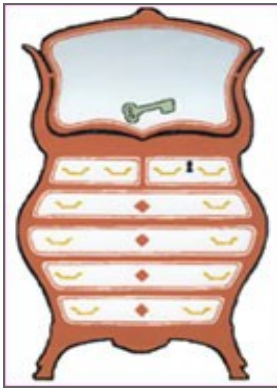


### **La Commode ronde**

\*Prérequis: Avoir suivi *Antidote I*

Durée: 4 rencontres de 3 heures  
pour un total de 12 heures.

Objectif: Permet de faire le deuil des situations difficiles de notre vie par la réappropriation de notre force qui vi-revolte.



### **ANTIDOTE intensif**

Durée: 2 rencontres  
pour un total de 14 heures

Objectif: Antidote I offert de façon intensive pour jeunes et travailleuses.



Comme les places sont limitées, il s'avère important de s'inscrire dès la réouverture du Centre-femmes, c'est-à-dire deux fois par année (mi-août et mi-janvier).

Pour vous inscrire ou pour avoir plus de précision, nous vous invitons à contacter l'animatrice au (418) 723-0333.

### **LE CENTRE-FEMMES DE RIMOUSKI**

16, rue de l'Évêché Ouest

C.P. 36

Rimouski, Qc

G5L 7B7

418-723-0333

[mfemmesriki@globetrotter.net](mailto:mfemmesriki@globetrotter.net)

[www.centrefemmesrimouski.org](http://www.centrefemmesrimouski.org)

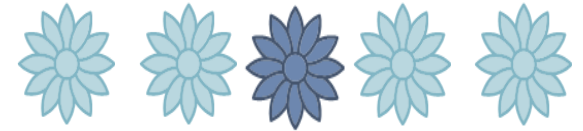
### **Horaire du Centre-femmes:**

Lundi au jeudi:

9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

Vendredi: 9h00 à 12h00

\* Le mardi midi, apportez votre diner pour manger avec nous!



## **LE CENTRE-FEMMES DE RIMOUSKI**

# **Le coffret ANTIDOTE**



**418-723-0333**

## Des outils de reprise de pouvoir sur notre vie

Un antidote, c'est un contrepoison qui mobilise les anticorps de l'organisme pour le protéger, le défendre et le guérir.



ANTIDOTE fait donc appel au potentiel humain pour libérer la personne de tout ce qui l'empoisonne ou emprisonne sa force, ses capacités d'action dans les différents secteurs de sa vie quotidienne et son processus de développement.

## ANTIDOTE au Centre-femmes c'est...

Antidote 1: *Une quête d'identité*

Antidote 1 en intensif:

(pour jeunes et travailleuses)

Antidote 2: *Une quête d'amour*

(autonomie affective)

Commode Ronde: *Le deuil de...*

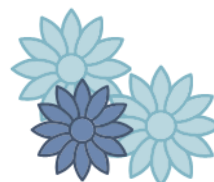
### ANTIDOTE 1: Une quête d'identité

«Le soi est un moi qui se dépasse.»

Durée: 10 rencontres de trois heures chacune pour un total de 30 heures.

Objectifs:

- Prendre conscience de notre socialisation et de notre potentiel
- Comprendre le processus de victimisation et son impact
- Se donner des moyens pour prendre sa place
- Connaître ses besoins personnels, ses limites et prendre conscience de son potentiel
- Se faire plaisir, resserrer les liens du groupe
- Se donner des moyens pour hausser son estime personnelle
- Apprendre à s'affirmer
- Voir la colère autrement, en lien avec l'affirmation
- Apprendre à croire en soi



### ANTIDOTE 2: Une quête d'amour

\*Prérequis: Avoir suivi *Antidote 1*

Durée: 10 rencontres de trois heures chacune pour un total de 30 heures.

Objectifs:



- Favoriser chez les FEMMES une prise de conscience de leur situation affective
- Permettre aux FEMMES un moment d'arrêt sur leur vécu affectif
- Apprendre à se connaître, à s'appartenir et à s'accorder du bon temps
- Apprendre à s'aimer, à être bien dans son corps et à se faire respecter
- Prendre conscience du type de relation qu'on établit avec les autres et passer à l'action pour les rendre satisfaisantes
- S'arrêter sur le sens de notre vie, sur nos valeurs propres, pour en arriver à préciser un rêve de vie
- Connaître le processus de deuil
- Se donner des règles d'or pour des amours évolutives et s'outiller pour une reprise de pouvoir