



Thèmes (suite):

Retrouver l'enfant en soi:

Comment l'enfant intérieur blessé contamine votre vie :

L'objectif ultime de l'atelier est d'aider les participantes à en finir avec leur souffrance morale refoulée depuis l'enfance et à se dégager d'un système dysfonctionnel.

L'expression de la première souffrance :

La première souffrance est constituée d'une accumulation de conflits non résolus dont l'énergie a fait boule de neige avec le temps.

Pleinement soi dans le respect:

Retrouvez la capacité de vous affirmer dans vos différences, votre unicité.

Prise de décision:

Quand vous prenez une décision, vous tenez compte de quel critère? Le plaisir? L'obligation? La valeur?

Rôles de survie dans la famille:

Vous ... et le système familial. De quelle façon avez-vous choisi de prendre votre place?



819 378-2990

www.maisonlefar.ca

Télécopieur: (819) 378-9348
hebergementfar@videotron.ca

Clientèle: Femmes

Horaire: Lundi, mardi, jeudi et vendredi

9h30 à 11h30

Coût : Gratuit

Lieu : Maison Le Far

Inscription: Non nécessaire

Bienvenue à toutes !

Thèmes (suite):

Solitude:

Une rencontre avec vous. Vivre seule n'est pas une tragédie, pas plus que vivre à deux est toujours le paradis.

Stress:

Force indispensable pour une bonne qualité de vie. Arrivez à le gérer, à l'aide d'une bonne technique respiratoire.

Sexualité :

Amour et Intimité
Intimité et Sexualité avec amour
Sexualité féminine

Ces cours permettent aux femmes de retrouver leur identité et de se réapproprier leur intégrité pour vivre ainsi une intimité et une sexualité épanouie.

Changement :

Changement
Prosperité
Plaisir

Qu'on le veuille ou non, des **changements** s'opèrent au fil du temps tant dans notre environnement extérieur que dans notre monde intérieur. En acceptant ces changements, nous retrouvons le **plaisir** et la **prosperité** dans nos vies.

TOUS NOS SERVICES SONT
GRATUITS ET CONFIDENTIELS

Rencontres
Thématiques

**Maison
d'hébergement**

pour femmes en difficulté
ou victimes de violence



**LE
FAR**

MAISON D'HÉBERGEMENT
POUR FEMMES ET ENFANTS

OBJECTIFS:

Gérer ses énergies et mieux comprendre son épuisement;

Apprendre à mieux se connaître;

Regarder son vécu autrement et en tirer des apprentissages;

Prendre le chemin de la décision libre, responsable, appropriée: c'est choisir la vie pour soi avec respect pour les autres.

S'approprier et actualiser le pouvoir sur sa vie;

VIOLENCE CONJUGALE:

Réaliser l'ampleur du problème;

Définition;

Formes - Intensité - Gravité;

Cycle - Causes - Conséquences;

Chicane de couple ou Violence conjugale?

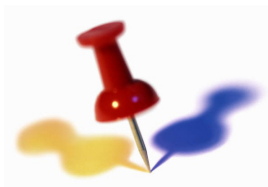
Légitimité du pouvoir de la part du conjoint (Formation donnée par un intervenant d'Accord Mauricie);

Cercle du pouvoir et de l'égalité;

Bénéfices de la dévictimisation;

Processus judiciaire.

Thèmes:



Affirmation de soi:

Se différencier. Avez-vous peur de perdre l'attention, l'amour de l'autre en lui exprimant clairement votre opinion?

Apprivoiser ses peurs:

Accroître la confiance en soi. Acquérir des connaissances pour apprivoiser, dévoiler, nommer, comprendre et gérer vos peurs.

Autonomie:

Découvrir vos capacités à pouvoir organiser votre vie en répondant à vos besoins de façon adéquate.

Autonomie financière:

Questionner vos rapports avec l'argent. (Formation donnée par le *Centre d'Intervention Budgétaire et Sociale - CIBES*).

Bienveillance envers soi:

C'est la présence à vos besoins et à vos émotions qui est une voie royale vers le respect de soi.

Bonheur:

Existe-t-il vraiment? Comment le définir? Où le trouve-t-on? Le retrouver? Le garder? Le transmettre à votre tour? Allez donc à la recherche de ce bonheur...

Colère:

Émotion légitime révélant un besoin. Apprendre à la gérer de façon saine.

Communication:

Composez avec «ce que vous dites / ce que l'autre entend / sa réaction / la vôtre».

Culpabilité:

Vous arrive-t-il de vous déprécier, de vous accuser? Avez-vous trouvé la clé pour vous en sortir?

Dépendances multiples:

Formes, causes et conséquences. Comment passer d'une dépendance aliénante à l'interdépendance?

Dépendance affective:

Avez-vous besoin du regard de l'autre pour être vivante?

Deuil:

Retrouvez votre identité à la suite d'une perte affective.

Émotions source de vie:

Puissances à découvrir. Identifiez leurs sources et la façon de les gérer.

Estime de soi:

Êtes-vous votre meilleure amie?

Fatigue et dépression:

Apprenez à refaire votre budget d'énergie. Prenez des temps d'arrêt pour retrouver une profonde libération du cœur.

Honte:

Vous arrive-t-il d'être envahie par un sentiment d'être médiocre et anormale? Cette honte vous rétrécit-elle?

Hypersexualisation:

Se questionner sur cette nouvelle tendance qui consiste à réduire la femme à sa seule dimension sexuelle; que ce soit dans l'habillement, les cosmétiques, l'attitude, les relations sexuelles.

Lâcher prise:

Mettez de côté ce qui n'a plus lieu d'être dans votre vie et retrouvez votre vitalité en accomplissant vos satisfactions profondes.

Pardon:

Chemin de guérison.

Relation égalitaire:

C'est le respect des différences et des besoins individuels des deux personnes à l'abri du contrôle.

**DÉVELOPPER
DES CONNAISSANCES,
DES ATTITUDES,
DES HABILITÉS RELATIONNELLES.**