

Notre Mission



Offrir de l'aide aux personnes, aux couples et aux familles qui vivent des difficultés situationnelles, relationnelles ou d'adaptation, dans une perspective de prévention.

Services offerts



- ACCUEIL – RÉFÉRENCES
- ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE
- SUPERVISION DES DROITS D'ACCÈS
- RELATION D'AIDE INDIVIDUELLE, CONJUGALE, FAMILIALE
- SESSIONS DE GROUPE
- GROUPES OUVERTS
- CONFÉRENCES-ÉCHANGES

Inscription obligatoire : 418 623-5705

Pour plus de détails : mfcharlesbourg.org

Contribution



- Relation d'aide : contribution modulée selon le revenu familial (5\$ à 30\$ par rencontre)
- Sessions de groupe, conférences-échange, soupers Info-Parents : 5\$ par rencontre
- Groupes ouverts : 2\$ par rencontre
- Activités parents-enfants : 2\$ par rencontre
- Droits d'accès : 15\$ par parent pour l'ouverture de dossier.

Heures d'ouverture



Lundi au jeudi : 9h00 à 20h00

Vendredi : 9h00 à 16h00

Vendredi soir, samedi et dimanche pour le service de supervision des droits d'accès

STATIONNEMENT

À l'arrière de la maison ou dans les rues avoisinantes (55^e et 56^e Rue Est)

MAISON DE LA FAMILLE D.A.C.

est un organisme reconnu par le Ministère de la Famille et la Ville de Québec



La présence de ce logo permet d'identifier rapidement les activités où les enfants peuvent être présents.

NOS PARTENAIRES



Conférences-échange



MIEUX GÉRER LES ÉCRANS AU QUOTIDIEN

(Conférence pour les parents)

Des outils concrets et des conseils pratiques pour un équilibre sain à la maison.

- Collaboration du CIUSSS Capitale-Nationale
- Responsable : Joanie Bourassa-Guillemette
- Date : Mardi 15 septembre, 13 h 30 – 15 h 30

LES FACETTES DE L'ALIÉNATION PARENTALE ET AUTRES COMPORTEMENTS DIFFICILES LORS D'UNE SÉPARATION

Une rencontre pour échanger, réfléchir et s'outiller face à des situations parfois complexes vécues en contexte de séparation.

- Collaboration d'Entraide-Parents
- Date : Jeudi 17 septembre, 13 h 30 – 15 h 30

LA BASE POUR SE PRÉPARER À L'ACHAT D'UNE PROPRIÉTÉ

L'achat d'une propriété constitue l'un des plus grands projets de notre vie. Comment y parvenir?

- Collaboration du Carrefour Jeunesse Emploi Charlesbourg-Chauveau
- Responsable : Sarah Gaudreault
- Date : Lundi 5 octobre, 18 h 30 – 20 h 30

QUELQUES CONDITIONS POUR UN AMOUR HEUREUX ET DURABLE

Voici neuf conditions favorables à un amour heureux et durable, inspirées de mon expérience d'intervenant en relation d'aide

- Responsable : Michel Boileau
- Date : Jeudi 22 octobre, 18 h 30 – 20 h 30

ATELIER SUR LA SÉCURITÉ NUMÉRIQUE

Développez des réflexes pour protéger vos informations personnelles et réduire le risque d'être victime d'une fraude.

- Collaboration du Carrefour Jeunesse Emploi Charlesbourg-Chauveau
- Responsable : Sarah Gaudreault
- Date : Mardi 10 novembre 13 h 30 – 15 h 30

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

En toute simplicité, par l'échange et le partage, se donner les moyens pour mieux vivre son quotidien. Nous aborderons les habitudes de vie, les relations enrichissantes et les petits bonheurs du quotidien.

- Responsable : À venir
- Date : Mercredi 25 novembre, 13 h 30 – 16 h 00

Soupers Info-Parents



Gardiennage et repas offerts

5\$ par famille

MISSION BOÎTE À LUNCH :

BIEN MANGER SANS BATAILLE

- Collaboration du CIUSSS Capitale-Nationale
- Responsable : Cynthia Gravel
- Date : Mercredi 21 octobre, 17 h 30 – 19 h 30

TDAA : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

- Responsable : Marie-Ève Gauvin
- Date : Mardi 10 novembre, 17 h 30 – 19 h 30

Activités Parents-Enfants



MATINÉES PARENTS-ENFANTS (0-5 ANS)



Pour les parents, beaux-parents et futurs parents.

Venez discuter de différents sujets, le tout dans une ambiance ouverte et agréable. Collation incluse.

- Responsable : À venir
- Mardi, aux dates spécifiées : 9 h 30 – 11 h 30 (Heure d'arrivée flexible)
- Dates et thèmes abordés :
 - 22 septembre: Bricolage et pâte à modeler
 - 6 octobre : Casse-tête et jeux de société
 - 20 octobre : Jouer à cuisiner
 - 3 novembre : Matinée d'information sur l'alimentation des enfants de 1 à 5 ans. Collaboration du CIUSSS Capitale-Nationale.
 - 17 novembre : Animaux et voitures
 - 1^{er} décembre : Livres, histoires et dessins
 - 15 décembre : Poupées et blocs

VENDREDI-DÉCOUVERTE



(5 – 12 ans, accompagné d'un adulte)

Ces activités ont lieu lors de certaines journées pédagogiques (Centre de services scolaires des Premières-Seigneuries)

Collation incluse.

- Responsable : À venir
- Heure : 9 h 30 – 11 h 30
- 18 septembre : Atelier Giga-glou : Fabrication de slime
Collaboration de Au précieux temps
- 20 novembre : Les aventuriers de l'espace
Collaboration de Technoscience



POUR INDIVIDUS • COUPLES • FAMILLES

SERVICES ET PROGRAMMATION

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026



**5560, 1^{re} Avenue
Québec (Québec) G1H 2V7**
info@mfcharlesbourg.org
www.mfcharlesbourg.org

418 623-5705

SESSIONS DE GROUPE

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Relation d’aide I Responsable : France Tremblay	Mieux se situer face à une personne demandant de l’aide. Apprendre les attitudes nécessaires et les techniques de base de l’écoute.	7 rencontres Mercredi 2 sept. au 14 oct. 18 h 15 – 20 h 45
Activités d’écriture et de dessin Responsables : France Tremblay et Carmen Gendron	À partir de différents thèmes, j’exprime qui je suis par le dessin et l’écriture, dans un objectif de mieux-être. Il ne s’agit pas d’un cours, mais bien d’un atelier d’expression de soi.	10 rencontres Vendredi 11 sept. au 13 nov. 13 h 15 – 15 h 15
La communication, à la base des relations harmonieuses Responsable : Christiane Dufresne	La communication est une composante complexe, qui joue un rôle fondamental dans les relations humaines. Bien communiquer, c’est avant tout se donner une chance de vivre des rapports sains et harmonieux avec les autres.	4 rencontres Lundi 14 sept. au 5 oct. 13 h 30 – 15 h 30
L’estime de soi, une alliée pour la vie Responsable : Judith Autin	Par l’apprentissage et l’expérience de groupe, amorcez une réflexion par rapport à votre estime personnelle. Nous aborderons les fondements de l’estime de soi en vue d’une démarche évolutive.	4 rencontres Mardi 15 sept. au 6 oct. 19 h 00 – 21 h 00
Apprendre à mettre ses limites Responsable : Juliette Dion-Ruel	«Si on ne pose pas nous-même nos limites, personne ne le fera à notre place.» Voilà qui est plus facile à dire, mais moins facile à faire. Ce groupe vous permettra d’avancer pas à pas, dans une démarche vers l’affirmation de vos limites, que ce soit avec vos proches ou dans vos diverses implications.	4 rencontres Mercredi 7 au 28 octobre 13 h 30 – 15 h 30
Développer son intelligence émotionnelle Responsable : Samuel Synal	Développer son intelligence émotionnelle par le biais d’information, de réflexions et d’échanges. Nous aborderons aussi le développement de l’empathie envers les autres et la capacité d’autocompassion.	4 rencontres Mardi 13 oct. au 3 nov. 18 h 30 – 20 h 30
L’anxiété relationnelle, la comprendre et la gérer Responsable : Christiane Dufresne	Vous vivez de l’anxiété, de l’insécurité, de l’incertitude ou de la jalousie dans vos relations? Cela est très fréquent et il est possible de s’aider en explorant la source de nos insécurités, pour éventuellement maîtriser des stratégies efficaces de gestion des émotions.	4 rencontres Lundi 19 oct. au 9 nov. 13 h 30 – 15 h 30
Voir plus clair dans ce que je vis Responsable : Marc Caball	Quatre rencontres pour mieux comprendre ses réactions, apaiser certaines tensions du quotidien et retrouver un peu plus de calme dans ses relations avec soi et les autres. Pour une vie plus fluide !	4 rencontres Lundi 19 oct. au 9 nov. 18 h 30 – 20 h 00
Relation d’aide 2 Responsable : France Tremblay	Approfondir les notions théoriques du cours Relation d’aide 1. L’atelier s’adresse à toute personne ayant suivi le cours Relation d’aide 1.	7 rencontres Mercredi 4 nov. au 16 déc. 18 h 15 – 20 h 45
Cultiver la gratitude, transformer son regard Responsable : Lucie Simoneau	Un atelier pratique pour découvrir comment la gratitude peut transformer votre regard, renforcer vos relations et améliorer votre bien-être au quotidien. Exercices concrets - Réflexion - Mise en action	2 rencontres Mercredi 4 et 11 novembre 13 h 30 – 15 h 30
Relation d’aide 3 – Accompagner les couples en difficulté Responsables : Simon Fournier et Sarah Bégin Delisle	Pré-requis: • avoir complété les 18 heures du cours Relation d’aide 1. • être prêt-e à investir du temps pour les lectures et exercices à la maison. Nous aborderons : Le pouvoir de l’attachement sécure, le focus sur le processus présent, la désescalade et la sexualité du couple.	4 rencontres Mardi 17 nov. au 8 déc. 13h30 à 15h30

SESSIONS DE GROUPE (suite)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Prendre soin de ses relations Responsable : à venir	Prendre soin de ses relations, ça ne va pas de soi. Voici une occasion toute spéciale de réfléchir à vos relations, avec toutes les forces et les défis qu’elles comportent.	4 rencontres Mardi 17 nov. au 8 déc. 18 h 30 – 20 h 30
L’aventure de vieillir Responsables : Chantal Prévost et France Tremblay	Vous êtes une personne de 60 ans et plus et désirez amorcer une réflexion sur l’expérience du vieillissement ? Cette session de groupe est un espace d’échange propice aux réflexions et à l’expression des émotions associées à l’expérience de vieillir. Elle vise à déboulonner certains mythes sur le vieillissement et à renforcer le pouvoir d’agir et l’estime de soi. Le but est d’accueillir cette étape de la vie comme une occasion de croissance.	4 rencontres Vendredi 20 nov. au 11 déc. 13 h 15 – 15 h 15
Qui je suis ? Responsable : Christiane Dufresne	Est-ce que je me connais? Suis-je conscient.e de ce qui m’a permis de devenir qui je suis? Suis-je en mesure de comprendre et d’identifier les étapes de ma vie et les faits vécus qui déterminent mes qualités et les traits de ma personnalité? Ces ateliers proposent des réflexions et des partages personnels pour apprendre à s’aimer tel que l’on est.	4 rencontres Lundi 23 nov. au 14 déc. 13h30 à 15h30

GROUPES OUVERTS (inscriptions à tout moment)

TITRE DE LA SESSION	DESCRIPTION SOMMAIRE	DATE, DURÉE, HEURE
Club de lecture du mercredi Responsable : Andrée Laflamme	Rencontres entre passionné.es de lecture où l’on partage nos coups de cœur littéraires et discute d’un livre choisi ensemble et lu préalablement. Sans prétention ni grande analyse, chacun.e est invité.e à contribuer à la discussion s’il-elle le souhaite, sans aucune pression.	Mercredi aux dates suivantes : 16 sept. / 7 oct. / 28 oct. / 18 nov. / 9 déc. 18 h 30 – 20 h 00 ou Jeudi aux dates suivantes : 24 sept. / 15 oct. / 5 nov. / 26 nov. / 17 déc. 18 h 30 – 20 h 00
Club de lecture du jeudi Responsable : Andrée Laflamme		
Les rencontres chantantes Responsables : Christiane Gauthier et Clermont Gauthier	Ces rencontres sont l’occasion de se rassembler pour chanter et se ressourcer. Les pièces proviennent de notre répertoire québécois, mais aussi d’ailleurs. Pas d’audition ! Que du plaisir!	Jeudi aux dates suivantes : 17 sept. / 1er oct. / 15 oct. / 29 oct. / 12 nov. /26 nov. / 17 déc. 19 h 00 – 20 h 30
Café-Causerie Responsable : Colette Tremblay	Pour rencontrer d’autres personnes et échanger en groupe sur divers thèmes et sujets, dans une ambiance amicale et détendue.	Jeudi aux dates suivantes : 24 sept. / 8 oct. / 22 oct. / 5 nov. / 19 nov. / 3 déc. / 17 déc. 13 h 30 – 15 h 30
Soirée Jasette Responsable : Sophie Laflamme	Causeries semi dirigées, pour toute personne qui désire échanger en groupe sur différents thèmes autour d’un café ou d’une boisson chaude.	Jeudi aux dates suivantes : 24 sept. / 8 oct. / 5 nov. / 19 nov. / 3 déc. 18 h 30 – 20 h 30