

Pensez *Vrai !*

**SOIRÉES D'ENSEIGNEMENT, DE PRATIQUE ET D'ÉCHANGE SUR LA CODÉPENDANCE**

Avec **Renée Couture**, *Conseillère en gestion des émotions, Approche émotivo-rationnelle*

**Chaque semaine :** • nous aborderons la **codépendance**, un syndrome psychologique générant des dépendances invisibles (émotives, affectives) et entraînant plusieurs dépendances visibles (alcoolisme, toxicomanie, comportements compulsifs, jeu, sexualité, etc.); • nous travaillerons une des 12 idées irréalistes ou une des 5 blessures de l'âme; • nous ferons une confrontation d'une émotion différente; • nous aurons un Moment d'échange afin de discuter d'une question précise.

- **Tous les vendredis, de 19h15 à 21h15, du 7 février au 26 juin**

Chaque soirée : **15 \$** membre, **20 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**



## Ateliers et conférences ❀

**Conférence : RECONNAÎTRE ET RÉAGIR FACE À LA MANIPULATION PSYCHOLOGIQUE**

Avec **Stéphanie Laprise**, *Formatrice, conférencière et intervenante sociale*

**Reconnaître la manipulation psychologique** et ses effets sur nous. Trouver des pistes de solution pour **maintenir une bonne santé mentale** et un **climat sain** sur les plans personnel et professionnel.

- **Jeudi 6 février, de 19h00 à 21h00**

**15 \$** membre, **20 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**



**Conférence : UN MOMENT POUR SOI**

Avec **Stéphanie Laprise**, *Formatrice, conférencière et intervenante sociale*

Prendre soin de soi implique toute action intentionnelle entreprise dans le but de **prendre soin de sa santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle**; ça n'arrive pas « par accident ». Le choix de **vous prioriser** pendant un moment est en lui-même le meilleur gage de santé.

- **Jeudi 20 février, de 19h00 à 21h00**

**15 \$** membre, **20 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

**Conférence : ALLÉGEZ VOTRE VIE AVEC L'EFT**

Avec **Claudette Bigras**, *Praticienne certifiée EFT et Réencodage de la matrice*

Découvrez comment l'EFT, une **approche simple utilisant le tapotement des doigts sur des points utilisés en acupuncture**, permet de réduire votre réponse au stress, vous libérer de peurs, mieux gérer vos émotions, réduire ou éliminer des douleurs et bien d'autres.

- **Samedi 29 février, de 10h15 à 12h30**

**15 \$** membre, **20 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**



**Atelier : PROJET ZÉNITUDE**

Avec **Stéphanie Laprise**, *Formatrice, conférencière et intervenante sociale*

Avec la vie que nous menons, il est parfois difficile de trouver 20 minutes par jour pour relaxer. Puisqu'un temps d'arrêt est un gage de santé et de bien-être, cet atelier vous aidera à **créer la bonne habitude qu'est la détente au quotidien**. Vous y **découvrirez divers outils et techniques** présentés au fil des rencontres.

- **5 vendredis 31 janvier, 7, 14, 21 et 28 février, de 13h30 à 15h30**

**120 \$** membre, **140 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE \*\***

**Atelier : LE LÂCHER-PRISE AVEC LES PETITS BONHOMMES ALLUMETTES**

Avec **Stéphanie Laprise**, *Formatrice, conférencière et intervenante sociale*

Ressentez-vous de la difficulté à vous détacher de certaines situations, attentes ou dépendances nuisibles à votre bien-être ? Venez découvrir la **technique reconnue du lâcher-prise, les petits bonhommes allumettes**, élaborée par Jacques Martel.

- **4 jeudis : 5, 12, 26 mars et 2 avril, de 19h00 à 21h00**

**120 \$** membre, **140 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE \*\***

**Atelier : VAINCRE SES PEURS**

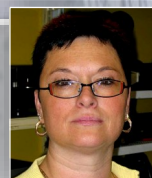
Avec **Renée Couture**, *Conseillère en gestion des émotions, Approche émotivo-rationnelle*

Dans cet atelier, nous allons :

- ★ apprendre à **gérer les émotions** concernant les peurs;
- ★ découvrir les **dommages que l'anxiété peut causer** dans notre vie, un phénomène universel affectant chacun de nous;
- ★ **poser des actions concrètes** pour enfin être heureux.

- **4 samedis : 7, 14, 21 et 28 mars, de 9h30 à 12h00**

**140 \$** membre, **160 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE \*\***



**Méditation : LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE**

Avec **Luc Tousignant**, *Animateur*

Venez **découvrir** et **pratiquer** la méditation pleine conscience en groupe.

- **Tous les mercredis, du 15 janvier au 13 mai, de 19h00 à 20h30 ❀ 7 \$** membre, **10 \$** n-membre







## Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être

**ANXIÉTÉ • STRESS • PHOBIE • PANIQUE • DÉPRESSION • BURNOUT**

1085, boul. Sainte-Foy, bureau 232, Longueuil J4K 1W7

**450 332-4463 • Sans frais : 1 866 443-4363**

info@groupegeme.com | www.groupegeme.com

### Nos groupes de soutien

**20 \$** carte membre  
**7 \$** par rencontre

#### RIVE-SUD

##### LONGUEUIL

↳ GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.  
1085, boul. Sainte-Foy, bureau 232

- Lundi, 19h15 à 21h15
- Mardi, 19h15 à 21h15
- Mercredi, 13h30 à 15h30

##### ST-HUBERT

↳ CENTRE CULTUREL MEUNIER  
525, rue Latour

- Mardi, 13h30 à 15h30

##### ST-BRUNO

↳ CENTRE COMMUNAUTAIRE ST-BRUNO  
53, de la Rabastalière Est, salle 121

- Lundi, 19h15 à 21h15

#### RIVE-SUD

##### LA PRAIRIE

↳ AVANT-GARDE GROUPE D'ENTRAIDE  
462, rue Saint-Paul

- Lundi, 19h30 à 21h30

##### ST-JEAN-SUR-RICHELIEU

↳ MAISON LE POINT COMMUN  
177, rue Longueuil, 2<sup>e</sup> étage

- Mardi, 19h30 à 21h30

#### MONTREAL

##### POINTE-AUX-TREMBLES

↳ ÉGLISE ST-MARCEL  
1630, boul. Saint-Jean-Baptiste

- Mercredi, 19h30 à 21h30

#### RIVE-NORD

##### LAVAL

↳ CENTRE COMMUNAUTAIRE  
SAINT-LOUIS-DE-MONTFORT  
25, rue Saint-Louis

- Lundi, 19h00 à 21h00

##### BLAINVILLE

↳ ÉGLISE SAINT-RÉDEMPTEUR  
421-B, boul. Curé-Labelle, salle 2

- Jeudi, 19h00 à 21h00

##### REPENTIGNY

↳ ÉGLISE NOTRE-DAME-DES-CHAMPS  
187, boul. Iberville

- Lundi, 19h30 à 21h30



Horaires et lieux sujets à changement. Communiquez avec nous afin d'obtenir tous les renseignements nécessaires.

## Notre soirée-bénéfice



*Oyé! Oyé! Souper spaghetti  
et Soirée dansante!*

**Le samedi 9 mai à 18h00**

Centre Marcel-Dulude, 530, boul. Clairevue Ouest, Saint-Bruno

*Soirée animée par notre excellent chanteur :*



**Éric Labelle!**

Spaghetti et danse, 18h00 : **40 \$** En prévente  
**50 \$** À la porte

Danse seulement, 20h00 : **25 \$** En prévente ou à la porte

**RÉSERVEZ VOTRE PLACE !**

**450 332-4463 • Sans frais : 1 866 443-4363**



*Un grand Merci de participer à notre activité de financement !  
Votre aide nous est très précieuse !*

