

Journée du mieux-être et de l'entraide 2010

Participez à une ou plusieurs activités dans la journée !

dimanche
28 février 2010

À la Maison du Citoyen
25, rue Laurier
Gatineau, secteur Hull
Stationnement gratuit

HORAIRE ET DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

- 9h **Accueil, inscription aux ateliers et ouverture des stands**
- 9h30 **Mot d'ouverture**
- 9h45-10h30 **« Et si je pouvais changer mes perceptions, qu'advierait-il de mes émotions ? »**
Conférence par France Pérodeau, Conférencière, Formatrice et Coach en mieux-être émotionnel
- 10h45-12h15 **Atelier – Un choix entre cinq :**
- 1) **« Vous voulez rire ? »**
Par Linda Leclerc, professeur agrégé de Yoga du rire et fondatrice de l'École Canadienne du Yoga du Rire
 - 2) **« La culpabilité et la responsabilité »**
Par Brigitte Bouvrette, Thérapeute en relation d'aide psychologique
 - 3) **« Êtes-vous obsédé et/ou dominé par la nourriture ? »**
Par deux animatrices du groupe Outremangeurs Anonymes
 - 4) **« Une approche de guérison à découvrir »**
Par Monique Dion, praticienne en médecine énergétique et Reiki
 - 5) **« Au-delà de mes perceptions de pertes et de gain »**
Par France Pérodeau, Coach en mieux-être émotionnel
- * Places limitées : inscriptions aux ateliers du matin dès 9H
- 12h15-13h **Pause repas et inscription aux ateliers de l'après-midi**
Venez découvrir les mets santé du Dépanneur Sylvestre ou apportez votre lunch !
- 13h **Activité Reconnaissance**
Des groupes expriment de la reconnaissance envers un ou des membres
- 13h40-15h10 **Atelier – Un choix entre cinq :**
- 1) **« Le plaisir d'être soi »**
Par Monique Aubé, Coach de vie, 32 ans d'expérience avec les adultes, enfants et adolescentes
 - 2) **« Les quatre voies du leadership ; un pouvoir créateur »**
Par Céline Côté et Marquis Bureau, consultants en transformation personnelle et organisationnelle
 - 3) **« Simplifier ma vie »**
Par Rock Landry, coach créatif artiste, Doctorat Gestion, Maître PNL. Coach Certifié et par Odette Levac, Services conseils – Naviguer en eau vive
 - 4) **« L'Ennéagramme, un outil de connaissance de soi et de compréhension des autres »**
Par Jocelyne Loubier, conférencière et personne-ressource
 - 5) **« Que d'émotions et qu'en faire ? »**
Par Nicole Lalonde, artiste EFT, maître Reiki, animatrice du Club du rire, épouse, maman et grand-maman
- * Places limitées : inscriptions aux ateliers de l'après-midi dès 12h30
- 15h20 **Mot de la fin et prix de présence**
- 15h30 **Fermeture des stands**

La conférence et les ateliers sont gratuits. Pour les ateliers, il faut s'inscrire sur place le jour même. En raison du caractère participatif des ateliers, les places sont limitées.



92, boulevard Saint-Raymond, bureau 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7
Téléphone : 819-771-2277 / 1-800-363-0718
Télécopieur : 819-771-5566
Web : capsante-outaouais.org

Une chance qu'on s'entraide !

Organisée par CAP Santé Outaouais en collaboration
avec les groupes d'entraide et de soutien de l'Outaouais
qui tiendront des stands toute la journée

Résumé de la conférence et des ateliers

LA CONFÉRENCE :

« Et si je pouvais changer mes perceptions, qu'advierait-il de mes émotions ? »

La loi de l'équilibre nous rappelle que toutes choses existent en état d'équilibre : les plaisirs et les peines sont inséparables, comme les pôles de l'aimant. Différents points de vue me permettront de reconnaître, soit l'existence du pôle négatif, soit celle du pôle positif, ou encore mieux, leur coexistence. Au cours de sa conférence, France vous invitera à faire le point sur les perceptions que nous entretenons de nous-mêmes, des autres et de la vie, sur les facteurs qui les influencent et sur l'impact que ces perceptions ont sur nos émotions.

LES ATELIERS :

« Vous voulez rire ? »

Préparez-vous à vivre une expérience différente ! Par une approche amusante et innovatrice pour gérer le stress, améliorer l'esprit d'équipe, la créativité et le mieux-être physique, mental et émotionnel. Pas besoin d'avoir une raison, ni d'avoir le sens de l'humour ou d'être heureux pour rire. Grâce à une combinaison d'étirements, de respirations et d'exercices faciles, profitez de tous les bienfaits du rire. Sans blague !

« La culpabilité et la responsabilité »

La culpabilité est un sentiment universel. Qui ne s'est jamais senti coupable, fautif, pas correct ? Mais d'où vient ce complexe de culpabilité ? Et, quelles sont les situations qui déclenchent notre culpabilité ? Cet atelier propose des exercices afin de prendre conscience des racines et des déclencheurs, ainsi qu'une méthode en trois étapes pour vaincre le sentiment de culpabilité.

« Êtes-vous obsédé et/ou dominé par la nourriture ? »

Manger sans avoir faim, ou se cacher pour manger ! Manger nos émotions ! Le sabotage lorsque nous entreprenons une diète ! Ces comportements vous décrivent ? Venez rencontrer et partager avec des gens qui ont réussi à perdre et à maintenir une perte de poids, avec le programme des 12 étapes des Outremangeurs Anonymes. Ils partageront avec vous ce qu'ils étaient avant OA, leurs rencontres avec le mouvement et ce qu'ils sont devenus maintenant. Le programme des OA permet de découvrir et de comprendre nos comportements destructeurs vis-à-vis la nourriture.

« Une approche de guérison à découvrir »

Monique Dion utilise des méthodes énergétiques de traditions anciennes Algonquines pour vous aider à vivre un plus grand bien-être. Durant l'atelier, par le biais d'un voyage intérieur, elle vous permettra de découvrir votre blessure d'origine et de devenir conscient de l'entente que vous avez créée lors de l'expérience difficile d'origine. Ce voyage vous offre l'occasion de redéfinir cette entente et de reprendre votre pouvoir.

« Au-delà de mes perceptions de perte et de gain »

Qu'elles soient liées au travail, à la santé, aux finances ou à une relation, les pertes sont parfois difficiles à surmonter. Peut-être n'avez-vous pas vécu de perte mais croyez-vous qu'un gain quelconque pourrait combler un manque dans votre vie ? L'atelier propose une nouvelle approche pour envisager les pertes et les gains de la vie de façon à pouvoir les vivre plus sereinement et retrouver un équilibre émotionnel plus rapidement.

« Le plaisir d'être soi »

Vous avez l'impression de parfois tirer sur la fleur afin qu'elle pousse plus vite ? Les événements ne se déroulent pas selon vos attentes ? Vous vivez une insatisfaction face à vous-même ? Respirez ! Voici un atelier qui vous permettra de vivre « le plaisir d'être soi ». Recréez vos moments de bonheur de paix et d'amour à travers différentes techniques simples que vous pourrez facilement reproduire dans votre quotidien.

« Les quatre voies du leadership »

Exercer son leadership personnel, c'est être habilité à transformer sa qualité de vie. Cette quête de transformation emprunte les sentiers du courage, de l'authenticité, de la compassion, et de l'ouverture. Nous vous invitons donc à prendre conscience de votre leadership personnel. Cet atelier prend racine dans l'expérience. L'animation se fonde sur une approche de formation holistique, veillant à transmettre des connaissances.

« Simplifier ma vie »

Simplifier ma vie, trois mots-clés, pleins de sens. Une invitation à renouer avec notre énergie vitale, en abordant ce qu'il y a de plus naturel en nous – la créativité et le dialogue. Comment ? Avec un jeu de cartes dont Roch Landry est l'auteur. Il y aura du bonheur et des découvertes. 90 minutes qui pourraient faire toute une différence !

« L'Ennéagramme, un outil de connaissance de soi et de compréhension des autres »

L'Ennéagramme propose d'abord un voyage en soi-même et le résultat de cette recherche en vaut la peine !...L'Ennéagramme décrit de façon précise et dynamique notre fonctionnement inconscient et nous permet enfin d'apporter des réponses sur le pourquoi de nos réactions et comportements. Il apporte un éclairage sur les motivations qui conditionnent notre personnalité.

« Que d'émotions et qu'en faire ? »

Durant cet atelier vous apprendrez les influences qu'ont les émotions sur les maux de votre corps. Et vous serez initiés à une technique appelé EFT (Emotional Freedom Technique). On pourrait la traduire par technique de libération d'émotions. Petite technique très simple et en même temps très complète et efficace.