

## Calendrier Automne 2021

Formation: La contagion émotionnelle :	Mercredi	1 <sup>er</sup> septembre
comment les émotions des autres nous	Mercredi	8 septembre
envahissent		•
Café-Causerie	Mercredi	22 septembre
Café-Causerie	Mercredi	20 octobre
Fin de Semaine de répit		23-24 octobre
Café-Causerie	Mercredi	17 novembre
Café-Causerie	Mercredi	15 décembre
Social de Noël		À déterminer

Pour vous inscrire aux activités et nous rejoindre

# Cafés-Causerie



Thèmes	Dates
Notre socialisation d'hier et ses retombées aujourd'hui	22 septembre 2021
Cultiver nos pensées positives dans l'adversité	20 octobre 2021
Pige dans le pot	17 novembre 2021
On met la table pour le temps des fêtes	15 décembre 2021

Les cafés-causerie se tiennent les mercredis

de 19h00 à 20h30

au Contrevent

Le <u>coût</u> pour chaque café-causerie est de <u>2\$</u>.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE** - Exclusif aux membres

### Formation

### La contagion émotionnelle :

Comment les émotions des autres nous envahissent

#### **Description:**

Avez-vous parfois l'impression que les émotions d'autrui s'imposent en vous? Voudriez-vous apprendre à mieux gérer cette invasion afin de vivre uniquement vos émotions et non celles d'autrui? Cette formation vous permettra de comprendre ce phénomène qu'est la contagion émotionnelle et de vous protéger des impacts négatifs de celle-ci. Ultimement, vous serez davantage en mesure de vivre vos propres émotions et de ne pas laisser celles d'autrui vous envahir, tout en demeurant empathique.

**Exclusif aux membres** 

Places limitées

### Formation

Quand? 1 septembre et 8 septembre 2021

Heure: 18h30 à 20h30

Coût: 8\$ pour les 2 soirs, payable lors du 1er soir.

Lieu: Au Contrevent (190, rue St-Joseph, Lévis)

Pour inscription: 418-835-1967

admin@contrevent.org

#### Plan de formation, soirée 1 :

Théorie de la contagion émotionnelle

#### Plan de formation, soirée 2 :

 Apprendre à se protéger de la contagion émotionnelle

## Fin de semaine de Répit

### **EXCLUSIF AUX MEMBRES**

Le Contrevent vous invite à une fin de semaine de répit en groupe qui se tiendra au Manoir du Lac Delage les 23 et 24 octobre prochain.

Les détails de la fin de semaine suivront au début du mois de septembre

Pour vous inscrire vous pouvez communiquer avec nous soit par téléphone 418-835-1967 ou par courriel : admin@contrevent.org

### Social de Noël



Plus d'informations suivront au cours du mois de septembre ou octobre!

### Retrouvez-nous sur le web!

Pour être au mis au courant de notre programmation et avoir des nouvelles de l'organisme, visitez :

**Notre page Facebook** 

facebook.com/organisme.lecontrevent/

www.contrevent.org

# L'équipe du Contrevent

Conseil d'administration		
Président	M. Denis Turgeon	
Vice-Président	M. Claude Boiteau	
Trésorier	M. Richard Morissette	
Secrétaire	Mme Lise Fiset	
Administrateur	M. Martin Côté	
Administratrice	Mme Lise Julien	
Administratrice	Mme Rita Boisvert	

Employé(es)		
Directrice Générale	Hélène Chartrand	
Adjointe administrative	Martine Ménard	
Intervenante sociale	Anne Gallant	
Intervenante sociale	Catherine Garant	
Intervenante sociale	Marie-Ève Bruzzese	
Intervenante sociale	Laurence Dubé	

#### Numéros en cas d'urgence

Pour un problème grave de santé ou une situation constituant un danger pour la vie : composez le 911.

Pour une situation de <u>crise suicidaire</u>: 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Pour des situations urgentes <u>de crise psychosociale</u> <u>ne constituant pas un danger pour la vie</u>:

composez: 811

Pour une situation de crise touchant un jeune de moins de 18 ans :

Urgence DPJ: 1 800-461-9331

Vous avez besoin de parler / pour une oreille attentive :

Tel-écoute du Littoral:

Bellechasse, Lotbinière, Montmagny, L'Islet, Nouvelle-Beauce

Sans Frais (1 877 559-4095)

Lévis (418-838-4095)

