

# LES CAFÉS-RENCONTRES DU JEUDI

de 9h00 à 11h30

## LE STRESS

Cette rencontre a pour objectif d'évaluer notre stress, d'identifier les sources de stress et les conséquences qui se répercutent dans notre corps et notre esprit. Nous essaierons ensemble de trouver des moyens pour réduire notre stress. Croyez-vous que c'est possible ? Venez en discuter avec nous !

**Animatrice : Manon Brunette**

**Date : Jeudi, le 6 avril 2023**

## COMPOSER AVEC LE TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE

Venez développer vos connaissances sur la problématique du trouble de la personnalité limite. Comment se protéger ? Est-ce possible de vivre auprès d'une personne souffrante, de l'aimer et de l'aider tout en demeurant en contrôle de sa propre vie ? Pourquoi veut-on demeurer dans cette relation ? Qu'est-ce qui se passe quand on met fin à la relation ? L'intervenante de L'Accolade répondra à vos questions.

**Animatrice : Laurianne Deschambault**

**Date : Jeudi, le 20 avril 2023**

## BÂTIR SA CONFIANCE EN SOI

Chaque personne possède en elle des zones où la confiance siège de façon plus ou moins fragile. Une confiance absolue en soi apparaît assurément impossible à atteindre, alors qu'une conscience accrue de sa valeur personnelle ne peut que devenir un gain pour faire face aux différents aléas de la vie quotidienne.

Nous aurons l'occasion d'apprendre à s'entraîner à se faire davantage confiance pour que celle-ci soit de plus en plus solide.

**Animatrice : Brigitte Portelance**

**Date : Jeudi, le 4 mai 2023**

## VIVRE AVEC PLUS D'INSOUCIANCE ET DE LÉGÈRETÉ

La vie nous apporte son lot de problèmes et de préoccupations, petits et grands.

Je vous invite à venir jeter un regard nouveau sur comment on peut les voir et les vivre, en commençant d'abord par nos petites préoccupations. Comment leur donner moins de pouvoir, comment moins "s'en faire" continuellement, arriver à créer moins de stress, d'anxiété et être plus détendue et mieux profiter de la vie dans le quotidien. Nous pouvons faire ce choix avec plus de légèreté !

**Animatrice : Céline Godbout**

**Date : Jeudi, le 18 mai 2023**

## HYPERSENSIBILITÉ

« T'es trop sensible » ... Quoi faire avec cette sensibilité à fleur de peau qui me dérange parfois dans mon quotidien ? Comment apprivoiser et accepter cette hypersensibilité ? Nous essaierons ensemble de comprendre ce phénomène que nous jugeons peut-être agaçant, et même l'utiliser de façon avantageuse pour soi. Au plaisir de vous revoir et de partager avec vous sur ce sujet... sensible.

**Animatrice : Denise Julien**

**Date : Jeudi, le 1 juin 2023**

## Groupe de parole de 9h00 à 11h30

La formule est simple. Un sujet. Une bonne chronique. Une tasse de questions. Trois tasses de réponses. Une cuillère à table d'exercice ou un zest de méditation, une pincée de créativité et de l'information à volonté et vous avez un groupe de parole intense, animé et rempli de bonne humeur.

**Animatrice : Agnès Reynaud**

**Dates : Les vendredis, 14 avril, 28 avril, 12 mai, 26 mai 2023**

## Je tisse des liens de 9h00 à 11h30

Vous aimeriez rencontrer des femmes comme vous, qui ont envie de briser leur isolement ? Nous vous proposons deux rencontres afin d'apprendre à vous connaître, à vous découvrir des activités et pourquoi pas développer de nouvelles amitiés.

**Animatrice : Julie Armstrong**

**Dates : Les mardis, 11 avril et 23 mai 2023**

## La méditation de 13h30 à 15h00

Venez méditer avec Agnès, qui à chaque rencontre vous fera découvrir différentes sortes de méditation.

**Animatrice : Agnès Reynaud**

**Dates : Les lundis, 17 avril, 1 mai, 29 mai et 12 juin 2023**

## ÉVÈNEMENTS À SURVEILLER



## SUIS-JE LA SEULE ?

La question : 'Suis-je la seule ?' est une préoccupation pour plusieurs mamans. Ce questionnement est souvent source de doute et de dévalorisation, voilà pourquoi je vous propose un portrait de la réalité des mères. Toutefois, soyez assurées que vous n'êtes jamais la seule et que vous êtes normale ! Venez en discuter avec nous. La rencontre se poursuivra avec un diner surprise.

**Animatrice : Manon Brunette**

**Date : Lundi, le 15 mai 2023**

**Heure : 9h00 à 11h30**

## JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

Cette année, nous discuterons de la grossophobie sous toutes ses formes. (Détails dans le café-rencontre du lundi 8 mai 2023)

## Assemblée Générale Annuelle

**Mercredi, le 21 juin 2023 à 10h00**

Le Centre de Femmes la Marg'Elle vous invite à son Assemblée Générale Annuelle le 21 juin 2023. Veuillez confirmer votre présence avant le 15 juin au 450-454-1199. L'assemblée se terminera avec un dîner offert par le Centre.

# LES CAFÉS-RENCONTRES DU LUNDI

de 13h30 à 16h00

## TROUVER SA VÉRITÉ INTÉRIEURE

On se demande parfois : Où est ma place au sein de ma famille ? Est-ce que j'y ai vraiment une place ? Ils nous arrivent de penser que nous ne faisons pas partie de cette famille, car nous sommes trop différents des autres. Un sentiment de non-appartenance. Par contre, en ressentant notre place dans notre famille, on se rapproche de notre vérité intérieure. Cette rencontre vous guidera dans cette direction.

**Animateur :** Alain Droulers

**Date :** Lundi, le 24 avril 2023

## LA GROSSOPHOBIE SOUS TOUTES SES FORMES

Lors de notre rencontre, nous allons démystifier la grossophobie. En fait, c'est de la discrimination envers les personnes grosses que ce soit fait de façon consciente ou non. Nous savons très bien que la société favorise la minceur, mais qu'advient-il si nous ne correspondons pas à ces standards ? En vous racontant mon parcours de vie, j'espère que vous saurez y trouver un soupçon de lumière afin de mieux vous y retrouver.

**Animatrice :** Sophie Laberge

**Date :** Lundi, le 8 mai 2023

## VIVRE LE DÉTACHEMENT POUR MIEUX CHOISIR LA VIE

Nous portons tous des deuils, des pertes, des renoncements et ils nous arrivent souvent de résister à laisser partir. Dans cette résistance à nous détacher, notre vie perd de ses couleurs, nous nous maintenons victimes du passé, ce qui nous empêche d'être heureuses et vivantes. Et pourtant apprendre à laisser partir peut tellement nous rendre plus libre et plus en contrôle pour se créer une nouvelle vie.

Une invitation pour venir chercher des outils pour plus de bonheur.

**Animatrice :** Louise Racine

**Date :** Lundi, le 5 juin 2023

## Atelier

de 9h00 à 11h30

## LES RELATIONS TOXIQUES

Comment peut-on faire pour reconnaître une relation toxique et intervenir de manière adéquate afin que personne n'en souffre ? Peut-on transformer une relation toxique en une relation plus saine et moins destructrice ? Ou bien doit-on la fuir le plus rapidement possible ? Qu'est-ce qui fait que je m'attire des relations toxiques et qu'est-ce que j'en retire ?

**Animatrice :** Agnès Reynaud

**Dates :** Les mardis du 25 avril au 16 mai 2023

DINER SURPRISE  
de 12h00 à 13h30

Venez manger avec nous afin de discuter, briser l'isolement et avoir du plaisir ensemble. **Inscription obligatoire.**

**Dates :** Le 18 avril, 15 mai et 27 juin 2023



## Déjeuner collectif

les mercredis de 9h00 à 11h30

Vous y trouverez une ambiance décontractée, chaleureuse, conviviale et propice à créer des liens. Venez commencer la journée avec nous et échanger sur divers sujets.

**Animatrice :** Agnès Reynaud

**Dates :** Les mercredis, 12 avril, 26 avril, 10 mai, 24 mai, 7 juin, 5 juillet, 16 août et 30 août 2023



PROGRAMMATION  
PRINTEMPS 2023

Centre de Femmes  
La Marg'Elle

87, rue Perras  
Saint-Rémi, Québec  
J0L 2L0

Tél : 450-454-1199

Inscrivez-vous le plus tôt possible !

Courriel :

[info@centrefemmeslamargelle.org](mailto:info@centrefemmeslamargelle.org)

Facebook : Centre de Femmes la Marg'Elle

Web : [www.centrefemmeslamargelle.org](http://www.centrefemmeslamargelle.org)



Desjardins

Caisse des Moissons

Partenaire important du  
Centre de Femmes La Marg'Elle