

NOUVEAU !

Pensez **Vrai !**

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

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

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, de 19h15 à 21h15, du 7 février au 26 juin**

Chaque soirée : **15 \$** membre, **20 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**



Ateliers et conférences ❁❁

Conférence : RECONNAÎTRE ET RÉAGIR FACE À LA MANIPULATION PSYCHOLOGIQUE

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

Reconnaître la manipulation psychologique et ses effets sur nous. Trouver des pistes de solution pour **maintenir une bonne santé mentale** et un **climat sain** sur les plans personnel et professionnel.

- **Jeudi 6 février, de 19h00 à 21h00**

15 \$ membre, **20 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**



Conférence : UN MOMENT POUR SOI

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

Prendre soin de soi implique toute action intentionnelle entreprise dans le but de **prendre soin de sa santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle**; ça n'arrive pas « par accident ». Le choix de **vous prioriser** pendant un moment est en lui-même le meilleur gage de santé.

- **Jeudi 20 février, de 19h00 à 21h00**

15 \$ membre, **20 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Conférence : ALLÉGEZ VOTRE VIE AVEC L'EFT

Avec **Claudette Bigras**, *Praticienne certifiée EFT et Réencodage de la matrice*

Découvrez comment l'EFT, une **approche simple utilisant le tapotement des doigts sur des points utilisés en acupuncture**, permet de réduire votre réponse au stress, vous libérer de peurs, mieux gérer vos émotions, réduire ou éliminer des douleurs et bien d'autres.

- **Samedi 29 février, de 10h15 à 12h30**

15 \$ membre, **20 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**



Atelier : PROJET ZÉNITUDE

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

Avec la vie que nous menons, il est parfois difficile de trouver 20 minutes par jour pour relaxer. Puisqu'un temps d'arrêt est un gage de santé et de bien-être, cet atelier vous aidera à **créer la bonne habitude qu'est la détente au quotidien**. Vous y **découvrirez divers outils et techniques** présentés au fil des rencontres.

- **5 vendredis 31 janvier, 7, 14, 21 et 28 février, de 13h30 à 15h30**

120 \$ membre, **140 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE ****

Atelier : LE LÂCHER-PRISE AVEC LES PETITS 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, les petits bonhommes allumettes**, élaborée par Jacques Martel.

- **4 jeudis : 5, 12, 26 mars et 2 avril, de 19h00 à 21h00**

120 \$ membre, **140 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE ****

Atelier : VAINCRE SES PEURS

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

Dans cet atelier, nous allons :

- ★ apprendre à **gérer les émotions** concernant les peurs;
- ★ découvrir les **dommages que l'anxiété peut causer** dans notre vie, un phénomène universel affectant chacun de nous;
- ★ **poser des actions concrètes** pour enfin être heureux.

- **4 samedis : 7, 14, 21 et 28 mars, de 9h30 à 12h00**

140 \$ membre, **160 \$** n-membre • **INSCRIPTION OBLIGATOIRE ****



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





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

↳ 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

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 (jusqu'au 3 mai inclusivement)

50 \$ À partir du 4 mai

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!*