



COUNSELLING
PLURI-ELLES
(MANITOBA)
INC.

LE BIEN-ÊTRE

*VERS LE BONHEUR ET LA
SANTÉ*

HIVER 2014

Les nouvelles de Pluri-elles

LAu mois de novembre 2013, deux de nos conseillères ont participé à la conférence sur l'Alzheimer qui avait pour but de donner de l'information aux aidants naturels des personnes atteintes de cette maladie. Les conseillères seront davantage en mesure de comprendre ceux qui aident ces personnes souffrant de cette maladie afin qu'ils soient en santé pour continuer de prendre soin des membres de leur famille ou des proches atteints d'Alzheimer.

Non à l'intimidation, oui à l'empathie!



Pluri-elles a aussi été l'heureux récipiendaire d'une bourse spéciale qui s'appelle « Cool 2 Be Kind ». Le projet a pour but de donner une bourse à des écoles ou à des agences afin de les aider à lutter contre l'intimidation, ce qui est une grande mission de l'organisme Pluri-elles (Manitoba) inc. Avec cette bourse, nous planifions de faire une évaluation pour analyser les sortes d'intimidation dans les écoles. Par la suite, nous animerons une formation « Entre pairs » afin de former certains élèves à devenir des mini-conseillers. Pour terminer, nous animerons une conférence d'anti-intimidation. Nous aurons des invités spéciaux, des activités pour les jeunes et nous regarderons le documentaire « Bully » en français. Nous sommes présentement à la recherche d'une école francophone ou d'immersion qui voudrait profiter de ce merveilleux projet et de cette excellente initiative!

Les paniers de Noël font chaud au cœur!

Chaque année, Pluri-elles s'engage à aider des familles de la communauté qui ont moins de fond pour célébrer le temps des fêtes en famille en leur offrant des paniers de Noël. L'année dernière, nous avons offert des paniers de Noël à environ 45 familles.

Cette année, nous sommes encore à la recherche d'organismes ou de personnes prêts à parrainer des familles avec de la nourriture ou de l'argent afin de nous aider à créer un temps spécial pour les personnes de la communauté durant la saison hivernale. Si vous avez besoin d'un panier de Noël ou si vous connaissez quelqu'un qui pourrait en bénéficier, veuillez-vous présenter au bureau de Pluri-elles au 570 rue Des Meurons. S'il vous plaît, notez qu'un panier de Noël n'est pas garanti jusqu'à ce que nous connaissions le nombre de paniers à distribuer.

Nous aimerions remercier la communauté qui est toujours très généreuse envers cette cause qui nous tient particulièrement à cœur ici à Pluri-elles. Nous acceptons des denrées ou des dons monétaires que vous pouvez déposer au bureau de Pluri-elles pendant nos heures d'ouverture du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h.

Joyeux Noël et bon temps des fêtes à tous et à toutes!



GROUPES DE SOUTIEN

Triple P (Pratiques Parentales Positives)

Les mercredis du 8 janvier au 29 janvier 2014

De 18h à 20h

Ce groupe a pour but d'augmenter le niveau de compétence et de confiance en soi des parents relativement à l'éducation et à la discipline de leurs enfants.



Y'a personne de parfait

Les mercredis du 8 janvier au 29 janvier 2014

De 9h30 à 11h

Destiné aux parents ayant des enfants de 0 à 5 ans, ce programme a pour but de soutenir et d'accroître les habiletés parentales.

J'apprends en famille

Les mercredis du 12 février au 26 mars 2014

De 9h30 à 11h30

Ces sessions sont destinées aux parents afin qu'ils puissent échanger à propos d'outils parentaux qu'ils peuvent utiliser quotidiennement. Les parents auront la chance d'être sensibilisés à propos de l'importance de la lecture et l'écriture et d'échanger sur l'éducation des enfants.



Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent

Les mercredis du 5 février au 12 mars 2014

De 18h à 20h

Cet atelier permet aux parents de résoudre les problèmes qu'ils peuvent vivre dans leur relation avec leurs enfant (s).

ATELIERS INFORMATIFS

La dépression : reconnaître, agir et prévenir

Le mardi 14 janvier 2014 de 18h à 20h

Le but de l'atelier est de prendre connaissance des causes et des conséquences de la dépression ainsi que d'aider les gens à faire le premier pas afin de s'en sortir ou même d'aider un membre de la famille ou un ami qui en souffre.

Estime de soi

Le mardi 28 janvier 2014 de 18h à 20h

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. Il offre l'opportunité de se rendre compte des perceptions que l'on a sur soi et sur les autres quant à nos comportements.

ETCAF (ensemble de troubles causés par l'alcoolisation fœtale)

Le mardi 4 février 2014 de 18h à 20h

Cet atelier a pour but d'augmenter les connaissances sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale. Il permet également de comprendre les effets secondaires et d'outiller les personnes participantes à faire face à cette réalité.

La famille

Le mardi 11 février 2014 de 18h à 20h

Cet atelier permet aux parents d'acquérir les outils nécessaires afin de mieux répondre aux besoins de base de l'enfant : l'affection, la santé, la sécurité et l'éducation.

Processus de deuil chez l'enfant

Le mardi 25 février 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.

Relations saines

Le mardi 4 mars 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.

Sécurité chez mon enfant

Le mardi 11 mars 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.

Automutilation: blessures secrètes

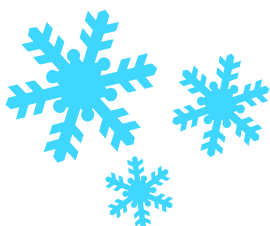
Le mercredi 19 mars 2014 de 18h à 20h

Cet atelier permet de prendre connaissance de l'automutilation, de ses causes et de ses conséquences. L'atelier a aussi pour but d'aider les gens à faire le premier pas afin de s'en sortir ou même d'aider un membre de la famille ou un ami qui en souffre.

Les drogues et mon adolescent

Le mercredi 26 mars 2014 de 18h à 20h

Cet atelier a pour but d'aider les parents à comprendre et à discuter des drogues et de l'alcool avec leur (s) enfant (s).



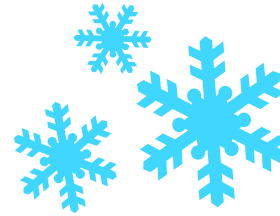
NOS CONSEILLÈRES



Chantal Mutual
Chef du secteur counselling, conseillère

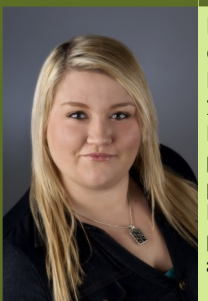
Chantal travaille à Pluri-elles depuis 2009. Elle a fait son baccalauréat (hons.) en psychologie et prépare une maîtrise en thérapie pour couple et famille.

Chantal aime beaucoup 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 des jeunes adultes.



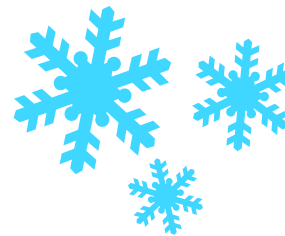
Linda Racicot
Conseillère en alphabétisation familiale

Linda travaille à Pluri-elles depuis 2006. Elle est infirmière de formation, certifiée en Méta Programmation Neurolinguistique et certifiée en Neurosémantique. 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 obtenu son diplôme en « Applied Counselling » au Red River College en 2010 et a poursuivi son désir d'aider les gens parmi la communauté francophone. À Pluri-elles, elle aide les personnes à avoir une meilleure santé mentale. Sophie aime travailler avec les émotions, les distorsions, les comportements autodestructeurs et les traumatismes.



Pluri-elles remercie les étudiants suivants qui font leur stage à Pluri-elles:

Danielle Vermette : étudiante en services sociaux, Université de Saint Boniface

Johanne Boily: étudiante en counselling scolaire, Université de Saint-Boniface



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