

# PROGRAMMATION

-2025-

Centre de femmes

LA SOURCE

Hiver

”

**AU MILIEU DE L'HIVER, J'AI DÉCOUVERT  
QU'IL Y AVAIT EN MOI UN ÉTÉ INVINCIBLE.**

• ALBERT CAMUS •

Dès vendredi le 17 janvier 2025  
par téléphone au (418) 679-5403  
ou directement au centre.

## --NOS ATELIERS--

### ABC DE LA PSYCHOLOGIE

*\*Atelier pour les nouvelles participantes*

L'ABC de la psycho est une série d'ateliers traitant divers concepts connus et importants en psychologie. Introspection, échanges, prise de conscience et approfondissement des connaissances sur soi. Le premier atelier pour les nouvelles participantes souhaitant acquérir une base solide dans la recherche du mieux-être au quotidien.

Thèmes abordés:

- L'amour de soi, estime de soi et la confiance en soi.
- Le style d'attachement et les causes de notre attachement en amour (sécurisant, préoccupé, détaché, craintif).
- La dépendance affective: les symptômes, les types et exercices pour développer notre autonomie affective.
- La codépendance.
- Les mécanismes de défense.
- Les 5 types de profils en couple.
- Le bonheur, le plaisir et notre satisfaction dans la vie.

Le mercredi de 13h à 15h.  
Dès le 29 janvier.

## --NOS ATELIERS--

### COMMENT LA PHILOSOPHIE PEUT NOUS AIDER À PENSER DIFFÉREMMENT JOUR APRÈS JOUR?

Nouvel atelier créé sur mesure abordant la vie quotidienne sous un angle différent. N'ayez pas peur, la philosophie est beaucoup plus simple que l'on croit.

Un atelier qui reprendra des concepts philosophiques afin de les intégrer dans notre vie et enfin, peut-être mieux comprendre notre façon de penser et d'agir.

*"Ce n'est pas la réalité qui nous rend heureux ou malheureux, mais la représentation que nous en avons; la poursuite du bonheur individuel doit toujours être reliée au souci du bien commun."<sup>1</sup>*

Bref, une réflexion sur le sens de la vie et sur la possibilité de conserver la paix intérieure dans un monde en changement.

Le jeudi de 13h à 15h.  
Dès le 6 février.

1.Frédéric Lenoir, FL. (2024). Le rêve de Marc Aurèle: l'empereur philosophe qui nous aide à vivre. Flammarion Québec.

## --NOS ATELIERS--

### MATIN DOUCEUR

*\*Bienvenue aux nouvelles femmes désirant sortir de la solitude*

Depuis 5 ans, Matin Douceur permet de bien terminer la semaine en venant échanger avec un groupe de femmes. Bienveillance, confidentialité et respect mutuel entre les participantes sont au centre de cette démarche, prônant l'autonomie des femmes et leur désir de cheminement personnel.

Un seul groupe:

(Si le nombre d'inscription dépasse la limite, le groupe sera séparé en deux et l'atelier sera offert aux 2 semaines en alternance).

Le vendredi de 9h à 11h.  
Dès le 17 janvier.

## --SUIVEZ-NOUS--

[www.centrefemmeslasource.ca](http://www.centrefemmeslasource.ca)

[adm@cdfsource.ca](mailto:adm@cdfsource.ca)



centrefemmeslasource

## --NOS SERVICES--

### ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF ET SOCIAL

Le centre de femmes bénéficie d'une membre de l'équipe spécialisée en accompagnement administratif et social auprès des femmes.

Exemples d'accompagnement effectué cette année:

- Changement de nom auprès du Directeur de l'état civil;
- Demande de prestation d'assurance emploi;
- Demande pour le Régime canadien de soins dentaires;
- Demande de crédit;
- Recherche de logement et aide au déménagement;
- Processus de demande de pardon auprès des différentes instances;
- Actualisation de curriculum vitae;
- Recherche d'emploi;
- Séparation involontaire;
- Préparation à la retraite.

### CONSULTATION FAMILIALE

Besoin d'un milieu neutre et sécuritaire pour discuter avec un membre de ta famille tout en étant accompagnée d'un intervenant-e psychosocial-e?

L'objectif est d'améliorer la communication, de comprendre et de résoudre les conflits et de trouver des solutions pour maintenir l'harmonie familiale.

- Les défis de la parentalité;
- Les problèmes de comportement chez les enfants et les adolescents;
- Les conséquences d'un divorce;
- Les problèmes de santé mentale ou de dépendance vécus par un membre de la famille;
- La mort d'un membre de la famille;
- Les défis d'une famille recomposée;
- Les conflits entre fratrie concernant l'héritage familial.

## SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

### -DÉROULEMENT-

#### 1. LA PRISE DE CONSCIENCE

Je prend conscience que je vis des difficultés personnelles. Je prend conscience que je ressens une détresse psychologique, que je souffre, que je me sens seule et que je veux comprendre ce qui se passe.

*"J'en ai plein mon casque! Je suis au bout du rouleau!"*

#### 2. LE PREMIER CONTACT

Je communique avec l'équipe afin de fixer un rendez-vous:

- En téléphonant au centre au (418) 679-5403;
- Je ne peux pas téléphoner, je me rend directement au Centre de femmes au 1085 boulevard du Sacré-Coeur à Saint-Félicien.

#### 3. LA PREMIÈRE RENCONTRE AVEC L'INTERVENANT-E PSYCHOSOCIAL-E

- Elle-il te demande la raison qui t'amène ici pour bien comprendre ta demande et te donner les services les plus adaptés à tes besoins;
- L'intervenant-e t'écoute attentivement et elle-il te pose quelques questions pour mieux comprendre ce que tu vis, mais toujours selon ton rythme;
- L'intervenant-e et toi mettez en lumière les besoins et vous fixez des objectifs réalistes sur lesquels vous travaillerez ensemble;
- Un cadre sécuritaire et bienveillant est installé autour de moi afin que je puisse retourner chez moi avec un sentiment d'aller un peu mieux qu'à mon arrivée;
- Finalement, je décide si je veux entamer un suivi individuel avec l'intervenant-e et poursuivre vers un cheminement personnel.



Centre de femmes

LA SOURCE

POUR S'INSCRIRE

Dès vendredi le 17 janvier par téléphone au (418) 679-5403 ou en personne directement au centre.