

**PROGRAMMATION**  
**Conférences et activités**  
**2011-2012**

**Carrefour Familles Monoparentales de Charlesbourg**

---

**Activités sociales du Carrefour Familles Monoparentales de Charlesbourg**

**19 août 2011 (vendredi)**

**[Épluchette de blé d'inde familiale](#)**

De 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.

**20 septembre 2011 (mardi)**

**[Café-rencontre](#)**

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

Inscription et renouvellement des cartes de membres, 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.

**1<sup>er</sup> octobre 2011 (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.  
Transport en autobus inclus.

**10 décembre 2011 (samedi)**  
**Souper fête de Noël des adultes**

18h à minuit, à la salle La Source, 4205 A, rue des Roses.  
Souper par un service de traiteur, soirée de danse, concours de karaoké, prix de présences et échange de cadeaux.  
Apportez votre vin.  
Coûts à déterminer.  
Inscriptions requises à l'avance.

**18 décembre 2011 (dimanche)**  
**Dîner de Noël des enfants**

11h à 15h, à la salle l'Escale, 4205, rue des Roses.  
Le 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 septembre 2011 pour avoir accès au programme " Arbre Enchanté ”.

**18 février 2012 (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.

**17 mars 2012 (samedi)**

## **Cabane à sucre familiale**

10h30 à 16h, Érablière du Cap à St-Nicolas  
Dîner et tire sur la neige.  
Inscriptions requises à l'avance.  
Coûts à déterminer.  
Transport en autobus inclus.

## **14 avril 2012 (samedi)** **Fête de l'amitié**

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

## **12 mai 2012 (samedi)** **Fête de la famille**

11h à 16h, École la Fourmilière, 5125, 2<sup>ème</sup> avenue ouest, coin 51<sup>e</sup> Rue.  
Journée de la famille dans le cadre de la Semaine québécoise des familles en collaboration avec la Ville de Québec, Arrondissement de Charlesbourg et la Maison de la famille D.A.C.  
Jeux gonflables, tour de poney, hot dog, prix de présences et plus encore.  
Aucune inscription requise à l'avance.  
Gratuit.

## **12 juin 2012 (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 2012-2013.

Beigne, café et muffins seront offerts.

Inscription requise à l'avance.

## **Conférences automne 2011**

---

**20 septembre 2011**

**L'amour rime t-il avec toujours? Pour le meilleur ou pour le pire?**

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

L'homme et la femme peuvent-ils vivre ensemble ? Si l'on se fie au taux de divorce (50 %) et aux couples qui s'endurent, à peine 20 % des couples sont heureux. L'objectif de la conférence est de transmettre de l'information théorique et pratique sur la psychologie, la sexualité, la dynamique du couple et la communication à l'intérieur des couples. D'après le conférencier, l'ignorance des différences entre l'homme et la femme constitue la véritable source des difficultés de la vie à deux. Les cinq étapes de toute relation de couple seront présentées en détail.

**27 septembre 2011**

**Vivre ici et maintenant**

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

Est-ce important et difficile de vivre le moment présent au lieu de vivre continuellement dans le passé ou anticiper sans cesse des événements qui n'arriveront peut-être jamais?

**4 octobre 2011**

**Voir les obstacles comme des défis**

**Blandine Soulmana, auteure et conférencière**

Mon témoignage de vie fera qu'on ne verra plus la vie de la même manière. Virtuose du positivisme, je démontre hors de tout doute, qu'il est possible de tirer du positif à même du

négatif et d'en extirper du bonheur. Je démontre que la lumière peut jaillir d'une lueur, qu'un mur peut tomber à partir d'une brèche, qu'un cri débute par un murmure et qu'un petit espoir bien nourri de courage peut grandir et devenir le bonheur.

**11 octobre 2011**

**Nos différences nous unissent ou nous séparent?  
Ginette Boisvert, conférencière et directrice du centre  
familles monoparentales et reconstituées de Québec**

Admettre les différences entre les humains, reconnaître à l'autre le droit de les exprimer à sa façon, sortir de son narcissisme et s'ouvrir au respect de l'autre personne dans son identité. Entrer dans le monde de l'autre sans se perdre ou avoir peur de perdre sa propre identité.

**18 octobre 2011**

**M'affirmer sans tout casser  
Maryse Cyr, conférencière**

Quelle est la manière de m'affirmer qui me permettra à la fois d'oser être moi et de réussir mes relations?  
Éveillez les attitudes qui me permettront de progresser dans ma capacité de m'affirmer en qui je suis de façon constructive, tout en demeurant en relation.

**25 octobre 2011**

**Les apprentis de la vie  
Dominique Allaire, Coach de vie et auteure**

Avec une pointe d'humour, Dominique Allaire vous partagera l'essentiel à savoir sur la vie et l'amour. Apprenez comment transformer vos perceptions grâce aux lois universelles qui gouvernent le monde dans lequel nous évoluons. Et

découvrez les précieuses ressources que vous possédez déjà en vous pour vivre une vie pleinement épanouissante.

**1<sup>er</sup> novembre 2011**

**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.

**8 novembre 2011**

**Comment accroître notre estime de soi et construire celle de nos enfants.**

**France Gosselin, Consultante en développement personnel et praticienne en ingénierie des croyances de base**

L'estime de soi, c'est la valeur qu'on se reconnaît comme individu. Elle se construit graduellement au fil des ans, à travers nos relations et expériences, mais malheureusement, beaucoup de gens ont une estime de soi basse, entraînant toutes sortes de difficultés et problématiques. Quelles sont les diverses causes d'un manque d'estime? Les parents sont-ils les seuls responsables? Quelles sont les principales croyances responsables d'un manque d'estime? Comment "construire" un enfant de façon à ce qu'il ait une estime de soi haute et comment pouvons-nous, en tant qu'adulte, nous reconstruire?

**15 novembre 2011**

**Être un adulte au cœur d'enfant**

Thérèse Gagnon, animatrice, consultante et conférencière

Que veut dire être un adulte au cœur d'enfant? Pourquoi l'adulte entre dans des conflits versus ce qu'il entend, voit ou ressent? D'où vient l'origine qui empêche d'être et qui fait entrer dans le paraître? Dans cette conférence, il y aura des outils pour libérer l'enfant blessé dans le corps d'adulte et redevenir des adultes au cœur d'enfant. Une soirée rafraîchissante, amusante et libératrice.

**22 novembre 2011**

**Comment se rendre maître de son bonheur?**

**Long Le Van, psychothérapeute de la conscience**

Pourquoi est-il difficile de trouver le bonheur ? Parce qu'on l'attend. On attend de rencontrer le grand amour, l'âme sœur, on attend de rencontrer le succès, la fortune, de gagner le 6/49 ou la poule aux œufs d'or, la gloire...Et lorsqu'ils ne viennent pas, alors on est déçu et malheureux. Le bonheur n'est pas quelque chose qui vient ou qui ne vient pas. Le bonheur est un état de conscience et un état d'être intérieur qui dépend de notre façon de voir les choses. Dans cette conférence, nous vous livrerons les vraies clés du véritable bonheur qui vous permettent de transformer les tristesses en joie, les échecs en succès. Vous pouvez alors retrouver les moments les plus riches et les plus heureux de votre vie et ainsi la solitude n'existe plus.

**29 novembre 2011**

La communication est la clé de l'amour ou source de mécontentes. Améliorer la communication entre homme et femme.

Yvon Dallaire, Psychologue, sexologue, auteur et conférencier

" Il faut se parler ! La mode est à la communication. " Mais se pourrait-il que ce désir de communication puisse être à la source de mésententes ? Est-il vraiment bon de tout dire ? Peut-on communiquer sans paroles ? Comment communiquer sans susciter de réactions défensives ? Comment s'assurer d'être bien compris ? Certaines règles de communication vous seront... communiquées

## **Conférences hiver 2012**

---

**17 janvier 2012**

**L'écriture spontanée**  
**Chantale Bergeron**

Chantale Bergeron, présente sa conception d'ateliers d'écriture spontanée. Un exercice sera proposé et une belle surprise vous attend. Vous découvrirez ce qui l'a amené à cette aventure et comprendrez comment la découverte de soi à travers des écrits interactifs peut changer votre vie. Bienvenue aussi à tous ceux dont l'écriture est difficile (le but visé étant l'expérience humaine)!

**24 janvier 2012**

**La gérance des émotions**  
**Suzanne Fiset, conférencière**

En tant qu'humain, nous aurons toujours des émotions, mais comment faire pour gérer ou éliminer nos peines, nos peurs, nos colères, nos culpabilités, afin de ne plus vivre dans la douleur et la souffrance. Les attentes, les dépendances... et « Je ne me sens pas bien là-dedans... », pourquoi?

**31 janvier 2012**

**Solutions à l'endettement : l'importance du budget**

## **Clémence Gagnon, consultante budgétaire pour l'ACEF**

Parmi les solutions possibles à l'endettement, l'aménagement d'un budget constitue un outil essentiel. Il s'agit de la seule solution viable à long terme: connaître nos revenus, nos dépenses et utiliser une méthode permettant de rembourser ses dettes, payer ses dépenses et avoir un plan d'épargne.

**7 février 2012**

### **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.

**14 février 2012**

### **Ta place, la prends-tu?**

**Yves Sévigny, Chiropraticien et auteur**

Quel rôle jouez-vous au sein de votre équipe de travail, dans votre famille, sur le plan terrestre? La place que vous occupez a-t-elle une influence sur la réalisation de votre plan de vie? Yves Sévigny aborde avec audace et créativité la différence entre votre tâche, votre rôle et votre mission. Ses propos soulèvent des interrogations pertinentes et essentielles pour la croissance personnelle des individus

dans une équipe et celle de l'équipe à travers les talents des individus. Et vous, quel est le talent que vous incarnez? Dans votre monde en perpétuel changement, choisir de prendre sa place n'a jamais été aussi important comme décision à prendre pour être passionné et heureux.

**21 février 2012**

**Accepter sans être soumis**

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

Comment accepter ce que l'on ne peut changer? Pourquoi croyons-nous que nous sommes toujours soumis aux autres alors qu'il n'en est rien? Ma souffrance ne vient que de moi. Est-ce que je peux changer mon attitude mentale? Comment puis-je développer mon autonomie?

**28 février 2012**

**Pourquoi le couple est-il tant source de conflits et d'infidélité?**

**France Gosselin, Consultante en développement personnel et praticienne en ingénierie des croyances de base**

Les impacts de nos conflits amoureux sont nombreux et coûteux. Les conflits sont non seulement destructeurs, mais ils sont aussi source de tristesse, de colère, de déception, d'infidélité et de souffrances de toutes sortes. Les conflits peuvent briser nos relations amoureuses, même après plusieurs années de vie commune. Doit-on essayer de tout faire pour ne pas créer de conflits? Quels sont les ingrédients nécessaires à la création d'un conflit? Nos conflits interpersonnels sont-ils le reflet de nos conflits intrapersonnels? Qu'est-ce qui cause l'infidélité et comment y réagir. Quels sont les mythes concernant l'infidélité? Est-il possible de refaire confiance et de sauver le couple? Quelle

est notre part de responsabilité dans les conflits? Pourquoi sont-ils si difficiles à résoudre et comment peut-on les solutionner?

**6 mars 2012**

**À dix kilos du bonheur**

**Danielle Bourque, détentrice d'une maîtrise en psychologie de l'Université Laval, professeure, conférencière et spécialiste des troubles alimentaires**

La conférence portera sur l'obsession de la minceur dans la société actuelle. Cette pression à l'amaigrissement touche particulièrement les femmes à qui on propose un modèle esthétique qui ne correspond pas au corps d'une femme adulte. À l'aide d'images, la conférence présentera le modèle esthétique, analysera les conséquences de l'irréalisme de ce modèle sur l'estime de soi des femmes et proposera des pistes pour se sortir de ce piège destructeur.

**13 mars 2012**

**Ouuffff! Faut que j'me décide!**

**Comment j'veis y arriver?**

**Ann Cooper, Formatrice, conférencière et praticienne en programmation neurolinguistique**

Qu'est-ce que je fais? Le cadran sonne et, soit je me lève maintenant ou dans 10 minutes! J'ai prévu faire mon ménage ce soir, mais mon ami m'offre d'aller au cinéma! J'aimerais changer de travail, mais qu'arriverait-il de mon revenu financier? Il y a plusieurs facettes reliées à une décision : Ce que vous en «pensez» et ce que vous en «ressentez». Parfois, ces deux aspects se bousculent et provoquent en vous la peur, l'insécurité et le stress.

Il est possible de faire le bon choix tout en profitant du plaisir d'aller vers l'atteinte de son objectif. Venez découvrir «comment y arriver»!

**20 mars 2012**

**Le détachement émotif dans l'Amour**

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

L'attachement émotif versus le détachement émotif et les liens malsains dans nos relations affectives. Après l'exposé suivra une détente dirigée.

**27 mars 2012**

**Aimer, ce pouvoir m'appartient, être aimé c'est le pouvoir qui appartient à l'autre**

**Ginette Boisvert, conférencière et directrice du centre familles monoparentales et reconstituées de Québec**

Aimer l'autre exige un amour de soi intrinsèque et une acceptation de l'autre sans mesure. Aimer l'autre ne dépend aucunement de l'autre, mais de ma capacité d'accueillir l'autre dans sa vérité, souvent même si elle est dérangement pour moi. Par contre reconnaissons que d'être aimé de l'autre ne dépend pas seulement de nous mais de la même énergie d'accueil et d'acceptation que l'autre mettra à notre disposition. Établirons une relation basée sur l'accueil conditionnel ou inconditionnel?