# Calendrier d'activités - Hiver 2018





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

### Nos formations sur les émotions

Venez approfondir vos connaissances émotionnelles et apprendre une méthode pour mieux gérer vos émotions désagréables. Coût: 10 \$, 15 \$ non-membre par rencontre, de 10h15 à 12h30



Renée Couture Intervenante, approche

#### L'INFÉRIORITÉ

Date à confirmer

LA CULPABILITÉ

Le samedi 3 mars 2018



#### L'ANXIÉTÉ

Le samedi 31 mars 2018



#### LA HONTE

Le samedi 2 juin 2018

### Nos ateliers

#### GAÉTAN GIRARD

Conseiller en gestion des émotions

# EXPLORER SON MONDE ÉMOTIF (PEUR/ANXIÉTÉ, HONTE/MÉSESTIME, CULPABILITÉ/COLÈRE, NON-CONFIANCE)

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

 6 jeudis: 1, 8, 15, 29 mars et 5, 12 avril 2018 de 19h00 à 22h00

Coût : 160 \$, 190 \$ non-membre Cahier du participant : 20 \$



#### **MICHELLE BLAIS**

Thérapeute, approche Émotivo-Rationnelle

#### 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 21 avril 2018 de 9h30 à 16h30 à Blainville

Coût: 70 \$, 80 \$ non-membre

### RENÉE COUTURE

Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle

#### LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Vivre de la dépendance affective dans la relation nuit à l'harmonie du couple. Venez expérimenter une aventure de changement vers la liberté et le bonheur.

• 5 samedis : 21, 28 avril et 5, 12 et 19 mai 2018 de 9h30 à 13h00 (3h30)

Coût : 225 \$, 250 \$ non-membre Cahier du participant : 20 \$



#### RENÉE COUTURE

Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle

#### LA MANIPULATION

Le contrôle, la manipulation, le chantage affectif on peut s'en sortir. Reconnaître les signes de la manipulation et les différentes stratégies pour y faire face.

• DATE À CONFIRMER

Coût: 140 \$, 165 \$ non-membre Cahier du participant: 20 \$

### Groupe de méditation

Avec LUC TOUSIGNANT

#### LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

 Les mercredis du 17 janvier au 16 mai 2018 de 19h00 à 20h30

Coût: 6 \$ et 10 \$ non membre





# Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être

### 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

- REPENTIGNY
  Église Notre-Dame des champs
- **♥ LONGUEUIL**

Groupe d'Entraide G.E.M.E.

ST-BRUNO

Centre communautaire de St-Bruno

Communiquez avec nous afin d'obtenir

tous les renseignements nécessaires.

#### **MARDI**

- ♦ LONGUEUIL Groupe d'Entraide G.E.M.E.
- **♥ ST-HUBERT**

**Centre culturel Meunier** 

ST-JEAN-SUR-RICHELIEU

Maison le Point Commun

#### **MERCREDI**

- UNGUEUIL

  Groupe d'Entraide G.E.M.E.
- POINTE-AUX-TREMBLES CLSC de Pointe-aux-Trembles Montréal-Est



LA FORCE DU GROUPE, NOUS Y CROYONS!

**GROUPE DE MÉDITATION** 

**MERCREDI** 

Groupe d'Entraide G.E.M.E., Longueuil



# Notre soirée bénéfice



## Souper spaghetti et soirée dansante!

Spaghetti 20 \$

\*\*\*\*\*

Danse

Prévente: 20\$

A la porte : 25 \$

\*\*\*\*\*

<mark>Spaghetti et</mark> danse

<mark>Frévent</mark>e : 35 \$

À la porte : 45 \$

RÉSERVATIONS 450 332-4463 1 866 443-4363





Prix de présence!

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