

# Calendrier d'activités - Automne 2016

## Soirées de formation et conférence

10 \$, membre

15 \$, non-membre

TOUTES NOS ACTIVITÉS ONT LIEU AU :

GRUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

1085, boul. Ste-Foy, bureau 232, LONGUEUIL J4K 1W7

## Soirées de formation sur les émotions

Venez approfondir vos connaissances émotionnelles et apprendre une méthode pour mieux gérer vos émotions désagréables.



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

### L'INFÉRIORITÉ

Le jeudi 22 septembre 2016

19h15 à 21h30

### L'ANXIÉTÉ

Le samedi 12 novembre 2016

10h15 à 12h30



## Conférence



Le JEUDI 29 septembre 2016 à 19h30  
**PROCESSUS DE RÉALISATION  
D'UN OBJECTIF**

Annie Fortin, Coach professionnelle  
certifiée en PNL et en Hypnose

## Groupe de méditation



Les mercredis du 14 sept. au 14 déc. 2016  
19h00 à 20h30

**LA MÉDITATION PLEINE  
CONSCIENCE**

Luc Tousignant

6 \$ et 10 \$ non membre

## Notre conférence bénéfique... à ne pas manquer !



Style léger et  
humoristique...

**Valérie Sentenne-Montpeirous**  
Coach de couple & Sexologue

## EN DUEL OU EN DUO, POUR VIVRE EN COUPLE SIMPLEMENT

La conférencière abordera des pistes de solutions aux problématiques les plus fréquentes du couple tel que les conflits sur l'argent, la sexualité, l'éducation des enfants, les tâches ménagères, le travail, etc... Elle abordera également quelques différences importantes entre les hommes et les femmes.

**Mercredi, 2 novembre 2016 à 19h30**

Centre Marcel-Dulude  
530, boul. Clairevue Ouest,  
Saint-Bruno

Prix d'entrée  
**Prévente : 20 \$**  
**À la porte : 25 \$**

Billets en vente à Longueuil maintenant

Renseignements et réservations  
GRUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.  
450 332-4463

Billets en vente à St-Bruno dès le 4 octobre

PHARMACIE JEAN COUTU (paiement comptant)  
12, boul. Clairevue O.  
450 653-1528

CENTRE MARCEL-DULUDE (paiement comptant)  
530, boul. Clairevue ouest  
450 441-8393

**PENSEZ À RÉSERVER ! - PLACES LIMITÉES !**

450 332-4463

Sans frais 1 866 443-4363

**G.E.M.E. vous remercie de participer à sa levée de fonds !**

**Nous avons besoin de vous !**

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

1085, boul. Ste-Foy, bureau 232, Longueuil QC J4K 1W7  
450 332-4463

info@groupegeme.com  
www.groupegeme.com

## Nos groupes de soutien

### LUNDI

- ✂ LA PRAIRIE  
Avant-garde groupe  
d'entraide
- ✂ LAVAL  
ALPABEM
- ✂ LONGUEUIL  
Groupe d'entraide G.E.M.E.
- ✂ REPENTIGNY  
CPER

### MARDI

- ✂ BLAINVILLE  
Eglise Saint-Rédempteur
- ✂ 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

- ✂ ST-BRUNO  
Centre communautaire de  
St-Bruno

### VENREDI

- ✂ LONGUEUIL  
Groupe d'entraide G.E.M.E.

**La force d'un groupe, nous y croyons !**

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

## Calendrier d'activités - Automne 2016 - Nos ateliers

### **RICHARD FILION**

*Intervenant, approche Émotivo-Rationnelle*

**LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.**

#### **L'ESTIME DE SOI**

À partir d'exercices, de réflexions et de partages, les participants seront en mesure d'identifier les croyances à la base de la mésestime et de la peur du jugement des autres afin de tendre vers un mieux-être.

- Samedi, 10 septembre 2016 de 9h30 à 12h30

Coût : 35 \$, 40 \$ non-membre

### **RENÉE COUTURE**

*Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle*

**LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.**

#### **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.

- Les samedis, 1, 8, 22, 29 octobre 2015 et  
5 novembre 2016 de 9h30 à 13h00 (3h30)

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

### **GAÉTAN GIRARD**

*Conseiller en gestion des émotions*

**LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.**

#### **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!

- Six jeudis du 6-13-20-27 octobre et 3-10-17 novembre  
2016 de 19h00 à 22h00

Coût : 160 \$, 190 \$ non-membre

### **LISE TRUDEAU**

*Spécialiste en accompagnement de deuils,  
Méthode Jean Monbourquette*

**LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.**

#### **2 GROUPE D'ENTRAIDE POUR PERSONNE VIVANT UN DEUIL DE VIE : PERTE D'UN ÊTRE CHER ou SÉPARATION/DIVORCE**

Négliger de faire son deuil apporte un malaise intérieur, des états dépressifs, des souvenirs obsessifs, un stress inhabituel et, par la suite, des relations plus difficiles au travail et dans la conduite de sa vie.

- Les jeudis du 22 septembre au 24 novembre 2016  
de 18h30 à 20h30 (DEUIL DE VIE : SÉPARATION/DIVORCE)
- Les vendredis du 23 septembre au 25 novembre 2016  
de 18h30 à 20h30 (DEUIL : PERTE D'UN ÊTRE CHER)

Coût : 120 \$, 140 \$ non-membre

### **JACYNTHE DICAIRE**

*CRHA, Intervenante et formatrice*

**LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.**

#### **LA MANIPULATION**

Le contrôle, la manipulation, le chantage affectif : on peut s'en sortir. Reconnaître les signes de la manipulation et les façons d'y faire face.

- Les samedis, 19, 26 novembre et 3 décembre 2016 de  
9h30 à 12h30

Coût : 90 \$, 105 \$ non-membre  
Cahier du participant : 10\$