

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 ⇐

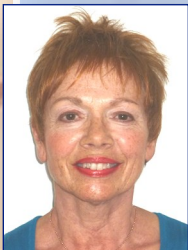


Ateliers et conférences

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^e étage

- Mardi, 19h30 à 21h30

MONTREAL

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 DES ÉMOTIONS

MISSION POSSIBLE GRÂCE À LA NEUROSCIENCE

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

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

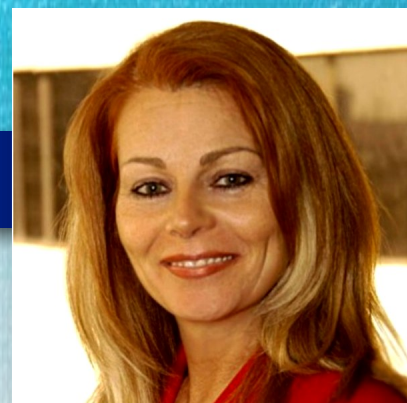
Cette science nous invite à percevoir la réalité d'une tout autre façon et nous donne le choix de **développer de nouvelles routes neurologiques** tout en laissant aller les milliers de neurones stressés et épuisés !

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 !**