G.E.M.E.
Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être

CALENDRIER D'ACTIVITÉS ✿ PRINTEMPS 2020

TOUTES NOS ACTIVITÉS ONT LIEU AU GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

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

450 332-4463 ● Sans frais : 1 866 443-4363

Soirées hebdomadaires

Pensez *Vrai !*

Avec **Renée Couture**
Intervenante, approche émotivo-rationnelle

Chaque semaine, nous aborderons un **aspect spécifique de la codépendance**. Nous pratiquerons ensuite la **confrontation** (outil de gestion des émotions) avec **une émotion différente chaque semaine**. Finalement, nous aurons un **Moment de partage** sur une question précise en lien avec le thème de la soirée.

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

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

Soirées 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

Ateliers et conférences

*** Un dépôt de 30 % est requis lors de l'inscription à un atelier.*

Atelier : LA CONFRONTATION DES IDÉES

Avec **Renée Couture**, *Intervenante, approche émotivo-rationnelle*

Approfondissez vos **connaissances émotionnelles** et apprenez une méthode pour **mieux gérer vos pensées et croyances nuisibles**.

- **Samedi 11 avril, de 9h30 à 15h00**
- **Samedi 6 juin, de 9h30 à 15h00**

60 $ membre, **70 $** n-membre, **10 $** pour le cahier
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Atelier : GESTION DES ÉMOTIONS

Avec **Renée Couture**, *Intervenante, approche émotivo-rationnelle*

Venez découvrir les **12 grandes familles d'émotions désagréables** (culpabilité, colère, tristesse, découragement, révolte, etc.) et apprendre **comment les gérer adéquatement**. Vous apprendrez également **la principale cause des émotions**.

- **Les jeudis 16, 23, 30 avril, 7, 14 et 21 mai, de 19h00 à 21h30**

220 $ membre, **240 $** n-membre, **20 $** pour le cahier
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Mini-conférences et formations : LES ÉMOTIONS

Avec Renée Couture, *Intervenante, approche émotivo-rationnelle*

Une **mini-conférence sur un sujet précis** ainsi qu'une **formation sur les émotions** afin de **mieux les comprendre** et **les gérer adéquatement**.

Conférence : LA CODÉPENDANCE Formation sur les émotions : **L'INFÉRIORITÉ, LA DÉVALORISATION ET LA MÉSESTIME**

- **Samedi 25 avril, de 10h15 à 12h30**

Symptômes de la codépendance : Pensées infantiles, irréalistes et obsédantes — Émotions intenses, démesurées et inappropriées — Comportements compulsifs et excessifs — Besoin absolu de contrôle

Conférence : L'AMOUR, DE L'EXIGENCE À LA PRÉFÉRENCE Formation sur les émotions : **L'ANXIÉTÉ**

- **Samedi 16 mai, de 10h15 à 12h30**

Venez découvrir les faux mythes de l'amour, les divers types et formes d'amour, le type d'amour que vous vivez présentement, et plus.

Conférence : LA COMMUNICATION Formation sur les émotions : **LE DÉCOURAGEMENT**

- **Samedi 30 mai, de 10h15 à 12h30**

Découvrez les règles de base à respecter pour une communication réussie, les principaux ennemis du couple, ainsi que les deux « bruits » récurrents qui nuisent à une bonne communication.

15 $ membre
20 $ n-membre
(par formation)
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

NOUVEAU ! Fin de semaine intensive !

Avec **Renée Couture**,
Intervenante, approche émotivo-rationnelle

Voyage vers l'intérieur

Au cours de cette fin de semaine, vous allez :

- Apprendre ce qu'est **la codépendance** et les **rôles du missionnaire et du démissionnaire** ;
- Découvrir les **5 blessures de l'être humain** ;
- Déterminer **quel type de codépendant vous êtes** ;
- Effectuer une **introspection** et des **confrontations d'idées** (outil de gestion des émotions).

Vendredi, samedi et dimanche, les 12, 13 et 14 juin ***(Ven. 19h à 22h, Sam. et Dim. 9h30 à 16h30)***

Coût

260 $ membre
290 $ n-membre
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**