

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

Entre hommes, on jase aussi



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

Pour les hommes séparés ou divorcés, avec ou sans enfant.

BUT

Donner au participant un lieu privilégié pour faire le point sur sa rupture, développer des attitudes et des comportements propices à faciliter la transition et l'outiller pour réorganiser positivement sa vie.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Favoriser des prises de conscience en lien avec les différentes étapes à franchir pour surmonter la séparation.
- Développer et intégrer l'acquisition de nouvelles habiletés pour diminuer les périodes de stress dans une situation de crise.
- Acquérir des techniques de gestion des émotions.
- Objectiver le vécu de la relation conjugale afin de comprendre sa part de responsabilité dans la rupture.
- Identifier ses valeurs, ses besoins et ses désirs pour privilégier une prochaine relation de couple durable et saine.
- Développer des habiletés de communication et d'affirmation de soi.



DESCRIPTION

Offert en six rencontres, l'atelier permet un échange et un partage sur différentes thématiques qui préoccupent les participants: la paternité, la souffrance de la rupture, le deuil de la relation, la gestion des émotions, la capacité de lâcher prise et d'autres thèmes présents dans le quotidien.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Atelier 1 : Présentation de l'atelier, objectifs et attentes

- Amener les participants à se présenter et à faire connaissance.
- Leur donner la chance de bien comprendre les objectifs.
- Nommer leurs attentes.

Atelier 2 : Nos besoins et nos désirs

- Permettre aux participants d'identifier leurs besoins essentiels.
- Comprendre la hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow.
- Comprendre la différence entre un besoin et un désir.

Atelier 3 : La gestion des émotions

- Apprendre à exprimer sainement ses émotions.
- Connaître les étapes d'une bonne gestion des émotions.
- Apprendre à mieux gérer les émotions en contrôlant les pensées.

Atelier 4 : La communication efficace

- Amener les participants à mieux exprimer leurs besoins et leurs préférences.
- Apprendre à parler au «je».
- Apprendre à écouter.

Atelier 5 : Apprendre à mettre ses limites, affirmation de soi

- Développer la capacité de s'affirmer.
- Connaître le territoire et les limites.
- Développer la capacité de dire non.

Atelier 6 : Le lâcher prise

- Amener les participants à accepter ce qu'ils ne peuvent pas changer.
- Développer la capacité de vivre du détachement.
- Réussir à se libérer du passé.