

CONFÉRENCES

VENDREDI, 20 JANVIER 2012

ACCUEILLIR ET VIVRE SES ÉMOTIONS EN OSANT OUVRIR LA PORTE DE SON SENTI ET DE SON IMAGINATION

Lyse Trottier, auteure et conteuse

En tant que conteuse, Lyse Trottier illustre la façon dont elle travaille avec les histoires pour explorer ses émotions et se sentir plus confortable avec celles-ci. Au cours de cette conférence, elle présentera plusieurs histoires qui ont été créées afin d'approfondir la prise de conscience de différentes émotions et des contextes de leur processus de création pour prendre contact avec soi dans une perspective d'abus de pouvoir, de perte de contrôle face à des peurs intérieures, de dégageant dans des périodes de stress intense... Les métaphores peuvent aider à protéger nos horizons en nous rappelant des objectifs qui nous inspirent, mais aussi en nous aidant à prendre conscience des défis de la vie auxquels nous devons faire face. Travailler avec ses émotions peut s'avérer un complément bénéfique à des consultations thérapeutiques avec un professionnel en relation d'aide.

VENDREDI, 17 FÉVRIER 2012

LES LANGAGES DE L'AMOUR

Yvon Dallaire, psychologue, sexologue, auteur et conférencier



Il existe cinq langages de l'amour. Chacun d'entre nous possède une langue amoureuse maternelle et une langue seconde. Rares sont les couples qui possèdent la même langue amoureuse maternelle, d'où la nécessité de devenir bilingue pour être heureux à long terme avec le partenaire de son choix. Cette conférence vous permettra de connaître votre langage d'amour maternel et celui de votre partenaire.

VENDREDI, 2 MARS 2012

RETROUVER SON POUVOIR INTÉRIEUR
DÉCOUVRIR SON PLEIN POTENTIEL

Josée Lemieux, consultante en développement du potentiel humain, auteure du livre Retrouver son pouvoir intérieur et conférencière

En chacun de vous dort un énorme potentiel et d'innombrables possibilités d'assouvir votre soif de bonheur. Comment pouvez-vous découvrir ces forces qui vous habitent ? Cette conférence explique les grandes lignes d'une route accessible et des outils prêts à être utilisés pour faciliter la quête du mieux-être de tous. De plus, vous apprendrez à identifier ce qui entrave votre route pour aller rapidement au cœur de ces obstacles et à vous en libérer. Afin de vivre en confiance et de créer la vie dont vous rêvez, retrouvez votre pouvoir intérieur.

VENDREDI, 16 MARS 2012

APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

Armande Duval, psychothérapeute

Chaque jour nous amène à vivre plein d'émotions parfois difficiles à supporter telles : la peur, la peine, la colère, la culpabilité, etc. Ensemble nous prendrons un temps pour réfléchir et apprivoiser quelque peu ce vécu tout en regardant comment nous pourrions accueillir et contacter nos émotions afin d'être plus heureux.

VENDREDI, 30 MARS 2012

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE : CE QU'IL PENSE, CE QU'IL DIT, CE QUE J'ENTENDS, CE QUE JE COMPRENDS ET CE QUE J'EN FAIS...

Corinne Markey, formatrice consultante en développement personnel

Sur un mode ludique et instructif en même temps, cette conférence permet de comprendre les différents modes de communication. Malheureusement, la transmission de la pensée n'est pas assez efficace. Nous devons utiliser des symboles que sont les mots pour communiquer. Cela occasionne quelques incompréhensions cocasses.

VENDREDI, 13 AVRIL 2012

L'AVENTURE AMOUREUSE. DE L'AMOUR NAISSANT À L'AMOUR DURABLE

Jean-François Vézina, auteur, conférencier, musicien et psychologue

Et si l'amour ce n'était pas quelque chose mais plutôt quelque part ? C'est à partir de cette métaphore originale et pratique que l'auteur des *Hasards nécessaires* nous propose de réfléchir sur les défis du couple d'aujourd'hui. Que vous souffriez d'itinérance affective, que vous soyez déjà en amour ou que vous projetiez d'y séjourner prochainement, vous explorerez, lors de cette conférence multi média, les sentiers qui vous conduiront de *L'amour naissant* à *l'amour durable*. Par delà la *Vallée du quotidien* et ses *Déserts de l'ennui*, en évitant les pièges de *L'île de la dépendance* et de la terrible *Jungle des jeux de pouvoir*, découvrez comment redonner plus de sens et d'imagination à vos relations. En plus de la présentation détaillée de toutes les régions de la carte, des extraits tirés du cinéma seront utilisés pour illustrer chaque étape de *L'Aventure amoureuse*.

VENDREDI, 27 AVRIL 2012

CULTIVER LE BONHEUR DANS SA VIE

Michel Giroux, psychologue

Les gens heureux sont des jardiniers qui cultivent le bonheur par leurs décisions quotidiennes. Ils ont découvert l'importance de tenir compte des caractéristiques de leur terre et de semer aujourd'hui les bonheurs qu'ils récolteront demain. Aux différents âges de la vie, nous traversons des jardins qui recèlent leurs richesses propres. L'engrais fondamental d'un jardinier heureux est son imagination créatrice. Le bonheur se réalise par l'équilibre que nous conservons dans notre jardin de vie entre les fleurs colorées, les fruits sucrés et les légumes nourrissants.

Les conférences se tiendront le vendredi, de 19 h 30 à 21 h 30 à :

LIEU : École des Cœurs-Vaillants (face à l'Église)
Rez-de-chaussée du 3430, boul. Neilson, Québec
(stationnement et entrée à l'arrière du bâtiment)

COÛT : Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES pour les adultes et la famille

SAMEDI, 7 JANVIER 2012, à 18 h

SOUPER COMMUNAUTAIRE DE LA NOUVELLE ANNÉE

Apportez un mets à partager ! Venez souligner le début de cette nouvelle année. Danse et échange de cadeaux (**prévoir un cadeau de 5 \$**).

DIMANCHE, 26 FÉVRIER 2012 ET 6 MAI 2012, de 10 h à 13 h

ATELIER DE CUISINE PARENTS - ENFANTS 7-12 ANS

Coût : 20 \$ par famille, par atelier

Lieu : École Cœur-Vaillant-Campanile
3645, chemin Sainte-Foy, local 114, Québec

Venez cuisiner en famille les mets d'un menu festif. Suivra un dîner au cours duquel vous serez invités à déguster les mets cuisinés sous la forme d'un buffet.

Réservation requise avant le lundi, 20 février et le lundi, 30 avril

SAMEDI, 26 MAI 2012, à 18 h

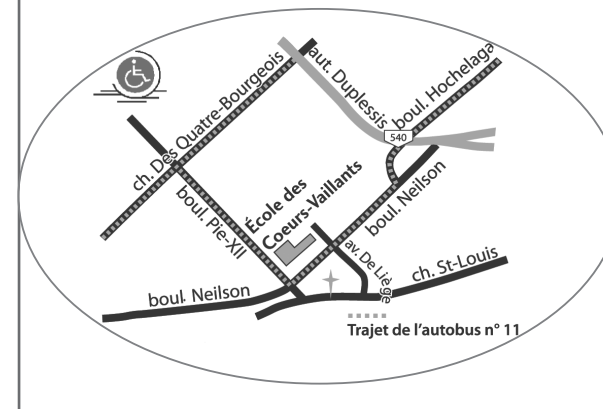
SOUPER COMMUNAUTAIRE ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Apportez un mets à partager ! Joignez-vous à nous pour souligner la fin de la saison. L'assemblée générale annuelle suivra après le souper communautaire à compter de 20 h. Présentation du rapport annuel d'activités et du rapport financier de l'année 2011-2012. GRATUIT

Réservation requise avant le lundi, 21 mai

Les activités communautaires (à l'exception de l'atelier de cuisine parents-enfants 7-12 ans) se tiendront à :

LIEU : École des Cœurs-Vaillants (face à l'Église)
Rez-de-chaussée du 3430, boul. Neilson, Québec
(stationnement et entrée à l'arrière du bâtiment)



CUISINE COLLECTIVE REPORTÉE À LA SAISON D'AUTOMNE 2012

Denis Blanchette

Député
Louis-Hébert



Ottawa
Pièce 466, Édifice de la
Confédération
Ottawa (Ontario) K1A 0A6
Tél. : 613-995-4995

Circonscription
2360, chemin Ste-Foy Bureau 380
Québec (Québec) G1V 4H2
Tél. : 418-648-3244
Télec. : 418-648-3260