

## Mini-conférences et formations sur les émotions

10 \$ membre  
15 \$ non-membre  
(par formation)

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

Chaque rencontre inclut une mini-conférence sur un sujet particulier ainsi qu'une formation sur les émotions qui vous permettra de mieux les comprendre et d'être bien outillé pour pouvoir les gérer adéquatement.

**Conférence : L'ESTIME DE SOI**  **Formation sur les émotions : L'INFÉRIORITÉ**

- Le samedi 5 octobre, de 10h15 à 12h30

**Conférence : COMBATTRE L'ANXIÉTÉ**  **Formation sur les émotions : L'ANXIÉTÉ**

- Le samedi 12 octobre, de 10h15 à 12h30

**Conférence : ACCEPTER CE QUI EST**  **Formation sur les émotions : LA COLÈRE**

- Le samedi 16 novembre, de 10h15 à 12h30

**Conférence : LA MANIPULATION**  **Formation sur les émotions : LA CULPABILITÉ**

- Le samedi 23 novembre, de 10h15 à 12h30

⇒ INSCRIPTION OBLIGATOIRE ⇐



## Ateliers et conférences

**Trio de conférences : EN FINIR AVEC LA PEUR**  
**GÉRER SON ANXIÉTÉ**  **ESTIME DE SOI**  **HYPERSENSIBILITÉ**  
Avec **Joan Delicato**, Animatrice



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

- Les samedis 14, 21 et 28 septembre, de 9h30 à 12h00

Coût : 30 \$ membre, 45 \$ non-membre (pour les 3 conférences)

⇒ Inscription obligatoire, avec paiement complet ⇐

### Atelier

**LA CONFRONTATION DES IDÉES**

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



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

- Le samedi 2 novembre, de 9h30 à 15h00

Coût : 50 \$ membre, 60 \$ non-membre - Cahier du participant : 10 \$

⇒ Inscription obligatoire, avec paiement complet ⇐

### Atelier

**LÂCHEZ PRISE AVEC LES 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 avec les bonhommes allumettes, élaborée par Jacques Martel.

- Les jeudis 10, 17, 24 et 31 octobre, de 19h00 à 21h00

Coût : 120 \$ membre, 140 \$ non-membre

⇒ Inscription obligatoire, avec dépôt de 30 % ⇐

### Conférence

**PRÉPAREZ 2020 MAINTENANT!**

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

Décembre est le mois de transition par excellence vers la nouvelle année. Venez découvrir en quoi c'est important d'assurer une transition entre l'année en cours et l'année à venir et comment l'effectuer de manière positive et bénéfique afin de mieux accueillir les surprises de 2020!

- Le jeudi 5 décembre, de 19h00 à 21h00

Coût : 10 \$ membre, 15 \$ non-membre

⇒ Inscription obligatoire ⇐



### Méditation à LONGUEUIL

**LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE**, Avec **Luc Tousignant**, Animateur

Venez découvrir et pratiquer la méditation pleine conscience en groupe.

Tous les mercredis, de 19h00 à 20h30, à compter du **25 SEPTEMBRE**  Coût : 7 \$ membre, 10 \$ non-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 (début : 9 septembre)

↳ 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

### MONTRÉAL

#### POINTE-AUX-TREMBLES

↳ ÉGLISE ST-ENFANT-JÉSUS  
55, 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 conférence-bénéfice!

### LA GESTION DU STRESS

#### MISSION POSSIBLE GRÂCE À LA NEUROSCIENCE

Comment demeurer équilibré lorsque tout nous déclenche émotionnellement, nous décentre et nous met en mode réactionnel.

Une solution s'impose : la **neuroscience**.

Cette science nous invite à percevoir la réalité d'une tout autre façon et nous donne le choix de **développer de nouvelles routes neurologiques** tout en laissant aller les milliers de neurones stressés et épuisés !

Venez **dédramatiser votre stress** avec nous ! Des **outils simples et pratiques**, traités avec **humour**, pour tous ceux et celles qui ont à cœur une **meilleure qualité de vie** ! Rire et plaisir assurés !

- **Le jeudi 7 novembre à 19h30**  
Centre Marcel-Dulude, 530, boul. Clairevue Ouest, Saint-Bruno
- **Coût prévente : 1 billet : 25 \$ | À la porte : 30 \$**

#### RÉSERVEZ VOTRE PLACE !

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



*Animée par*  
**Andrée Jetté**

Présidente de  
Vision 360  
conférencière  
et auteure

#### Billets en vente à Longueuil

Renseignements et réservations  
GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

**450 332-4463**

#### Billets en vente à St-Bruno

*(dès le 7 octobre)*

PHARMACIE JEAN COUTU

(paiement comptant)  
12, boul. Clairevue Ouest

**450 653-1528**



**UN GRAND MERCI DE PARTICIPER À NOTRE ACTIVITÉ  
DE FINANCEMENT ! VOTRE AIDE NOUS EST TRÈS PRÉCIEUSE !**