

Journée du mieux-être et de l'entraide 2008

Le 24 février 2008

Les groupes d'entraide
tiendront des stands toute la
journée dans la salle des fêtes !

À la maison du citoyen, 25, rue Laurier,
Gatineau, secteur Hull
Stationnement gratuit

Bienvenue à tous!

PROGRAMMATION DE LA JOURNÉE

La description des ateliers et des conférences se trouve au verso →

Les inscriptions aux ateliers du matin se font dès 9h00.



9h30 à 11h00Ouverture et conférence « **Le bonheur, le plaisir** ». Par Mario Villeneuve, le drôle de Psy !. **Dans la salle des Fêtes**

11h00 à 11h15.....Activité Reconnaissance : les groupes d'entraide honorent des entraidants. **Dans la salle des Fêtes**

11h30 à 12h30.....Atelier 1 : « **Vivre une expérience d'imagerie mentale** ». Par Suzanne Guérin. **Dans le hall de la salle de presse**

Atelier 2 : « **Comment éclairer un besoin, nommer un désir, dépasser ses peurs ?** ». Par Odile Geinoz. **Dans la salle Lafontaine**

Atelier 3 : « **Aider vos enfants et adolescents à faire face aux épreuves de la vie grâce à la résilience** ». Par Sandra Girouard. **Dans la salle de presse**

Atelier 4 : « **Le Yoga du rire** ». Par Linda Leclerc. **Dans la Salle Mont-Bleu**

Pause repas 12h30 à 13h00 : Venez découvrir les mets santé du Dépanneur Sylvestre en vente sur place ou apportez votre lunch

Les inscriptions aux ateliers de l'après-midi se font dès 12h30 seulement.



13h15 à 14h15.....Conférence « **L'entraide, une force de groupe qui soutient nos efforts** ». Par Robert Labrosse. **Dans la salle des Fêtes**

14h30 à 16h00.....Atelier 1 : « **S'accorder plus d'importance dans ses relations** ». Par Sylvain Raymond. **Dans le hall de la salle de presse**

Atelier 2 : « **Reiki, outil d'auto-guérison et de croissance personnelle** ». Par Marie Smith. **Dans la salle Lafontaine**

Atelier 3 : « **Comment rester en équilibre pendant une transition ?** ». Par Joanne Guimond. **Dans la salle de presse**

Atelier 4 : « **Comment gérer l'anxiété ?** » Par Lise Racine. **Dans la salle Mont-Bleu**

15h30.....Fermeture des stands.

Les conférences 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
Site Internet : www.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.

DESCRIPTION DES CONFÉRENCES ET DES ATELIERS

Les conférences :

Le bonheur, le plaisir

Par Mario Villeeneuve, psychothérapeute, le Drôle de Psy ! Mario Villeeneuve possède une expertise très riche dans le domaine de la communication et du développement de la personne. Ayant lui-même vécu des difficultés alors qu'il était dans la jeune vingtaine, il va chercher de l'aide. Aujourd'hui, s'appuyant sur une solide formation, il aide les gens avec une approche dynamique, loin des discours abstraits et universitaires. Venez rencontrer une personne accessible, énergique qui sait parler de sujets délicats avec beaucoup d'humour. (75 minutes) 9h30-Salle des Fêtes.

L'entraide, une force de groupe pour soutenir nos efforts

Par Robert Labrosse, président de l'Association québécoise de l'organisation limite de la personnalité. Robert Labrosse a eu de la difficulté à trouver sa place dans la société. Sa recherche pour de l'aide et de l'écoute non jugeante l'amène après des passages difficiles à découvrir dans l'entraide une ressource alternative et complémentaire qui lui a permis d'évoluer et d'atteindre un mieux-être. Il livre ici un vibrant témoignage et des réflexions qui font découvrir comment l'entraide a transformé positivement sa vie. (60 minutes) 13h15-Salle des Fêtes.

Les ateliers :

Vivre une expérience d'imagerie mentale

Par Suzanne Guérin, psychothérapeute. L'imagerie mentale dirigée est une approche qui privilégie l'exploration de l'inconscient par les voies de l'imaginaire. Elle vise à faire émerger chez la personne placée dans un état de relaxation des images symboliques qu'elle porte en elle-même en vue d'une meilleure connaissance de soi. L'atelier propose une expérimentation d'imagerie mentale en quatre étapes. 11h30 à 12h30-Hall de la salle de presse.

Comment éclairer un besoin, nommer un désir, dépasser ses peurs ?

Par Odile Geinoz, accompagnatrice et animatrice du Triplium. Au cours de cet atelier, les participants auront l'occasion de se familiariser avec un outil doux et profond Le Triplium pour entrer en contact avec leur vérité intérieure. Le Triplium se présente comme un outil convivial comprenant des cartes imagées et des mots clés. 11h30 à 12h30-Salle Lafontaine.

Aidez vos enfants et adolescents à faire face aux épreuves de la vie grâce à la Résilience

Par Sandra Girouard, andragogue et fondatrice de la Battuta, groupe de soutien sur la résilience. Pour aider vos enfants et adolescents à transformer les intempéries de la vie en ressorts qui leur permettront de s'épanouir, partons à l'exploration de comment vous pouvez contribuer à construire leur résilience, cette capacité de rebondir sur l'obstacle et s'en servir comme tremplin d'épanouissement. 11h30 à 12h30-Salle de presse.

Le Yoga du rire

Par Linda Leclerc, animatrice certifiée par le Dr Kataria, formatrice et fondatrice du club du rire de l'Outaouais. Venez vous entraîner à pratiquer à l'aide d'une série d'exercices le rire sans raison, appelé le Yoga du rire. Le rire sans raison se distingue de celui généré par l'humour. Il passe du rire cérébral pour aller au coeur. En riant, le corps sécrète des endorphines, les hormones du bien-être. 11h30 à 12h30- Salle Mont-Bleu.

S'accorder plus d'importance dans ses relations

Par Sylvain Raymond, psychoéducateur et psychothérapeute. Vous prenez en charge la souffrance des autres? Vous ne donnez pas toujours de l'importance à ce que vous ressentez? Vous ne dites pas toute la vérité quand vous avez peur de perdre ou de blesser? Vous dites toujours oui quand on vous demande un service? L'atelier propose aux participants d'apprendre à cerner leur dynamique et découvrir des petits trucs pour mieux se respecter dans leurs relations. 14h30 à 16h00-Hall de la salle de presse.

Reiki, outil d'auto-guérison et de croissance personnelle

Par Marie Smith, Maître Reiki. Le Reiki permet de transmettre l'énergie universelle vitale, source de guérison. Le Reiki est aussi un puissant outil d'auto-guérison. Il agit tant sur les plans physique, émotionnel et spirituel. L'atelier vous propose une introduction au Reiki et l'occasion de faire l'expérience d'un exercice guidé d'ancrage et d'enracinement.. 14h30 à 16h00-Salle Lafontaine.

Comment rester en équilibre pendant une transition ?

Par Joanne Guimond, psychothérapeute. Les transitions de vie sont quelquefois difficiles et viennent ébranler un équilibre. L'atelier propose aux participants de reconnaître les étapes de la transition et les signes qui y sont associés. Les participants vont aussi apprendre à se découvrir, à identifier leurs moyens personnels pour rester en équilibre et pour faire le passage entre les étapes. 14h30 à 16h00-Salle de presse.

Comment gérer l'anxiété?

Par Lise Racine, animatrice, consultante et coordonnatrice du groupe de soutien « Gérer son anxiété ». L'anxiété est une émotion qui nous indique que nous avons peur et devant laquelle nous nous sentons souvent impuissants. Les participants découvriront des outils concrets pour développer un pouvoir intérieur et une plus grande sérénité. 14h30 à 16h00-Salle Mont-Bleu.