

## ANTIDOTE



Antidote est un programme éducatif qui vise le développement de la personne dans ses relations avec elle-même, les autres, ainsi qu'une prise de conscience sur la place qu'elle occupe au sein de la société.

À travers les 10 rencontres proposées, nous ferons place à l'action concrète, là où réside le vrai pouvoir de changement. Cette démarche est une étape nécessaire à l'éveil de l'estime de soi, un moyen permettant aux femmes de voir autrement leurs malaises et leurs problèmes (dépression, manque de confiance en elles, anxiété, etc.) et de connaître leurs causes réelles. Dans un climat de confiance mutuelle accordant une place importante au support du groupe, ce cheminement mènera les participantes à un plus grande responsabilité vis-à-vis elle-même, à s'aimer davantage et à se prioriser en tant qu'individu.



211, rue St-Jacques  
Sainte-Thècle, (Québec)  
G0X 3G0

Téléphone : (418) 289-2588

Télécopie : (418) 289-2589

Messengerie : [femmes\\_mekinac@globetrotter.net](mailto:femmes_mekinac@globetrotter.net)

Site Internet :

[www.multimania.com/femmekinac/](http://www.multimania.com/femmekinac/)

## ANTIDOTE



Antidote est un programme éducatif qui vise le développement de la personne dans ses relations avec elle-même, les autres, ainsi qu'une prise de conscience sur la place qu'elle occupe au sein de la société.

À travers les 10 rencontres proposées, nous ferons place à l'action concrète, là où réside le vrai pouvoir de changement. Cette démarche est une étape nécessaire à l'éveil de l'estime de soi, un moyen permettant aux femmes de voir autrement leurs malaises et leurs problèmes (dépression, manque de confiance en elles, anxiété, etc.) et de connaître leurs causes réelles. Dans un climat de confiance mutuelle accordant une place importante au support du groupe, ce cheminement mènera les participantes à un plus grande responsabilité vis-à-vis elle-même, à s'aimer davantage et à se prioriser en tant qu'individu.



211, rue St-Jacques  
Sainte-Thècle, (Québec)  
G0X 3G0

Téléphone : (418) 289-2588

Télécopie : (418) 289-2589

Messengerie : [femmes\\_mekinac@globetrotter.net](mailto:femmes_mekinac@globetrotter.net)

Site Internet :

[www.multimania.com/femmekinac/](http://www.multimania.com/femmekinac/)

## ANTIDOTE



Antidote est un programme éducatif qui vise le développement de la personne dans ses relations avec elle-même, les autres, ainsi qu'une prise de conscience sur la place qu'elle occupe au sein de la société.

À travers les 10 rencontres proposées, nous ferons place à l'action concrète, là où réside le vrai pouvoir de changement. Cette démarche est une étape nécessaire à l'éveil de l'estime de soi, un moyen permettant aux femmes de voir autrement leurs malaises et leurs problèmes (dépression, manque de confiance en elles, anxiété, etc.) et de connaître leurs causes réelles. Dans un climat de confiance mutuelle accordant une place importante au support du groupe, ce cheminement mènera les participantes à un plus grande responsabilité vis-à-vis elle-même, à s'aimer davantage et à se prioriser en tant qu'individu.



211, rue St-Jacques  
Sainte-Thècle, (Québec)  
G0X 3G0

Téléphone : (418) 289-2588

Télécopie : (418) 289-2589

Messengerie : [femmes\\_mekinac@globetrotter.net](mailto:femmes_mekinac@globetrotter.net)

Site Internet :

[www.multimania.com/femmekinac/](http://www.multimania.com/femmekinac/)

## Antidote I :

### Une quête d'identité

Session débutant à l'automne 2006

Le programme Antidote I permet aux participantes d'amorcer un questionnement visant à identifier les rôles sociaux que nous avons appris à jouer dans notre vie quotidienne. Cette prise de conscience devient la première étape pour permettre aux femmes de développer une nouvelle identité personnelle qui accorde du pouvoir à leur vécu et à leur cheminement tout en s'identifiant à de nouvelles valeurs.

Femmes de Mékinac offrira une session gratuite qui débutera à l'automne 2006. Il n'est pas trop tôt pour vous inscrire, les places étant limitées à 10 participantes.

## Antidote I :

### Une quête d'identité

Session débutant à l'automne 2006

Le programme Antidote I permet aux participantes d'amorcer un questionnement visant à identifier les rôles sociaux que nous avons appris à jouer dans notre vie quotidienne. Cette prise de conscience devient la première étape pour permettre aux femmes de développer une nouvelle identité personnelle qui accorde du pouvoir à leur vécu et à leur cheminement tout en s'identifiant à de nouvelles valeurs.

Femmes de Mékinac offrira une session gratuite qui débutera à l'automne 2006. Il n'est pas trop tôt pour vous inscrire, les places étant limitées à 10 participantes.

## Antidote I :

### Une quête d'identité

Session débutant à l'automne 2006

Le programme Antidote I permet aux participantes d'amorcer un questionnement visant à identifier les rôles sociaux que nous avons appris à jouer dans notre vie quotidienne. Cette prise de conscience devient la première étape pour permettre aux femmes de développer une nouvelle identité personnelle qui accorde du pouvoir à leur vécu et à leur cheminement tout en s'identifiant à de nouvelles valeurs.

Femmes de Mékinac offrira une session gratuite qui débutera à l'automne 2006. Il n'est pas trop tôt pour vous inscrire, les places étant limitées à 10 participantes.

## Antidote II :

### Une quête d'amour

Session débutant en mars 2006

Aux antidotées d'un an et plus, Femmes de Mékinac offre la nouvelle série Antidote II : Une quête d'amour.

Antidote II permet aux participantes de prendre contact avec leur vécu affectif et d'oser un plus grand engagement dans leur vie.

Femmes de Mékinac offrira une session gratuite qui débutera au début de mars 2006. Inscrivez-vous au **289-2588**, les places étant limitées à 10 participantes.

## Antidote II :

### Une quête d'amour

Session débutant en mars 2006

Aux antidotées d'un an et plus, Femmes de Mékinac offre la nouvelle série Antidote II : Une quête d'amour.

Antidote II permet aux participantes de prendre contact avec leur vécu affectif et d'oser un plus grand engagement dans leur vie.

Femmes de Mékinac offrira une session gratuite qui débutera au début de mars 2006. Inscrivez-vous au **289-2588**, les places étant limitées à 10 participantes.

## Antidote II :

### Une quête d'amour

Session débutant en mars 2006

Aux antidotées d'un an et plus, Femmes de Mékinac offre la nouvelle série Antidote II : Une quête d'amour.

Antidote II permet aux participantes de prendre contact avec leur vécu affectif et d'oser un plus grand engagement dans leur vie.

Femmes de Mékinac offrira une session gratuite qui débutera au début de mars 2006. Inscrivez-vous au **289-2588**, les places étant limitées à 10 participantes.