

### GPPD Groupe de partage de la Parole divine

18 janvier au 21 juin 2019

(mensuel)

3e vendredi du mois

12 heures à 30 \$

6 vendredis soir

de 19 à 21 h30



Ce projet de partage de la Parole de Dieu en petits groupes (GPPD) se veut une modeste contribution au défi de la mise en œuvre de la nouvelle évangélisation pour notre temps. Cette nouvelle manière proposée vous permettra de vous approprier la Parole de Dieu en la rendant concrète, efficace, personnalisée et actuelle à votre vécu quotidien. (G.G. r.s.v., M.A. th., éd.)

### Lectio Divina *Regard sur Jésus* 1<sup>ère</sup> étape : **Lectio**

17 janvier au 21 février 2019 60 \$ pour 15 hres

6 jeudis pm de 13 à 15 h30

Lieu : Centre de Formation de L'AIDANT (CFA)

Pour inscription : Gilles Gosselin 528-982-2608

*LECTIO* (1<sup>ère</sup> étape) Mon regard sur Jésus. Qu'est-ce que Jésus veut ME dire aujourd'hui à travers ses émotions vécues et consignées dans les livres sacrés ? Car Jésus est la Parole personnifiée de son Père. (G.G. r.s.v., M.A., th., éd.)

### Lectio Divina *Regard sur Jésus* 1<sup>ère</sup> étape : **Lectio**

14 janvier au 18 février 2019 60 \$ pour 15 hres

6 lundis soir de 19 à 21 h30

Lieu : St-Pierre-de-l'Île-d'Orléans

Pour inscription : Mme Diane Gosselin 418-828-2770

*LECTIO* (1<sup>ère</sup> étape) Mon regard sur Jésus. Qu'est-ce que Jésus veut ME dire aujourd'hui à travers ses émotions vécues et consignées dans les livres sacrés ? Car Jésus est la Parole personnifiée de son Père. (G.G. r.s.v., M.A., th., éd.)

### Conférence mensuelle (Gilles Gosselin, r.s.v.)

le 4e mardi du mois pm 13 h et en soirée à 19 h  
débutant le 22 janvier 2019

Voir sur facebook pour plus d'info.

Lieu : Salle de la Pastorale au Patro Roc-Amadour



UN ATOUT POUR LA VIE



## PROGRAMMES DE FORMATION

### OFFERTS PAR L'AIDANT

(cours - sessions - ateliers)

\*

Formation à l'écoute empathique, etc.

\*

Atelier de mieux-être (A.M.E.)

\*

Formation à la gestion et à l'expression des  
émotions personnelles et en communication

\*

Formation à la gestion du changement de comportement  
personnel et interpersonnelle

\*

Groupes de croissance personnelle pour individus,  
pour couples, pour groupes

\*

Formation de développement en relation humaine (transfert,  
contre-transfert, mécanismes de défense, maladies mentales)

\*

Ateliers de découverte, approfondissement, intégration  
et d'exploration des rêves

\*

Initiation au voyage intérieur par l'aquarelle,  
le dessin intuitif et l'écriture

\*

Certificat en relation d'aide (150 h)

\*

Certificat en animation et counseling de petit groupe (150 h)

\*

Diplôme de formation en relation humaine (210 h)

\*

Diplôme de formation de thérapeute  
en relation humaine (255 h)

\*

Ateliers de la Lectio Divina en 4 étapes de 15 h chacune

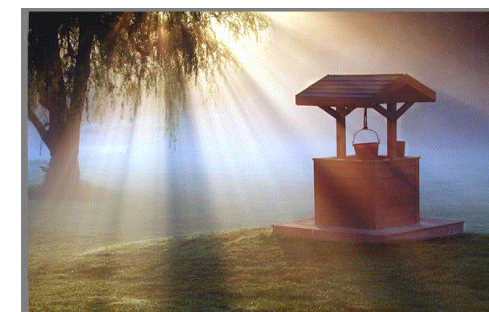
\*

Service de Soutien et d'Accompagnement  
de L'AIDANT (S.S.A.A.)



# L'AIDANT

## PROGRAMME HIVER 2019



2301, 1<sup>ère</sup> Avenue  
Québec Qc  
G1L 3M9

4 18 627-5058

Messagerie : [info@laidant.org](mailto:info@laidant.org)  
Visitez notre site web :  
[www.laidant.org](http://www.laidant.org)  
Et notre page sur le site  
[monlimoilou.com](http://monlimoilou.com)



## PROGRAMME HIVER 2019 de la FORMATION offerte par L'AIDANT



**Endroit : 2301, 1<sup>ère</sup> Avenue, Québec, salle de L'AIDANT (local 285)**

### Comment mieux écouter et comprendre l'autre et comment mieux me faire comprendre

FRA I (120 \$ pour 30 hres)

Vous est-il déjà arrivé d'entendre des phrases du genre : Mes enfants... ils ne m'écoutent pas ! Les femmes... je ne les comprends pas. Les hommes savent nous donner des solutions mais ils ne savent pas nous écouter ? Voici un cours qui peut vous aider d'une manière significative à améliorer votre communication verbale et non verbale avec votre famille, vos amis, vos proches, vos collègues de travail, etc. Vous arrive-t-il d'avoir de la difficulté à entrer en communication avec les autres ? Comme enseignant-e, êtes-vous satisfait-e de la qualité de vos relations interpersonnelles avec vos élèves notamment au secondaire ? Dans ce cours vous apprendrez à utiliser le "JE" pour communiquer d'une manière claire, harmonieuse et efficace avec vos proches. (David Lord, m.a.a.)

**21 janvier au 8 avril 2019**

12 lundis soir de 19 à 21 h30  
ou bien 12 mardis soir du

**22 janvier au 9 avril 2019**

### Subir ou choisir l'influence de mes émotions et mieux les gérer

FRA II (120 \$ pour 30 hres)

Voulez-vous vous sentir mieux dans votre peau ? Cet atelier vous permettra d'identifier, de comprendre l'origine de vos émotions dérangeantes qui vous empêchent parfois d'agir à l'aise dans votre vie quotidienne. Voulez-vous vous libérer du passé ? Ce cours vous aidera à gérer vos émotions par la connaissance et l'apprentissage d'un instrument approprié en approche cognitive comportementale. (Odette Godin, m.a.t.)

**22 janvier au 9 avril 2019**

12 mardis soir de 19 à 21 h30  
ou bien 12 jeudis soir du

**24 janvier au 11 avril 2019**

### Comment appliquer les 13 clés de solution de problèmes ?

FRA IV (120 \$ pour 30 hres)

Vous apprendrez à aider des personnes à découvrir l'origine et la cause de leurs états émotifs désagréables, de leurs décisions inadéquates et de leurs *comportements* défectueux qui influencent la qualité de leur vie. L'atteinte de ces objectifs se fera par la connaissance et l'apprentissage des attitudes appropriées. Quelle sagesse ! (Gilles Gosselin, r.s.v., M.A., th., éd.)

**23 janvier au 10 avril 2019**

12 mercredis soir de 19 à 21 h30

### Le Laboratoire en Relation d'aide

FRA V (120 \$ pour 30 hres)

Permettre à la personne aidante de vivre un projet concret d'une relation d'aide ou de consultation, en mettant à profit son savoir de connaissances, son savoir-faire d'habiletés et son savoir être d'attitudes en relation d'aide. Ce nouvel apprentissage se fera à l'aide d'instruments psychologiques adéquats, i.e. à l'aide en particulier de diverses grilles d'analyse et d'évaluation d'entrevue. (O. Godin, m.a.t.)

**24 janvier au 11 avril 2019**

12 jeudis soir de 19 à 21 h30

### Formation pour les AIDANTS NATURELS

FAN I - II - III (180 \$ pour 45 hres)



Vous prenez soin d'une personne souffrant d'un handicap physique ou mental, vous prenez soin de votre conjoint-e, vous aidez un proche en perte d'autonomie, vous l'accompagnez peut-être jusqu'à la fin. Bref, voulez-vous continuer votre bénévolat sans vous épuiser et vous sentir mieux dans votre peau ? De plus, croyez-vous que cette expérience unique puisse devenir une occasion privilégiée de croissance personnelle pour vous ? Ce cours amorcera une réflexion sur votre situation difficile de proche aidant et vous permettra d'examiner les moyens appropriés pour diminuer chez vous - si possible - le coût physique et psychologique de votre généreux bénévolat et/ou de votre travail dévoué. Cette session est animée par Gilles Gosselin, r.s.v., M.A. th., M.A. éd.

**22 janvier au 21 mai 2019**

18 mardis pm de 13 h à 15 h30  
ou bien le mercredis pm de 13 à 15 h30

**23 janvier au 22 mai 2019**

### Approfondissement de la stratégie d'exploration

RÈVES III (60 \$ pour 15 hres)

Ces ateliers servent à approfondir la théorie et l'utilisation de l'approche présentées à la première session (Rêves I). Des pistes d'approfondissement du travail avec le rêve, tel les cauchemars, les rêves récurrents, etc. La formation est centrée sur l'autonomie. À terme, non seulement les participants seront plus habiles à questionner les scènes de rêve; ils profiteront davantage des bénéfices du partage avec les pairs pour en faire émerger le sens. (Alberte Dugas)

**16 janvier au 3 avril 2019**

6 mercredis am de 9 h30 à 12 h  
(aux 2 semaines)

### Voyage intérieur par l'écriture et le dessin

FVIÉD II (120 \$ pour 30 hres)

Pour suivre ces ateliers, pas besoin de savoir dessiner ni d'être bon en écriture. Ce qui fait la valeur de cet atelier c'est l'expression, par l'écriture et le dessin, de ce qui m'habite, de ce qui monte spontanément en moi. Je suis invité à laisser de côté ma performance, mon égo, mes préjugés, pour mettre sur papier les mots et les images qui meublent ma pensée, les émotions qui montent en surface, afin de laisser toute la place au meilleur de moi. Bref, j'ouvre mon cœur et je me libère. (Nicole Boyer, m.a.i.)

**16 janvier au 3 avril 2019**

12 mercredis pm de 13 h à 15 h30

L'AIDANT peut favoriser, par une modeste assistance financière adéquate, l'accès à ses formations (cours, sessions, ateliers, etc.) des personnes désireuses et motivées à y participer qui ne peuvent en assumer totalement les frais d'inscription. S'adresser à L'AIDANT en composant le (418) 627-5058.

N.B. Les dates et horaire proposés sont sujets à changement selon le nombre d'inscriptions.  
L'AIDANT vous émettra un reçu de charité pour tout DON en argent de 20 \$ et plus.

# L'AIDANT - Un atout pour la vie !

**Notre Mission**  
À partir d'outils simples et efficaces, aider chacun, dans son quotidien, à accroître son mieux-être personnel et à vivre des relations interpersonnelles plus satisfaisantes dans ses différents milieux de vie.