

## JOURNÉE PORTES OUVERTES

Mercredi 18 janvier

Venez participer à notre « Journée Portes Ouvertes » le 18 janvier à compter de 8 h 45. Pour mieux connaître nos activités, nous vous invitons à venir assister à des présentations interactives.

8 h 45	Mot de bienvenue
9 h à 9 h 30	Suzanne Viens
9 h 30 à 10 h	Geneviève Gilbert
10 h à 10 h 30	Guylaine Cliche
10 h 30 à 11 h	Sylvie-Guylaine Fortin
11 h à 11 h 30	Suzanne Daneau
11 h 30 à 12 h	Mélanie Dumais
12 h	Dîner

Toute l'équipe de travail de La Parolière et les animatrices seront présentes pour échanger avec vous et répondre à vos questions. Pour celles qui le désirent, apportez votre lunch pour dîner avec nous.

### PÉRIODE D'INSCRIPTION

Mercredi 18 janvier, de 9 h à 18 h

Judi 19 janvier, de 8 h 30 à 17 h  
(Le Centre sera ouvert sur l'heure du dîner)

**Prenez note que l'inscription est obligatoire pour tous les ateliers et toutes les activités auxquels vous désirez participer.**

## Fête de la St-Valentin

Le mardi 14 février - 11 h 30 à 15 h 30

Le thème : « Je m'aime un peu, beaucoup, passionnément »

Par le biais de l'humour et du plaisir, venez découvrir vos talents et vos qualités ! Apportez votre lunch, nous offrirons le dessert.

## Journée internationale des femmes

Le jeudi 8 mars - 9 h à 13 h 30

Le thème : « Notre héritage en tant que femme »

Notre invitée : **Mme Anne Dansereau**, auteure et comédienne sherbrookoise, interprétera une de ses compositions rendant hommage aux femmes qui ont transmis leur héritage à travers les générations. Elle offrira également un bref partage sur sa propre expérience d'héritage familial. À la suite de ce témoignage, nous aurons un moment de partage suivi de la création d'une oeuvre collective. Pour clôturer cette activité, apportez votre lunch et nous aurons le plaisir de dîner ensemble. La Parolière vous réserve une surprise pour le dessert.

## La fête de l'été

Le jeudi 21 juin - 11 h 30 à 14 h

Par Diane Emond

Jeux en folie et plaisir au rendez-vous. Apportez votre lunch et la Parolière vous proposera un dessert estival.

## PAROLE EN LIBERTÉ

Du lundi au vendredi,  
de 13 h 30 à 15 h 30  
Service d'écoute gratuit  
et sans rendez-vous

Une bénévole qualifiée accueille une ou plusieurs femmes, dans un lieu qui leur est spécialement réservé.

- où elles profitent d'une présence et d'une écoute de qualité pour exprimer leur vécu, selon leurs besoins;
- dans un climat respectueux, sans jugement.

## AIDE INDIVIDUELLE

À toute femme motivée à s'investir dans une démarche de croissance personnelle, nous offrons...

- du soutien et de l'accompagnement pour traverser une situation difficile ou pour relever un défi dans sa vie;
- des rencontres individuelles avec une intervenante qualifiée.

[WWW.LAPAROLIERE.ORG](http://WWW.LAPAROLIERE.ORG)

[INFO@LAPAROLIERE.ORG](mailto:INFO@LAPAROLIERE.ORG)

CENTRE DES FEMMES  
LA PAROLIÈRE

PROGRAMMATION  
HIVER-PRINTEMPS 2012



CENTRE DES FEMMES LA PAROLIÈRE  
217, rue Belvédère Nord  
Sherbrooke (Québec)  
J1H 5W2  
Téléphone : 819 569-0140

## Ateliers

**L'oasis relationnelle** 50 \$  
Par Dominique Geffroy

S'adresse aux femmes ayant suivi au moins 50 heures de formation en communication relationnelle selon la Méthode ESPERE et qui désirent se retrouver en groupe pour garder vivante et enrichir leur pratique au quotidien dans toutes leurs relations.

Les lundis 30 janvier, 27 février, 26 mars, 30 avril,  
14 mai, 18 juin - 13 h 15 à 16 h 15

**Je pratique la communication relationnelle au quotidien** 60 \$  
Par Dominique Geffroy

**Préalable** : Atelier « Apprendre la communication relationnelle pour mieux s'affirmer ».

Nous aborderons des situations concrètes du quotidien pour approfondir la mise en application des règles d'hygiène relationnelle et augmenter notre habileté à utiliser les outils de la communication.

Les mardis, du 31 janvier au 20 mars - 9 h à 11 h 45

**Antidote I : Ma quête d'identité** 60 \$  
Par Cécile Cayer

Venez découvrir votre véritable identité, au-delà des conditionnements familiaux et sociaux. Un antidote au manque d'estime et d'affirmation de soi, pour une plus grande liberté dans tous les secteurs de votre vie.

Les jeudis, du 9 février au 12 avril - 13 h 15 à 16 h 15

**Changer, oui mais comment ?** 50 \$  
Par Geneviève Gilbert

C'est le printemps, vous avez envie d'un renouveau, mais vous avez du mal à identifier ce qui vous ferait du bien ? Cet atelier vous permettra d'être accompagnée dans l'identification d'un changement petit ou grand, et vous permettra d'améliorer votre qualité de vie. Vous serez ensuite guidée, pas à pas, dans l'implantation de ce changement dans votre vie de manière à ce qu'il soit durable.

Les mercredis 7, 14 et 21 mars, 4 et 18 avril et 2 mai  
- 9 h à 11 h 45

**Fidèle à moi-même** 50 \$  
Par Mélanie Dumais et Manouanne Hamel-Boisclair

Parce que s'aimer c'est d'abord s'écouter. Apprenez à vous aimer davantage en apprenant à contacter et à

respecter votre voix intérieure. Donnez-vous la possibilité de reconnaître et de vous servir de votre ressenti pour améliorer votre estime de vous-même. Vous serez plus à même de répondre à vos besoins véritables et ainsi être davantage fidèle à vous-même, seule et en relation.

Les mardis, du 8 mars au 12 avril - 19 h à 22 h

**L'écriture sensorielle** 25 \$  
Par Guylaine Cliche

Une invitation à vous interioriser par une visualisation vous menant vers l'écriture spontanée, celle qui émane du cœur. Accessible à toutes, avec ou sans talent d'écriture.

Le samedi 31 mars - 9 h à 16 h ou le lundi 7 mai  
- 9 h à 16 h (Apportez votre lunch)

**À la découverte de soi** 35 \$  
Par Suzanne Viens

Cet atelier vous permettra de mettre en lumière vos désirs, vos peurs et vos espoirs. Pour faire cette exploration, nous utiliserons la technique du collage et d'assemblage.

Thème 1 : Mon corps réel / mon corps rêvé  
Thème 2 : Moi dans mes relations  
Thème 3 : La relation avec la mère  
Thème 4 : La réalisation de soi

Les mardis, du 3 avril au 24 avril - 13 h 15 à 16 h 15

**La colère** 25 \$  
Par Geneviève Gilbert

Cet atelier aide à démystifier la colère. Il vous permettra de mieux reconnaître cette émotion et d'apprendre à l'accueillir. Vous aurez également l'occasion de découvrir différentes stratégies pour l'exprimer de manière épanouissante.

Les lundis 16 et 23 avril - 19 h à 21 h 30

**Antidote II: Ma quête d'amour** 60 \$  
Par Sylvie-Guylaine Fortin

**Préalable** : Atelier « Antidote I : Ma quête d'identité ».

Une démarche pour explorer ma vie affective et ma quête d'être aimée en développant ma capacité d'être en relation avec moi-même et avec les autres de façon harmonieuse.

Les jeudis, du 19 avril au 21 juin - 18 h 30 h à 21 h 30

**La méthode de libération des cuirasses** 40 \$  
Par Suzanne Daneau

Crée par Marie-Lise Labonté, la méthode de libération des cuirasses (MLC) est une approche globale du corps par des mouvements d'éveil corporel, exécutés en lenteur et en douceur. Pour mieux gérer le stress et libérer les tensions physiques, psychiques et émotionnelles.

Les jeudis, du 17 mai au 21 juin - 10 h à 11 h 30

## Conférences

**Mettre ses limites en relation** 10 \$  
Par Sylvie-Guylaine Fortin

Quels sont les obstacles qui vous empêchent de dire non et de mettre des limites dans vos relations ? Venez découvrir comment dire non de façon élégante et faire des demandes claires pour un plus grand respect de vous-même.

Le jeudi 16 février - 19 h à 22 h

**Cuisines collectives le Blé d'Or** 10 \$  
Par Camille Dagenais

Venez découvrir les possibilités insoupçonnées qu'offre la Cuisine Collective le Blé d'Or. Une alternative à découvrir et dégustation de produits santé.

Le mercredi 22 février - 9 h à 10 h 30

**Les émotions, c'est la vie ?** 10 \$  
Par Cécile Cayer

Ma relation avec les émotions, leurs rôles dans ma vie et comment je peux les utiliser positivement.

Le jeudi 19 avril - 9 h à 11 h 30

**La dépendance affective...l'espoir de m'en sortir!** 10 \$  
Par Diane Plante

Vivre de la dépendance affective n'est pas une honte. Apprendre à vivre « proximité et liberté » tout en tissant des liens significatifs est possible. Il y a de l'espoir pour s'en sortir et cheminer vers plus d'autonomie.

Le mardi 15 mai - 9 h à 11 h 30

Pour les conférences, les personnes non membres sont les bienvenues.

## Ateliers de créativité

**Apprenez deux techniques pour givrer le verre** 7 \$  
Par Rita St-Denis et Thérèse Breton  
Le vendredi 3 février - 9 h à 11 h 30

**Réalisez un bracelet tissé** 7 \$  
Par Diane Bourgault  
Le mercredi 7 mars - 13 h 15 à 16 h 15

**Réalisez une œuvre symbolique de la mère avec son enfant** 7 \$  
Par Rita St-Denis et Thérèse Breton  
Le vendredi 20 avril - 9 h à 11 h 30

**Peignez sur bois une plaque de « Bienvenue » ou un porte-clés** 7 \$  
Par Lise Blanchard  
Les mardis 1er et 8 mai - 13 h 15 à 16 h 15

**Confectionnez une bague avec pierres** 7 \$  
Par Anne-Marie Martel, de L'Atelier des marguerites  
Le mardi 5 juin - 9 h à 11 h 30

## Déjeuners-muffins

Venez échanger librement de ce qui vous habite en lien avec l'actualité.

Les vendredis 10 février, 9 mars, 13 avril et 11 mai  
- 9 h à 11 h

Les personnes non membres sont bienvenues. Contribution volontaire.

## Groupe de partage

Une invitation aux femmes qui veulent échanger en groupe sur des sujets reliés à leur vécu.

**Ce qui m'intéresse, ce qui me passionne**  
Le mercredi 22 février - 13 h 30 à 15 h 30

**Un défi : prendre ma place**  
Le mercredi 21 mars - 13 h 30 h à 15 h 30

**Comment cultiver ma paix intérieure ?**  
Le mercredi 25 avril - 13 h 30 à 15 h 30

Les personnes non membres sont bienvenues. Contribution volontaire.