

Calendrier d'activités - Automne 2016



TOUTES NOS ACTIVITÉS ONT LIEU AU :
GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.
1085, boul. Ste-Foy, bureau 232, LONGUEUIL J4K 1W7

Soirées de formation sur les émotions

Venez approfondir vos connaissances émotionnelles et apprendre une méthode pour mieux gérer vos émotions désagréables.



Avec Renée Couture
Intervenante, approche
Émotivo-Rationnelle

L'INFÉRIORITÉ

Le jeudi 22 septembre 2016
19h15 à 21h30

L'ANXIÉTÉ

Le samedi 12 novembre 2016
10h15 à 12h30

Soirées de formation et conférence

10 \$, membre

15 \$, non-membre

Conférence



Le JEUDI 29 septembre 2016 à 19h30
**PROCESSUS DE RÉALISATION
D'UN OBJECTIF**

Annie Fortin, Coach professionnelle
certifiée en PNL et en Hypnose

Groupe de méditation



Les mercredis du 14 sept. au 14 déc. 2016
19h00 à 20h30

**LA MÉDITATION PLEINE
CONSCIENCE**

Luc Tousignant

6 \$ et 10 \$ non membre

Notre conférence bénéfique... à ne pas manquer !



Style léger et
humoristique...

Valérie Sentenne

Coach de couple & Sexologue

EN DUEL OU EN DUO, POUR VIVRE EN COUPLE SIMPLEMENT

La conférencière abordera des pistes de solutions aux problématiques les plus fréquentes du couple tel que les conflits sur l'argent, la sexualité, l'éducation des enfants, les tâches ménagères, le travail, etc... Elle abordera également quelques différences importantes entre les hommes et les femmes.

Mercredi, 2 novembre 2016 à 19h30

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

Prix d'entrée
Prévente : 20 \$
À la porte : 25 \$

Billets en vente à Longueuil maintenant

Renseignements et réservations
GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.
450 332-4463

Billets en vente à St-Bruno dès le 4 octobre

PHARMACIE JEAN COUTU (paiement comptant)
12, boul. Clairevue O.
450 653-1528

CENTRE MARCEL-DULUDE (paiement comptant)
530, boul. Clairevue ouest
450 441-8393

PENSEZ À RÉSERVER ! - PLACES LIMITÉES !
450 332-4463
Sans frais 1 866 443-4363

**G.E.M.E. vous remercie de participer à sa levée de fonds !
Nous avons besoin de vous !**

Anxiété - Stress - Phobie - Panique - Dépression - Burnout

1085, boul. Ste-Foy, bureau 232, Longueuil QC J4K 1W7
450 332-4463 1 866 443-4363

info@groupegeme.com
www.groupegeme.com

Nos groupes de soutien

LUNDI

- ✂ LA PRAIRIE
Avant-garde groupe
d'entraide
- ✂ LAVAL
ALPABEM
- ✂ LONGUEUIL
Groupe d'entraide G.E.M.E.
- ✂ REPENTIGNY
CPER

MARDI

- ✂ BLAINVILLE
Eglise Saint-Rédempteur
- ✂ LONGUEUIL
Groupe d'entraide G.E.M.E.
- ✂ ST-HUBERT
Centre culturel Meunier
- ✂ ST-JEAN-SUR-RICHELIEU
Maison le Point Commun

MERCREDI

- ✂ LONGUEUIL
Groupe d'entraide G.E.M.E.
- ✂ POINTE-AUX-TREMBLES
CLSC de Pointe-aux-Trembles
Montréal-Est

JEUDI

- ✂ ST-BRUNO
Centre communautaire de
St-Bruno

VENREDI

- ✂ LONGUEUIL
Groupe d'entraide G.E.M.E.

La force d'un groupe, nous y croyons !

Communiquez avec nous afin d'obtenir tous les renseignements nécessaires.

Calendrier d'activités - Automne 2016 - Nos ateliers

RICHARD FILION

Intervenant, approche Émotivo-Rationnelle

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

L'ESTIME DE SOI

À partir d'exercices, de réflexions et de partages, les participants seront en mesure d'identifier les croyances à la base de la mésestime et de la peur du jugement des autres afin de tendre vers un mieux-être.

- Samedi, 10 septembre 2016 de 9h30 à 12h30

Coût : 35 \$, 40 \$ non-membre

RENÉE COUTURE

Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Vivre de la dépendance affective dans la relation nuit à l'harmonie du couple. Venez expérimenter une aventure de changement vers la liberté et le bonheur.

- Les samedis, 1, 8, 22, 29 octobre 2016 et
5 novembre 2016 de 9h30 à 13h00 (3h30)

Coût : 225 \$, 250 \$ non-membre
Cahier du participant : 20 \$

GAÉTAN GIRARD

Conseiller en gestion des émotions

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

EXPLORER SON MONDE ÉMOTIF

(PEUR/ANXIÉTÉ, HONTE/MÉSESTIME, CULPABILITÉ/COLÈRE, NON-CONFIANCE)

Vous vivez des émotions désagréables ? C'est possible d'apprendre à les gérer, à diminuer leur intensité et leur fréquence et par le fait même augmenter votre plaisir de vivre au quotidien. Comprendre d'où viennent les émotions désagréables, s'outiller pour mieux vivre, c'est possible!

- Six jeudis du 6-13-20-27 octobre et 3 et 10 novembre
2016 de 19h00 à 22h00

Coût : 160 \$, 190 \$ non-membre

LISE TRUDEAU

*Spécialiste en accompagnement de deuils,
Méthode Jean Monbourquette*

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

2 GROUPE D'ENTRAIDE POUR PERSONNE VIVANT UN DEUIL DE VIE : PERTE D'UN ÊTRE CHER ou SÉPARATION/DIVORCE

Négliger de faire son deuil apporte un malaise intérieur, des états dépressifs, des souvenirs obsessifs, un stress inhabituel et, par la suite, des relations plus difficiles au travail et dans la conduite de sa vie.

- Les jeudis : dates à venir selon le nombre d'inscription
de 18h30 à 20h30 (DEUIL DE VIE : SÉPARATION/DIVORCE)
- Les vendredis : dates à venir selon le nombre d'inscription
de 18h30 à 20h30 (DEUIL : PERTE D'UN ÊTRE CHER)

Coût : 120 \$, 140 \$ non-membre

JACYNTHE DICAIRE

CRHA, Intervenante et formatrice

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

LA MANIPULATION

Le contrôle, la manipulation, le chantage affectif : on peut s'en sortir. Reconnaître les signes de la manipulation et les façons d'y faire face.

- Les samedis, 19, 26 novembre et 3 décembre 2016 de
9h30 à 12h30

Coût : 90 \$, 105 \$ non-membre
Cahier du participant : 10\$