

# Calendrier d'activités - Hiver 2019



TOUTES NOS ACTIVITÉS ONT LIEU AU :  
GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.  
1085, boul. Ste-Foy, bureau 232, LONGUEUIL J4K 1W7  
450 332-4463 sans frais : 1 866 443-4363

## Mini conférence et formations sur les émotions

Chaque rencontre vous permet d'assister à une mini-conférence sur des sujets variés de même qu'à une formation sur les émotions où vous approfondirez vos connaissances émotionnelles et apprendrez une méthode afin de mieux gérer vos émotions désagréables.



Avec **Renée Couture**  
Intervenante, approche  
Émotivo-Rationnelle

**Conférence : LA COMMUNICATION ET LES ENNEMIS DU COUPLE**  
**Formation sur les émotions : L'INFÉRIORITÉ**

- Le samedi 26 janvier de 10h15 à 12h30

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

- Le samedi 16 février de 10h15 à 12h30

**Conférence : RÉDUIRE VOTRE DÉPENDANCE ET VOS BESOINS AMOUREUX**  
**Formation sur les émotions : LA CULPABILITÉ**

- Le samedi 9 mars de 10h15 à 12h30

**Conférence : LA 10<sup>e</sup> ÉTAPE ET LES 12 ÉTAPES DE L'APPROCHE ÉMOTIVO-RATIONNELLE**  
**Formation sur les émotions : L'HOSTILITÉ**

- Le samedi 23 mars de 10h15 à 12h30

10 \$ membre  
15 \$ non-membre



## Ateliers et conférences

**RENÉE COUTURE**

*Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle*

**ATELIER : LA CONFRONTATION**

Venez mettre en pratique un outil efficace de l'approche émotivo-rationnelle afin de mieux gérer vos émotions désagréables.  
**Prérequis** : avoir assisté à une formation sur les émotions.

- Le samedi 9 février 2019 de 9h30 à 15h00

Coût : 50 \$, 60 \$ non-membre

**STÉPHANIE LAPRISE**

*Formatrice, conférencière et intervenante sociale*

**ATELIER : MANDALA MAGIK**

Favorise la concentration, la détente et la connaissance de soi. Moyen privilégié pour contrer le stress et demeurer dans le moment présent. Venez découvrir l'histoire du mandala, ses bienfaits et son fonctionnement.

- Les jeudis 04, 11, 18 et 25 avril 2019 de 19h à 21h

Coût : 40 \$, 50 \$ non-membre

**MICHELLE BLAIS**

*Thérapeute, approche Émotivo-Rationnelle*

**ATELIER : L'ESTIME DE SOI**

Il est parfois difficile, voire impossible, de s'accepter et de s'estimer tel qu'on est. Les événements de la vie sont souvent des occasions de fragiliser notre estime. Comment la retrouver ?

- Le samedi 18 mai 2019 de 9h30 à 12h30

Coût : 40 \$, 45 \$ non-membre

**RENÉE COUTURE**

*Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle*

**ATELIER : VAINCRE SES PEURS**

Comprendre le phénomène des peurs, s'outiller pour les combattre et s'en défaire.

- 4 samedis : 06, 13, 20 et 27 avril 2019 de 9h30 à 12h30 (3h30)

Coût : 180 \$, 200 \$ non-membre  
Cahier du participant : 10 \$



**STÉPHANIE LAPRISE**

*Formatrice, conférencière et intervenante sociale*

**CONFÉRENCE : MIEUX VIVRE LE CHANGEMENT**

Développez votre aptitude à l'adaptation lorsqu'un imprévu survient et qu'un changement s'impose. Observez la façon dont vos valeurs personnelles sous-tendent tous vos choix et toutes vos actions. Augmentez votre bien-être et le degré de satisfaction dans votre quotidien.

- Le samedi 23 février 2019 de 10h30 à 12h00

Coût : 10 \$, 15 \$ non-membre

## Groupe de méditation

Avec **LUC TOUSIGNANT**

À LA PRAIRIE, GROUPE L'AVANT-GARDE, 462 ST-PAUL

**LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE**

- Les mercredis du 16 janvier au 15 mai 2019 de 19h00 à 20h30

Coût : 6 \$ et 10 \$ non membre



**Anxiété - Stress - Phobie - Panique - Dépression - Burnout**

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

info@groupegeme.com  
www.groupegeme.com

## Nos groupes de soutien et de méditation

### LUNDI

- ↪ LA PRAIRIE  
Avant-garde groupe d'entraide
- ↪ LAVAL  
Centre communautaire St-Louis de Monfort
- ↪ REPENTIGNY  
Église Notre-Dame des champs
- ↪ LONGUEUIL  
Groupe d'Entraide G.E.M.E.
- ↪ ST-BRUNO  
Centre communautaire de St-Bruno

### MARDI

- ↪ 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

- ↪ BLAINVILLE  
Église St-Rédempteur

### GROUPE DE MÉDITATION

#### MERCREDI

- ↪ LA PRAIRIE  
Avant-garde groupe d'entraide



**LA FORCE DU GROUPE,  
NOUS Y CROYONS !**

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



## Notre soirée bénéfice



**Souper spaghetti et soirée dansante !**

**avec  
Éric Labelle**

**Spaghetti - 18h00**  
**20 \$**

\*\*\*\*\*

**Danse - 20h00**  
**Prévente : 20 \$**  
**À la porte : 25 \$**

\*\*\*\*\*

**Spaghetti et danse**

**Prévente**

**Avant le 28 mars : 35 \$**  
**À partir du 29 mars : 45 \$**



**Prix de présence !**

**Samedi 30 mars 2019**  
**18h00 - Spaghetti**  
**20h00 - Danse**

\*\*\*\*\*

**Centre Marcel-Dulude**  
**530, boul. Clairevue Ouest**  
**St-Bruno**



**Excellent chanteur !**  
**Vous aimerez chanter**  
**et danser au son de**  
**sa belle voix !**

*Votre présence est  
importante pour nous  
Merci d'être là !*

**RÉSERVATIONS**  
**450 332-4463**  
**1 866 443-4363**