

COORDONNÉES

140 rue Nadon
Laval (Québec) H7L 1T5
(Dans le vieux Ste-Rose, à
l'angle de la rue des Patriotes)

Téléphone : 450 622-0524
Télécopieur : 450 622-5734

Courriel : info@rfmrl.org
Site Internet : www.rfmrl.org

Heures d'ouverture
Lundi au jeudi : 9h00 à 18h00
(18h à 20h sur rendez-vous seulement)

Suivez nous aussi sur



www.facebook.com/RFMRL

Les étapes de la rupture



**Regroupement des familles monoparentales
et recomposées de Laval**

Pour les femmes séparées, avec ou sans enfant.

BUT

Permettre aux participantes de faire le point sur leur séparation et de développer des attitudes et des comportements qui leur permettront de réorganiser leur vie.

À travers les rencontres, elles feront le deuil de leur ancienne relation.



OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Donner à la participante un lieu privilégié pour faire le point sur sa rupture et développer des attitudes et des comportements propres à lui permettre de réorganiser sa vie et celle de ses enfants.
- Développer et intégrer l'acquisition de nouvelles habiletés pour réduire le stress dans une situation de crise.
- Prendre conscience des différentes étapes à franchir pour surmonter une séparation.
- Identifier, nommer et reconnaître les différentes émotions, réactions et manifestations physiques et psychologiques qui habitent les participantes au cours de leur deuil.
- Trouver des moyens pour défaire les nœuds de l'attachement et reprendre le pouvoir sur sa vie.
- Faire le bilan de la séparation et constater les gains qu'elle a pu engendrer.

DESCRIPTION

Offert en neuf rencontres, *Les étapes de la rupture* regroupent les thèmes en lien avec le deuil de la relation. Les participantes chemineront à travers les différentes émotions ressenties, les facteurs de stress, les réactions de l'entourage, la gestion des émotions, leur place en tant que femmes, les pertes et les gains de la dernière relation et l'avenir qui s'ouvre à elles.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Atelier 1 : Faisons connaissance

- Présentation des participantes
- Attentes et objectifs

Atelier 2 : Découvrir les étapes du processus de la séparation

- Les étapes de la rupture
- Processus du deuil

Atelier 3 : La gestion de mon stress et des outils pour gérer la réaction de mon entourage

- Sources de stress et impacts possibles
- Les réactions de l'entourage
- Affirmation de soi

Atelier 4 : Est-ce que j'ai vécu de la violence ou de la manipulation dans ma relation ?

- Gestion des émotions
- Formes de violence
- Manipulation

Atelier 5 : Rencontre avec soi-même

- Les étapes de l'évolution d'un couple
- Mes besoins, mes valeurs
- Les crises du couple

Atelier 6 : Faire le bilan de ma relation

- Coûts et bénéfices de la relation
- L'insatisfaction conjugale
- L'Infidélité
- Dépendance affective

Atelier 7 : Faire le deuil de ma relation pour aller de l'avant

- Le deuil
- Réflexion sur le pardon

Atelier 8 : Retour sur la matière et sujets non couverts

- Matériel non couvert durant la session
- Outils de développement personnel

Atelier 9 : Conclusion

- Retour et évaluation de l'atelier