



Femmes de Mékinac

211 rue St-Jacques

Ste-Thècle

G0X 3G0

(418) 289-2588

le Centre de femmes est ouvert du lundi au jeudi

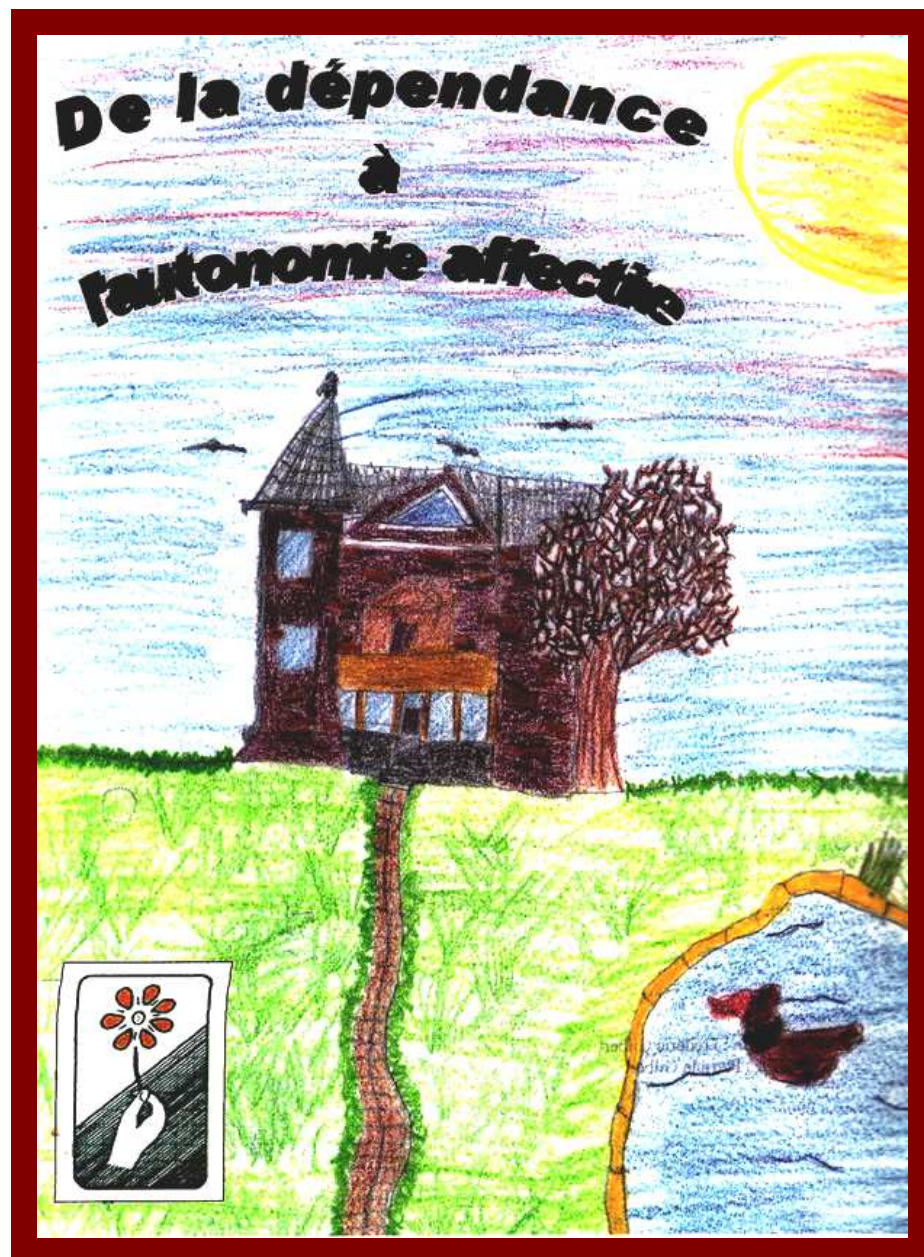
9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 au (418) 289-2588

Service d'écoute téléphonique - lundi, mardi et mercredi

13 h à 16 h au (418) 289-2422

Messagerie : femmes_mekinac@globetrotter.net

Site internet : www.femmekinac.gc.ca



De la dépendance à l'autonomie affective

De la dépendance à l'autonomie affective est un programme de huit rencontres offert à toutes les femmes désireuses d'approfondir leurs connaissances des difficultés affectives et qui veulent éviter ses pièges.

Ce programme propose de mieux faire comprendre qu'est-ce que des difficultés affectives, ce qu'elles peuvent nous amener à tolérer et ce qui les cause. Ensemble, nous explorerons les moyens pour apprendre à éviter ses pièges et devenir plus autonome. Ces rencontres favoriseront une réflexion sur nos propres difficultés affectives, que ce soit face à notre conjoint, nos enfants, nos amis et même notre patron.

Il apportera des pistes de solutions, permettra d'en parler avec des femmes qui vivent la même chose que nous et proposera des ressources pour agir.

Le but de ces rencontres est de permettre aux femmes de mieux comprendre la dynamique des difficultés affectives et d'acquérir des outils pour améliorer leur autonomie et devenir plus autonome affectivement.

Informations : Nathalie au (418) 289-2588



Un programme efficace



Quelques objectifs visés par le programme

- *Améliorer les connaissances sur les difficultés affectives*
- *Faire le point sur nos difficultés affectives*
- *Réfléchir sur nos propres difficultés et sur la façon de s'en sortir*

Déroulement des rencontres

Rencontre 1

- *Accueil (rencontre de soi et des autres)
Définir ce que sont les difficultés affectives*

Rencontre 2

- *Qui suis-je ? Comprendre comment on définit notre identité*

Rencontre 3

- *Apprendre à reconnaître ses besoins
Apprendre à reconnaître et à mettre ses limites*

Rencontre 4

- *Apprendre le contrôle et le lâcher-prise*

Rencontre 5

- *Définir, comprendre et expérimenter différents modes de communication*

Rencontre 6

- *Apprendre à faire confiance et à doser ses attentes*

Rencontre 7

- *Comprendre la jalousie, la contrôler et apprendre ce qu'est une querelle constructive*

Rencontre 8

- *Comment devenir autonome
Évaluation du programme*