



Femmes de Mékinac

**211 rue St-Jacques
Ste-Thècle
G0X 3G0
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

De la dépendance à l'autonomie affective est un programme de douze 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

- L'accueil (rencontre de soi et des autres)

Rencontre 2

- Définir ce que sont les difficultés affectives

Rencontre 3

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

Rencontre 4

- Définir l'estime de soi et apprendre à la développer

Rencontre 5

- Apprendre à reconnaître ses besoins

Rencontre 6

- Apprendre à reconnaître et à mettre ses limites

Rencontre 7

- Apprendre le contrôle et le lâcher-prise

Rencontre 8

- Définir, comprendre et expérimenter différents modes de communication

Rencontre 9

- Apprendre à faire confiance et à doser ses attentes

Rencontre 10

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

Rencontre 11

- Apprendre les causes des difficultés affectives et apprendre des trucs pour s'en sortir

Rencontre 12

- Évaluation du programme