

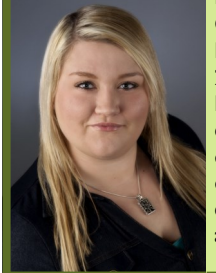
NOS CONSEILLÈRES



Chantal Mutual
Chef du secteur counselling, conseillère
 Chantal travaille à Pluri-elles depuis 2009. Elle a fait son baccalauréat (hons.) en psychologie et a suivie des cours en thérapie pour couple et famille. Chantal s'intéresse beaucoup à travailler avec les couples et les familles pour régler les conflits interpersonnels et améliorer les relations familiales.



Justine Aubut
Conseillère
 Justine fait partie de l'équipe de Pluri-elles depuis plus de 3 ans. Diplômée de la Cité collégiale à Ottawa en travail social – gérontologie, Justine complète actuellement un baccalauréat en service social avec l'Université Laurentienne. Elle trouve son travail enrichissant et elle apprécie son travail dans les écoles et avec les enfants ainsi que son travail de prévention avec les personnes âgées.



Rikki Fontaine
Conseillère
 Rikki Fontaine travaille à Pluri-elles depuis 2011. Elle a fait ses études à l'Université de Saint-Boniface en travail social. Pour Rikki la prévention est un élément primordial au bien-être pour créer des communautés saines. Le programme Racines de l'empathie lui tient particulièrement à cœur. Elle aime aussi travailler auprès des adolescents et jeunes adultes.

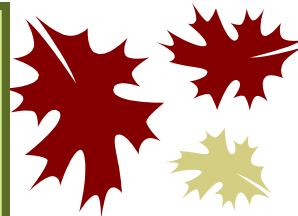


Linda Racicot
Conseillère en alphabétisation familiale
 Linda travail à Pluri-elles depuis 2006. Elle est infirmière de formation, certifiée en Méta Programmation Neuro-linguistique et certifiée en Neuro-Sémantique. Linda aime offrir aux familles des outils efficaces et faciles d'utilisation pouvant être rapidement adaptés au quotidien et ainsi leur permettre d'optimiser leur pleine croissance.



Sophie Bouchard
Conseillère
 Sophie a complété ses études en applied counselling à Red River College en 2010 et a poursuivit son désir d'aider les gens parmi la communauté francophone. À Pluri-elles, elle travaille à faciliter une meilleure santé mentale que ce soit préventif ou thérapeutique. Sophie aime travailler avec les émotions, les distorsions, les comportements autodestructeurs et les traumas.

Pluri-elles souhaite la bienvenue à Catherine Green qui fera ses stages parmi nous. Catherine est étudiante à l'Université de Saint-Boniface dans le programme de services sociaux.



Services de counselling

Pour maintenir une vie équilibrée, l'appui d'une professionnelle peut s'avérer très utile. Les conseillères de Pluri-elles travaillent avec vous en rencontres individuelles, en couple ou en famille. Nos services sont destinés aux personnes qui souhaitent approfondir leur connaissance de soi et améliorer leurs relations avec les autres.

Nos services sont subventionnés par Services à la famille Manitoba et l'Agence de la santé publique du Canada, donc les services sont gratuits pour vous!



Si vous désirez rencontrer une conseillère, SVP appelez Chantal Mutual au 204-233-1735 poste 210.

Pluri-elles (Manitoba) inc.
 Personne à contacter:
 Chantal Mutual, chef du secteur counselling
 clambert-mutual@pluri-elles.mb.ca
 570, rue des Meurons
 Saint-Boniface, Manitoba
 R2H 2P8
 (204) 233-1735 poste 210
 1-800-207-5874
 Télécopieur: (204) 233-0277
 www.pluri-elles.mb.ca



COUNSELLING
 PLURI-ELLES
 (MANITOBA)
 INC.

LE BIEN-ÊTRE

VERS LE BONHEUR ET LA
 SANTÉ

AUTOMNE 2014

Les nouvelles de Pluri-elles

Il ne reste que quelques mois avant notre déménagement! Pluri-elles anticipe déménager à leurs nouveaux locaux à partir du mois de novembre. Nous serons situé au 420 DesMeurons, unité 110B. Ces nouveaux locaux seront créés spécifiquement pour combler les besoins de la clientèle croissante. Pluri-elles aura plus de salles pour des rencontres, classes et ateliers, ainsi que des bureaux insonorisés. Au plaisir de vous voir dans notre nouveau local!

Parlons du suicide

Suite au décès de l'acteur Robin Williams on entend beaucoup au sujet du suicide. Avec la journée mondiale de prévention du suicide qui approche (le 10 septembre) il est temps qu'on en parle! La prévention du suicide concerne tout un chacun et n'est pas de la seule responsabilité des experts. C'est pour cette raison qu'on demande aux communautés, aux individus, aux professionnels et aux bénévoles de prendre part aux activités de sensibilisation à ce problème de santé publique.

Cette année, Pluri-elles s'implique en vous offrant le programme ASIST (Applied Suicide Intervention Skills Training). Ce programme de 2 jours permet aux participants de mieux comprendre les enjeux des pensées suicidaires et d'y remédier. Elle a pour but d'apprendre aux participants les étapes de prévention, d'intervention et de postintervention afin d'augmenter leur confort et leurs connaissances par rapport aux pensées suicidaire tout en les aidant à créer un plan contrant le suicide. Un certificat vous sera remis après avoir compléter les 14 heures de programmation. Pour plus d'information. SVP contacter Chantal Mutual au 204-233-1735 poste 210.

La violence familiale... no way!

Le 2 octobre, le 25 novembre et le 6 décembre: qu'est ce que ces journées ont en communs?

Ces 3 journées sont dédiés à mettre fin à la violence. Le 2 octobre est la journée internationale de la non violence, le 25 novembre est la journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes et le 6 décembre est la journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes.

En vertu de la loi, personne n'a le droit de maltraiter une autre personne. La violence familiale, également connue sous le nom de violence conjugale ou de violence entre conjoints, prend habituellement la forme de violence ou de menaces de violence, et comprend des mauvais traitements physiques, sexuels, émotionnels ou psychologiques (Justice Manitoba, 2014).

Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez est possiblement abusé, répondez aux questions ci-dessous afin d'évaluer la situation.

Est-ce que votre partenaire :

- Vous insulte ou critique votre apparence physique, votre manière de parler, etc. ?
- Se moque de vous devant vos pairs ou vos proches ?
- Vous injure, vous gêne ou vous taquine cruellement ?
- Vous contraint à faire des choses que vous ne voulez pas faire?
- Devient possessif et/ou jaloux lorsque vous êtes avec vos amis ?
- Vous évite, vous ignore ou vous joue de mauvais tours ?
- Vole ou détruit vos possessions ?
- Vous pousse ou vous frappe ?

Devez-vous :

- Demander la permission pour passer du temps avec vos amis ou de participer aux activités sans votre partenaire ?
- Toujours plaire à votre partenaire et rectifier les situations selon ses besoins et ses demandes, et est-ce que votre partenaire vous critique après coup ?
- Toujours faire face aux responsabilités d'une situation imprévue ?
- Faire tout ce que votre partenaire exige ou subir les conséquences d'un refus ?

Croyez-vous :

- Que votre partenaire essaye de contrôler votre vie ?
- Que vous ayez besoin d'excuses afin que vos amis ne pensent pas que votre partenaire n'est pas pour vous ?
- Que ce que vous dit votre partenaire de négatif est entièrement vrai ?
- Que vous ne pouvez-vous exprimer sincèrement de crainte de représailles ?
- Que vous avez perdu le contrôle de la situation ?
- Que vous êtes incapable de parler à vos amis ou à votre famille de ce que vous vivez ?
- Que votre partenaire finira par vous blesser ?

Si vous avez répondu positivement à une de ces questions, il est possible que vous soyez dans une situation abusive. Si vous avez besoin d'aide ou si vous désirez rompre le cycle de la violence familiale, Pluri-elles peut vous aider! Signalez le 204-233-1735 poste 210 pour parler à Chantal Mutual.

LE CYCLE DE LA MALTRAITANCE



GROUPES DE SOUTIEN

Groupe pour les parents d'adolescents

Les mercredis du 10 septembre au 1 octobre 2014

De 18h à 19h30

Ce groupe permet aux parents d'adolescents de se rencontrer, de discuter des défis reliés aux adolescents. Il permet aussi d'apprendre les outils pour une bonne communication avec son adolescent.



Chansons, contes et comptines

Les jeudis du 18 septembre au 23 octobre 2014

De 9h30 à 11h30

Cet atelier a pour but d'accompagner l'adulte dans son rôle parental afin de mieux l'outiller au quotidien. Les objectifs sont d'échanger sur l'éducation des enfants, de briser l'isolement, de sensibiliser les participants quant à l'importance de l'écrit dans la vie de tous les jours et de les informer des ressources disponibles.

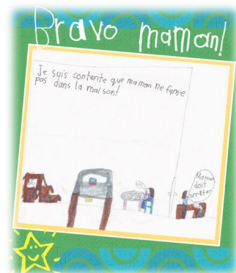


BRAVO

Les lundis du 22 septembre au 17 novembre 2014

De 10h à 11h30

BRAVO (boucane + réduction = amour et volonté) vise à aider les parents à réduire l'exposition de leurs enfants à la fumée secondaire, à réduire le nombre de cigarettes qu'ils fument et à arrêter de fumer (*mais seulement s'ils choisissent de le faire*).



Communication mère-fille

Les mardis du 23 septembre au 21 octobre 2014

Ce groupe est destiné aux mères et à leur(s) fille(s), âgée(s) de 9 à 13 ans, dans le but de renforcer davantage leur communication et de faciliter la discussion sur des sujets tels que les changements corporels lors de la puberté, l'estime de soi, l'alimentation, l'activité physique et les relations saines

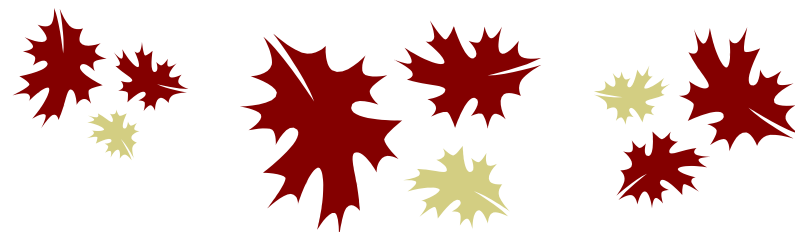


Communication père-fils

Les mercredis du 19 novembre au 10 décembre 2014

De 18h à 19h30

Ce groupe est destiné aux pères et à leur(s) fils âgée(s) de 9 à 13 ans, dans le but de renforcer davantage leur communication et de faciliter la discussion sur des sujets tels que les changements corporels lors de la puberté, l'estime de soi, l'alimentation, l'activité physique et les relations saines.



ATELIERS INFORMATIFS

Sécurité chez mon enfant

Mardi 9 septembre 2014 de 18h à 20h

Cet atelier a pour but de donner des renseignements aux parents sur la sécurité de leurs enfants (par exemple : sur Internet) et d'offrir des outils pour les garder en sécurité.

Le bien-être

Samedi 13 septembre 2014 de 10h à 11h30

Cet atelier permet aux parents d'explorer les différentes sources de stress dans leur vie, comment y faire face et favoriser le bien-être.

Processus de deuil chez l'enfant

Mardi 23 septembre 2014 de 18h à 20h

Cet atelier permet aux parents de mieux comprendre le processus du deuil des enfants afin d'accompagner au mieux l'enfant et de réduire ainsi les problèmes psychologiques liés à la perte d'un être cher.

Communiquer pour se faire comprendre

Samedi 4 octobre 2014 de 10h à 11h30

Cet atelier permet aux parents d'améliorer leur communication verbale et non verbale, de reconnaître les obstacles à la communication et d'utiliser des messages clairs avec leur enfant.

Sexualité chez mon enfant

Mercredi 15 octobre 2014 de 18h à 20h

Cet atelier a pour but d'aider les parents à comprendre et à discuter de la sexualité avec leurs enfants.

Discipline positive

Samedi 8 novembre 2014 de 10h à 11h30

Cet atelier permet aux parents d'apprendre à gérer la discipline d'une façon positive, comment développer des relations positives, comment encourager les comportements appropriés, comment établir des limites et comment gérer les comportements inappropriés avec l'application de conséquences.

Écoute active

Samedi 22 novembre 2014 de 10h à 11h30

Cet atelier permet aux parents de découvrir le respect et les sentiments de son enfant. Cet atelier aidera aux participants à développer une empathie afin d'avoir une bonne écoute active.

Accueillons l'hiver

Mardi 25 novembre 2014 de 18h à 19h30

Cet atelier permet d'informer les nouveaux arrivants à propos de l'hiver au Manitoba. Il donne les outils pour bien se préparer et prendre les mesures nécessaires pour affronter les températures extrêmes.

Valorisation des sentiments de mon enfant

Mardi 2 décembre 2014 de 18h à 20h

Cet atelier a pour but d'aider les parents à reconnaître et à valoriser les sentiments de leurs enfants afin d'améliorer leur vie familiale.

L'art de se détendre et le stress

Mardi 9 décembre 2014 de 18h à 20h

Cet atelier permet aux adultes de comprendre les différentes composantes du stress et d'être sensibilisé à la détente et de connaître sa place au quotidien. Il augmente également le répertoire des techniques de relaxation.

Estime de soi

Samedi 13 décembre 2014 de 10h à 11h30

Cet atelier sur l'estime et l'affirmation de soi permet aux personnes participantes de développer des habiletés qui augmenteront leur propre estime de soi. Cet atelier permettra aussi d'identifier les personnes de notre entourage qui rehaussent ou abaissent notre estime de soi.

Relations saines

Mardi 16 décembre 2014 de 18h à 20h

Cet atelier permet aux personnes adultes d'évaluer ou de découvrir leurs propres relations afin qu'elles deviennent enrichissantes pour elles-mêmes et pour les autres.

Pour s'inscrire aux groupes et aux ateliers, SVP communiquer avec Chantal Mutual au 204-233-1735 poste 210 ou par courriel clambert-mutual@pluri-elles.mb.ca