

**ATELIER – PRINTEMPS 2010
LAVAL**



« Boudier...Une rupture avec soi et avec l'autre »

Il nous arrive à tous de boudier de temps à autre, de refuser de communiquer :

- ☞ pour se protéger...
- ☞ pour signifier à l'autre notre désaccord...
- ☞ pour montrer notre mécontentement !

Chose certaine, la bouderie blesse autant le boudeur que la personne qui en est la victime.

Vous voulez mieux comprendre la bouderie, ce qui la déclenche ?

Vous cherchez pour vous-même, ou pour votre couple de nouvelles façons de faire ?

Nous vous invitons à venir échanger avec nous.

Animatrices : **Chantal Chartré**, travailleuse sociale

Date: le 25 mars 2010, de 18h30 à 21h00

Centre St-Louis-de-Montfort
25, rue St-Louis, local 201, Laval

« La dépression »

- ☹ j'ai beaucoup de difficulté à prendre des décisions...
- ☹ mon appétit est beaucoup moins bon maintenant...
- ☹ je suis morose ou triste...
- ☹ j'ai parfois l'idée de me faire du mal...

Si ces questions vous préoccupent, nous vous invitons à venir assister à une rencontre afin de démystifier « La dépression ». Nous suggérerons quelques comportements à adopter afin d'aider la personne déprimée et les gens de son entourage.

Animateur : **Jean Paul W. Tremblay**, psychologue

Date: le 15 avril 2010, de 18h30 à 21h00

Centre St-Louis-de-Montfort
25, rue St-Louis, local 201, Laval

« L'estime de soi et vous! »

Ces paroles qui nous déroutent, qui nous attristent : « Tu n'entends que ce que tu veux », « Ça fait deux fois que je te le dis; tu n'es pas attentive », « Ce n'est pas important » « Je te le dirai plus tard.... »
Dur coup pour l'estime de soi! Mais il y a des moyens pour rebâtir une estime de soi plus solide.

En tant que personne malentendante, est-ce possible d'avoir une estime de soi satisfaisante ?

Venez en parler avec nous.

Animatrice : **Hélène Caron**, audiologiste

Date: le 29 avril 2010, de 18h30 à 21h00

Centre St-Louis-de-Montfort
25, rue St-Louis, local 201, Laval

SVP réserver en téléphonant à l'ADSMQ au 514-278-9633