                       | Comment sensibiliser nos jeunes aux pièges derrière les écrans? Cette présentation vous permettra de mieux comprendre la réalité virtuelle actuelle à laquelle les jeunes sont exposés et d'avoir des ressources pour prévenir les risques associés à la cybercriminalité.<br><br><b>Jeudi, 5 novembre, de 19 h à 21 h.</b> | Pour tous.<br><br>1 rencontre      Salle 2                                      |
| <b>Gérer efficacement les conflits.</b><br><br><b>Groupe ouvert</b><br><br><b>Montserrat Badilla Olsen</b><br><b>Eva De Luca</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.<br><br><b>Les mardis 10 et 17 novembre, de 19 h à 20 h 30.</b>                               | Pour tous.<br><br>2 rencontres      Salle 2                                     |
| <b>Comment composer avec ses émotions (partie 1).</b><br><br><b>Nicole Racette</b><br>Ph. D. psychopédagogie                              | Nos émotions définissent la qualité de notre vie. Elles nous indiquent des besoins à combler (sécurité, identité, croissance). Nous verrons comment leur accorder l'attention nécessaire pour qu'elles nous servent de GPS dans la construction d'une vie épanouie.<br><br><b>Jeudi, 12 novembre, de 18 h 30 à 20 h 30.</b> | Pour tous.<br><br>1 rencontre      Salle 2                                      |

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Initiation à la pleine conscience.</b><br><br><b>Isabelle Ratthé</b><br>Professeure de yoga et de méditation                                  | S'initier à la méditation pleine conscience pour apprendre à s'ancrer dans le moment présent, apaiser le mental et réduire le stress au quotidien.<br>- Apportez serviette ou couverture et gourde d'eau.<br><br><b>Les jeudis 12 et 19 novembre, de 19 h à 20 h 15.</b>                                                                          | Pour tous.<br><br>2 rencontres    Salle 1                             |
| <b>Automassage des mains.</b><br><br><b>Micheline Lebel</b>                                                                                      | Un cadeau à vous offrir. Venez vous familiariser à cette pratique pour mieux prendre soin de vous.<br><br><b>Jeudi, 12 novembre, de 19 h à 20 h 30.</b>                                                                                                                                                                                           | Pour tous.<br><b>Minimum 6 participants</b><br>1 rencontre    Salle 3 |
| <b>Comment composer avec ses émotions (partie 2).</b><br><br><b>Nicole Racette</b><br>Ph. D. psychopédagogie                                     | Les émotions de base que sont la peur, la colère, la tristesse et la joie seront expliquées par rapport aux besoins que chacune d'elle dissimule, à leurs utilités, à leurs expressions dysfonctionnelles, mais surtout, à la façon de les aborder pour qu'elles nous soient profitables.<br><br><b>Jeudi, 19 novembre, de 18 h 30 à 20 h 30.</b> | Pour tous.<br><br>1 rencontre    Salle 2                              |
| <b>À la découverte de soi.</b><br><br><b>Groupe ouvert</b><br><br><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.<br><br><b>Les jeudis 19 et 26 novembre, de 19 h à 21 h.</b>                                                                                                                        | Pour tous.<br><br>2 rencontres    Salle 3                             |
| <b>L'intelligence émotionnelle.</b><br><br><b>Fathime Diomande</b><br><b>Lily Guion</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.<br><br><b>Les jeudis 26 novembre et 3 décembre, de 19 h à 21 h.</b>                                                                                                                                  | Pour tous.<br><br>2 rencontres    Salle 2                             |
| <b>DÉCEMBRE</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                       |
| <b>Décorations de Noël.</b><br><br><br><b>Micheline Lebel</b> | Venez créer de jolies boules de Noël avec du matériel écoresponsable (matériel fourni).<br><br><b>Jeudi, 3 décembre, de 13 h 30 à 16 h 30 ou de 18 h 30 à 21 h.</b>                                                                                                                                                                               | Pour tous.<br><br>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**