

## 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](mailto:info@rfmrl.org)  
Site Internet : [www.rfmrl.org](http://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](http://www.facebook.com/RFMRL)

# Vers la réussite



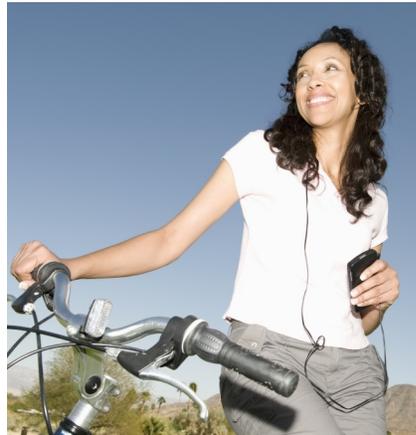
**Regroupement des familles monoparentales  
et recomposées de Laval**

Pour les femmes ayant vécu la séparation et  
voulant retrouver une meilleure estime de soi.

## BUT

Cet atelier permet aux participantes de réussir à atteindre un ou des objectifs, en explorant et en expérimentant différents outils.

Il permet également de solidifier et de reconstruire l'estime et la confiance en soi, en vue d'une réorganisation personnelle, sociale et familiale.



## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Identifier et reconnaître ses forces, ses habiletés et ses compétences.
- Reprendre du pouvoir sur sa vie, en développant une meilleure connaissance de soi et une meilleure autonomie.
- Apprendre à mieux communiquer, à s'affirmer et à prendre sa place.
- Apprendre à mieux gérer ses émotions et à lâcher prise.
- Se fixer des objectifs à atteindre et mettre en place des moyens pour passer à l'action et les réaliser.

## DESCRIPTION



Offert en six rencontres, l'atelier *Vers la réussite* aborde plusieurs thèmes reliés au besoin de retrouver une meilleure estime de soi.

Parmi ces thèmes il y a la meilleure connaissance de soi, l'identification de ses propres besoins, la confiance en soi, le lâcher prise, le pardon, la communication efficace et la gestion du stress.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

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

- Amener les participantes à se responsabiliser face à leur démarche.
- Amener les participantes à clarifier leurs attentes par rapport à la démarche.
- Se fixer des objectifs personnels réalisables.
- Se donner des moyens pour réussir à passer à l'action.

### Atelier 2 : Mes besoins et mes désirs

- Permettre aux participantes de bien comprendre la hiérarchie des besoins (Maslow).
- Leur permettre d'identifier leurs besoins essentiels.
- Comprendre la différence entre un besoin et un désir.
- Apprendre à s'occuper de soi avant de s'occuper des autres.
- Apprendre à mieux gérer les émotions en contrôlant les pensées.

### Atelier 3 : La confiance et l'estime de soi

- Amener les participantes à s'apprécier à leur juste valeur.
- Leur permettre d'apprendre à se respecter et à respecter les autres.
- Développer la capacité de prendre sa place.
- Apprendre à s'accepter avec ses forces et ses faiblesses.
- Développer la capacité d'être authentique et de s'assumer.

### Atelier 4 : Le lâcher prise

- Amener les participantes à accepter ce qu'elles ne peuvent changer.
- Développer la capacité de vivre du détachement.
- Réussir à se libérer du passé.
- Développer la résilience.

### Atelier 5 : La communication efficace

- Amener les participantes à exprimer clairement leurs besoins et préférences.
- Apprendre à parler au «je» et à se responsabiliser.
- Apprendre à écouter.
- Appliquer le renforcement positif par l'utilisation des compliments.
- Développer la capacité de s'affirmer.

### Atelier 6 : Apprendre à mettre mes limites

- Amener les participantes à se faire respecter en affirmant leurs limites.
- Identifier son territoire et délimiter son espace vital.
- Développer la capacité de dire «non».
- Apprendre à assumer ses choix.
- Reprendre le pouvoir sur sa vie.