

## Soirées hebdomadaires

Pensez *Vrai!*

Avec **Renée Couture**

Conseillère en gestion des émotions, Approche émotivo-rationnelle



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

**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, 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 : **JE PRATIQUE LA CONFRONTATION**

Venez apprendre à gérer vos émotions. **1.** Approfondissez vos connaissances émotionnelles. **2.** Apprenez et pratiquez la confrontation (outil de gestion des émotions). **3.** Nous travaillerons les **12 grandes familles des émotions désagréables**.

- 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**

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\*\***

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

### Mini-conférences et formations : **LES ÉMOTIONS**

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 mythes de l'amour ainsi que les divers types d'amour. Dans une vie, on peut vivre toute une gamme d'amours différents de façon successive. Découvrez quel type d'amour vous vivez présentement.*

#### 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, et quels sont les deux « bruits » qui empêchent une bonne communication.*

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

**NOUVEAU!**

## Fin de semaine intensive !



Avec **Renée Couture**,  
Conseillère en gestion  
émotionnelle, 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\*\***





## 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-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!*