

# Activités sociales du Carrefour Familles Monoparentales de Charlesbourg

## **27 août 2010 (vendredi)**

### **Épluchette de blé d'inde familiale**

16h à 19h, dans le stationnement, à nos bureaux,  
7260, boul. Cloutier.

Surprises pour les enfants, hot dog, blé d'inde  
et rafraîchissements fournis.

Coûts à déterminer.

Inscriptions requises à l'avance.

Annulée en cas de pluie.

## **21 septembre 2010 (mardi)**

### **Café-rencontre**

18h à 19h30, à la salle La Source, 4205 A, rue des Roses.

Inscription, présentation de la programmation  
des conférences et des activités ainsi que des membres  
du personnel et du conseil d'administration.

Une conférence suivra après le café-rencontre.

## **25 septembre 2010 (samedi)**

### **Sortie aux pommes**

10h à 13h, à l'Île d'Orléans.

Apportez votre pique-nique.

Coûts à déterminer.

Inscriptions requises à l'avance.

Annulée en cas de pluie.

## **16 octobre 2010 (samedi)**

### **Activité de quilles familiale**

13h à 16h, à la salle de quilles AGAM du Trait-Carré,  
773, boul. Louis-XIV

Coûts à déterminer.

Inscriptions requises à l'avance.

## **11 décembre 2010 (samedi)**

### **Souper fête de Noël des adultes**

18h à minuit, à la salle La Source, 4205 A, rue des Roses.

Souper et soirée de danse, concours de karaoké, prix  
de présences, échange de cadeaux, service de traiteur.

Apportez votre vin.

Coûts à déterminer.

Inscriptions requises à l'avance.

## **19 décembre 2010 (dimanche)**

### **Dîner de Noël des enfants**

11h à 15h, à la salle l'Escale, 4205, rue des Roses.  
Père-Noël et la fée des glaces seront au rendez-vous pour une distribution de cadeaux. Animation pour les enfants.  
Buffet froid, breuvages et grignotines.  
Inscriptions requises à l'avance en novembre 2010.

## **12 mars 2011 (samedi)**

### **Cabane à sucre familiale**

10h30 à 16h, endroit à déterminer.  
Dîner, tire sur la neige.  
Inscriptions requises à l'avance.  
Coûts à déterminer.

## **17 avril 2011 (dimanche)**

### **Déjeuner du printemps familial**

10h à 13h, Restaurant Normandin,  
15021, boul. Henri-Bourassa.  
Inscriptions requises à l'avance.  
Repas aux frais de chaque participant.

## **21 mai 2011 (samedi)**

### **Fête de l'amitié**

17h à 23h, Maison du Renouveau, 870, Carré de Tracy Est.  
Souper, soirée de danse, hommage aux bénévoles,  
prix de présences.  
Apportez votre vin.  
Inscriptions requises à l'avance.  
Coûts à déterminer.

## **7 juin 2011 (mardi)**

### **Assemblée générale annuelle**

19h30, Centre culturel et communautaire,  
7575, boul. Henri-Bourassa, salle 20.  
Présentation du rapport annuel ainsi que  
des prévisions pour l'année 2011-2012.

## **11 juin 2011 (samedi)**

### **Pique-nique familial**

11h à 15h, au Domaine Maizerets, 2000, boul. Montmorency.  
Apportez votre lunch et votre couverture!  
Co-voiturage au besoin.  
Remis au lendemain en cas de pluie.

## Conférences automne 2010

### **21 septembre 2010**

**Peut-on guérir de son passé? Identité et crise.**  
**Yvon Dallaire, Psychologue, sexologue,**  
**auteur et conférencier**

L'identité personnelle se développe à travers huit (8) crises de croissance bien identifiées. Chacune de ces crises s'articule autour d'un sentiment nécessaire à l'acquisition de l'identité. Chaque crise constitue un conflit entre deux tendances : intégration ou désintégration. La résolution de ces crises détermine le type de personnalité que nous développons. Comment reconnaître les bases de notre personnalité et comment les consolider ? Le conférencier démontre que tout ne se joue pas avant l'âge de six ans et qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre à gérer les blessures du passé même si on ne peut les guérir totalement.

### **28 septembre 2010**

**1<sup>ère</sup> partie : Qu'est-ce que l'âme soeur,**  
**la flamme jumelle et les soeurs cosmiques?**  
**2<sup>ième</sup> partie : Les enfants indigo,**  
**les enfants de cristal et les enfants arc-en-ciel.**  
**Linda Langevin, Médium**

Nous démystifierons qu'est-ce que l'âme soeur, la flamme jumelle et les soeurs cosmiques. Les reconnaissances d'âmes. Combien de gens recherchent leurs âmes soeurs, par quels signes pouvons-nous les identifier?  
Nous expliquerons comment reconnaître les enfants indigo, les enfants de cristal et les enfants arc-en-ciel... ces enfants très différents de ceux que nous étions, de petites âmes généreuses, ouvertes, spirituelles et très douées! La nouvelle génération de paix, d'amour inconditionnel. Comment les aider à progresser et comment les laisser nous aider à évoluer, nous leurs tuteurs de vie...

### **5 octobre 2010**

**L'enfant intérieur**  
**Diane Gagné, Conférencière et consultante en relation**  
**d'aide de l'école « Écoute ton corps » de Lise Bourbeau**

Ton enfant intérieur a été étouffé par les émotions tout au long de sa vie, pourtant il est plein de vie et de surprises. Tu auras l'occasion d'aller à sa rencontre par le biais de l'écriture et d'une détente dirigée. Qui sait, peut-être a-t-il quelque chose à te raconter?

### **12 octobre 2010**

**Les peurs ce mal inconnu**

**Madame Marie-Andrée Laplante, Présidente  
et fondatrice de Phobies-Zéro**

Au cours de cette conférence, Mme Laplante présentera un témoignage sur l'organisme Phobies-Zéro. Par ailleurs, elle tentera de démystifier les troubles anxieux tels que :

- L'anxiété – anxiété généralisé
- Les phobies : spécifiques – sociales – impulsions
- Stress post-traumatique
- Attaque de panique
- Agoraphobie
- TOC « trouble obsessionnel-compulsif »

Enfin, la conférencière abordera des moyens afin d'apprendre à mieux gérer son anxiété et une période sera réservée spécialement pour les questions.

**19 octobre 2010**

**La Vie après la vie  
Long Le Van, Psychothérapeute de la conscience**

Nous vivons dans une société où l'on parle très peu de cette grande Inconnue. Il nous faut l'appivoiser dans notre vie que l'on le veuille ou non. Plusieurs la considèrent comme un sujet tabou et cependant l'étude de milliers et de milliers de témoignages sur les cas d'expériences de mort imminente (EMI ou Near death expériences) nous apprend des choses surprenantes sur la vie après la vie. En acceptant ces nouvelles connaissances sans préjugés et sans fard, nous découvrons une autre façon de voir la mort qui est en fait une nouvelle naissance dans un monde spirituel. En connaissant la science de la mort, nous acquérons une foi et une certitude intérieure que la vie continue après la mort. Et ainsi la mort devient une porte ouverte sur l'Amour inconditionnel afin de réconcilier l'humain et le Divin.

**26 octobre 2010**

**Rupture : un deuil à faire, une vie à refaire  
Steve Audet, Travailleur social, psychothérapeute,  
formateur et auteur**

Composer avec les émotions que la rupture génère, laisser aller le mode de vie familial et économique qui y était rattaché, négocier les aspects légaux de la séparation, changer la routine, se refaire un nouveau quotidien, d'autres projets de vie et reconstruire de nouveaux liens : voilà tout un défi à relever!

**2 novembre 2010**

**Le rire dans tous ses éclats  
Anne Théberge, Humoriste**

Le rire fait partie de nos vies! Ses bienfaits sur notre santé sont reconnus et prouvés : il stimule différentes parties du

corps et du cerveau. Mais comment fonctionne le processus créatif pour nous mener au rire? Cet atelier-conférence vous propose des exercices pour déclencher le rire et dénouer la créativité.

### **9 novembre 2010**

**Comment rendre le « lâcher prise » plus facile à faire qu'à dire?**  
**France Gosselin, Consultante en développement personnel et praticienne en ingénierie des croyances de base**

Lâcher prise, c'est vite dit, mais souvent très difficile à faire, car ce n'est pas uniquement une question de volonté. Avoir de la facilité à être « zen » n'est pas donné à tout le monde. Faire avec au lieu d'aller contre est, pour plusieurs, une très grande source de stress. Beaucoup de gens ont appris à contrôler leur entourage et les diverses situations de leur vie pour ne pas s'exposer à leurs peurs et à leurs blessures d'enfance, ou pour tout simplement survivre. Mais existe-t-il un lâcher prise négatif? Quelles sont les véritables causes d'une difficulté à lâcher prise? Comment être à l'aise avec les réactions des autres et avec des problèmes dont on n'a pas la solution? Quel est l'élément essentiel au lâcher prise et au détachement?

### **16 novembre 2010**

**Le génie des émotions**  
**Dominique Allaire, Coach de vie et auteure**

Dominique Allaire nous propose cette fois-ci une nouvelle conférence inspirée de sa pratique en coaching de vie et des principes qu'elle a publié dans son deuxième livre, le Manuel du Maître. La conférence nous présente des notions de base et des moyens concrets de mieux connaître nos émotions et de les transformer pour reprendre la maîtrise de notre vie.

### **23 novembre 2010**

**Conciliation famille/travail**  
**Institut de la Famille**

À travers des exemples concrets et d'expériences vécues, cette conférence veut aider les participants à trouver des façons de vivre un équilibre entre les responsabilités familiales et la vie professionnelle, afin de garder leur famille

« en santé ».

### **30 novembre 2010**

**L'amour déchiré :**

**Comprendre la dynamique du dépendant affectif et du dominant**

**Yvon Dallaire, Psychologue, sexologue, auteur et conférencier**

Tout couple est aux prises avec une certaine lutte de pouvoir. Quoique saine, cette lutte peut parfois tourner au vinaigre et provoquer une situation où l'un devient dominant et l'autre dépendant. Comment éviter ce déséquilibre, source de conflits et à l'origine de ruptures ? Les personnes qui ne sont plus en couple pourront comprendre leurs relations antérieures afin de ne pas répéter les mêmes scénarios dans leur relation future. Lors de cette conférence, un questionnaire permet aux participants de s'auto-évaluer et d'analyser leur situation d'équilibre ou de déséquilibre.

## **Conférences hiver 2011**

### **18 janvier 2011**

**Ma pensée affecte ma santé**

**Suzanne Fiset, Professeure et conférencière à l'École Réjean Déziel**

Mon cerveau dirige mon corps. Et qui dirige mon cerveau?  
Je me donne des maladies (tout à fait inconsciemment).  
Alors comment me guérir?

### **25 janvier 2011**

**Au secours, il y a du bruit dans mon placard**

**Yves Sévigny, Chiropraticien et auteur**

Pourquoi en suis-je rendu à constamment m'identifier à l'extérieur de moi?  
Y-a-t-il des fantômes dans mon placard et pourquoi j'ai peur d'en ouvrir la porte?  
Qui sont ses monstres infantilisant?  
Ma relation à soi et aux autres, un pas vers la sensibilité à soi.

### **1<sup>er</sup> février 2011**

**Stress et détente**

**Réjean Déziel, Directeur de l'École Réjean Déziel**

Vivre relaxe dans un monde stressant en sachant se détendre par une bonne attitude mentale.

## **8 février 2011**

**La séduction, un art à développer**  
**Prendre conscience de son pouvoir de séduction**  
**Yvon Dallaire, Psychologue, sexologue, auteur et Conférencier**

Séduire signifie « amener à l'écart pour obtenir des faveurs ». Le rituel de la séduction comprend cinq étapes précises très bien définies par les spécialistes du comportement. La connaissance de ces étapes permet d'augmenter notre pouvoir inconscient de séduction. Connaître les règles du jeu permet de mieux apprécier le jeu et de... gagner plus souvent. Chaque personne possède un pouvoir de séduction, mais tous ne savent pas nécessairement comment bien l'utiliser.

## **15 février 2011**

**Maintenir son couple en santé**  
**Steve Audet, Travailleur social, psychothérapeute, formateur et auteur**

Si une plante manque d'eau, de lumière ou que le sol s'épuise, la mort la guette. Il en va de même pour un couple : quels en sont les ingrédients de base? Quels sont les ingrédients propres à votre couple? Comment s'assurer que votre couple reste vivant?

## **22 février 2011**

**La respiration**  
**Cécile Boudreau, Professeure de yoga, reiki 3<sup>e</sup> degré**

Elle apporte santé, conscience et compréhension. Elle calme le système nerveux, en modifiant le volume, la durée et la vitesse. Nous avons une respiration physique, de pouvoir, d'amour, d'intelligence et de spiritualisation.

## **1<sup>er</sup> mars 2011**

**Les pouvoirs du silence**  
**Gilianne Fortin, auteure, conférencière et mentor de vie**

La vie et le monde tel que nous le connaissons sont gravement malades. Si j'étais médecin, et que l'on me demandait mon avis sur les hommes, je répondrais : « Du silence! Prescrivez-leur du silence! » Soren Kierkegaard Aujourd'hui, nous baignons dans une agitation perpétuelle; le silence a pratiquement disparu. Dans nos maisons, le silence n'est plus possible, à l'extérieur il y a toujours du bruit, dans notre tête,

des milliers de pensées nous assaillent sans cesse; on ne connaît pratiquement plus le silence et sans le savoir, il nous manque affreusement. Quels sont les ennemis du silence, quels en sont les bienfaits? De quelle façon peut-on créer des espaces de silence dans nos vies afin de pouvoir se retrouver, s'entendre, créer ou simplement défaire ce qui doit être. Les êtres capables de silence en sortent transformés.

Je vous propose une plongée au coeur du silence avec l'expérimentation d'exercices pratiques capables de vous amener à cette destination riche de sens

## **29 mars 2011**

**Les dates nous parlent**

**Thérèse Gagnon, Communicatrice,  
auteure et thérapeute en relation d'aide**

« Les dates nous parlent » est un outil pour mieux saisir les messages de notre âme. Durant cette soirée, il y aura de brèves explications de quelques mots clés pour chacun des chiffres en faisant ressortir forces et points à faire attention. La seconde partie portera sur l'analyse des dates qui ont eu pour effet de vous faire vivre entre autre la situation de monoparentalité. Vous pourrez observer, comment faire l'analyse pour saisir les messages.

Une soirée enrichissante qui nous ramène à la simplicité de la vie, tout en élevant le regard au delà des apparences.