



COUNSELLING  
PLURI-ELLES  
(MANITOBA)  
INC.

# LE BIEN-ÊTRE

VERS LE BONHEUR ET LA  
SANTÉ

ÉTÉ 2015



## Les nouvelles de Pluri-elles

Pluri-elles et le Centre culturel Franco-Manitobain ont célébré le 24 juin au parc Provencher, la fête de la Saint-Jean-Baptiste. Plus de 800 personnes y ont participé. Quelle belle démonstration de notre fierté de la langue française! Le thème de l'année était le 50e anniversaire du drapeau canadien. Certaines personnes pensent que le drapeau canadien avec la feuille d'érable est le symbole de notre pays depuis 150 ans, mais ce n'est pas le cas! Le drapeau iconique avec la feuille d'érable est devenu le nouveau symbole du Canada le 1er juillet 1965.

Il y avait plusieurs activités pour célébrer la Saint-Jean Baptiste cette année : Du hockey sur terrain, du maquillage pour le visage, des jeux de motricité, d'adresse et de découvertes, les clowns, la promenade en petit train, la visite des pompiers et sans oublier, la distribution de livres gratuits!

Les gens ont été divertis par une variété de groupe comme UMUCHYO, La troupe jeunesse de l'ensemble folklorique de la Rivière-rouge et Marijo. On s'est bien amusé et on a hâte de vous accueillir l'année prochaine!



L'été est finalement arrivé et c'est le temps des vacances pour plusieurs! Pour passer un été mémorable en bonne santé mentale, voici quatre défis de base physique.

**Hydratez-vous** : Chaque nuit, gardez une bouteille d'eau ou un verre d'eau à côté de vous. Au matin, buvez au moins un verre d'eau. Nous nous déshydratons lorsque nous dormons et aussitôt hydraté, notre corps peut mieux fonctionner en gardant assez d'énergie pour gérer nos problèmes émotifs ou psychologiques.

**Ayez une alimentation équilibrée** : en suivant le guide alimentaire canadien, vous obtenez tous les nutriments nécessaires pour vous redonner de l'énergie que vous pouvez maintenant dépenser en appréciant l'été.

**Soyez actif** : il est recommandé de faire au moins une heure d'exercice par jour en tranche de quinze minutes. Allez pour des marches lors de vos pauses, jouez à un sport, allez au gym, faites du yoga peu importe ce qu'il vous plaît. Plus vous êtes en forme, plus votre corps est heureux et vous permet de passer un été inoubliable.

**Dormez paisiblement** : votre cerveau se nettoie en dormant! Une bonne hygiène de sommeil vous permet d'être plus focalisé. Assurez-vous de mettre toutes les chances de votre côté pour une nuit réparatrice. Créez-vous une routine pour mieux vous assoupir, préparez-vous pour le coucher d'avance, écoutez de la musique douce ou des bruits ambiants, faites de l'aromathérapie, éteignez les lumières et arrêtez vos pensées en pratiquant le mindfulness. Et voilà!

Voici aussi quelques idées que vous pouvez faire cet été pour vous divertir. Si vous voulez goûter des produits locaux, il y a plusieurs marchés ouverts qui offrent une variété de produits comme des légumes, des fruits, des conserves, des pâtisseries, des bijoux et autres œuvres artisanales. On retrouve un marché tous les dimanches jusqu'au 20 septembre à la Fourche et le marché de Saint-Norbert chaque samedi. Si vous cherchez de la musique, faufilez-vous au Jardin de sculptures situé au 219, boulevard Provencher chaque mercredi de 11h30 à 13h30 pour écouter des groupes musicaux. Pour ceux et celles qui cherchent de l'activité physique, rendez-vous à un parc comme le parc St. Vital ou le parc Assiniboine pour lancer une balle ou jouer un match de soccer. Enfin, Winnipeg est reconnu pour ces festivals en été, donc profitez du Folk Fest, Folklorama ou du Fringe Fest! Pour d'autres idées, on vous propose de visiter : <http://www.travelmanitoba.com/FR/>

**Passez un bel été relaxant et amusant!**

# GROUPES DE SOUTIEN ET ATELIERS

## **Les contes yoga dans le parc**

*Les vendredis du 17 au 31 juillet 2015*

*De 10h à 11h, au parc Provencher (si le temps le permet)*

Bienvenue dans l'univers des contes-yoga, où l'histoire est le point de départ d'une belle aventure au cœur de l'esprit et du corps. En unissant les techniques de gymnastique douce, de méditation et de relaxation du yoga à celles du pouvoir imaginaire des histoires, on obtient les contes-yoga, un puissant amalgame d'épanouissement pour les enfants de 3 à 12 ans.

*N'oubliez pas votre crème solaire, chasse moustique, de l'eau et un tapis yoga/serviette*



## **Manger, relaxer, aimer et s'aimer**

*Les lundis du 20 juillet au 17 août 2015*

*De 13h30 à 15h*

Ce groupe de soutien a pour but d'apprendre aux adolescentes de 13 à 17 ans comment faire face aux problèmes typiques de l'adolescence, c'est-à-dire les troubles alimentaires, la gestion du stress, les relations amoureuses et amicales et l'estime de soi.

*Manger, relaxer, aimer et s'aimer*

## **ASIST**

*Le mardi 21 juillet et le jeudi 22 juillet 2015*

*OU le mercredi 12 août et le jeudi 13 août, selon la disponibilité des participants*

*De 9h à 17h*

Cette formation de 2 jours permet aux participants de mieux comprendre les enjeux des pensées suicidaires et d'y remédier. Elle a pour but de leur apprendre les étapes de prévention, d'intervention et de postintervention reliées aux pensées suicidaires afin d'augmenter leur confort et leurs connaissances par rapport aux pensées suicidaires tout en les aidant à créer un plan contrant le suicide.

*Réservez tôt, nous avons seulement 15 places*

*Il y a des frais de 55\$ pour les matériaux*

*Vous recevrez un certificat suite à la formation*

*Date limite pour inscription: 10 juillet 2015*



# GROUPES DE SOUTIEN ET ATELIERS

## **Entre adultes**

*Les mercredis du 19 août au 2 septembre 2015*

*De 9h30 à 11h*

Destiné aux adultes, ce programme répond aux besoins d'adultes faisant face à la péri-ménopause, à la ménopause, à l'ostéoporose et au rôle d'aidant naturel.



## **Premier bébé, nouvelle maman**

*Les vendredis du 7 au 28 août 2015*

*De 9h30 à 11h*

Ce groupe destiné aux nouvelles mamans a pour but d'accompagner la nouvelle mère dans son rôle parental afin de mieux l'outiller au quotidien. Les sujets abordés seront liés à l'estime de soi, l'attachement, la relation familiale, la lecture et les jeux.

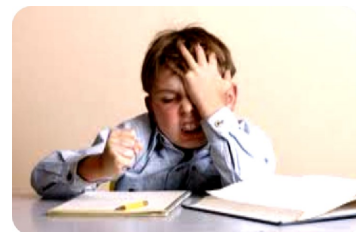


## **Girafe, crocodile, koala, ROUGE: trouble de déficit de l'attention / hyperactivité**

*Le mercredi 2 septembre*

*De 18h à 19h30*

Cet atelier permet aux adultes d'approfondir davantage leurs connaissances au sujet du trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.

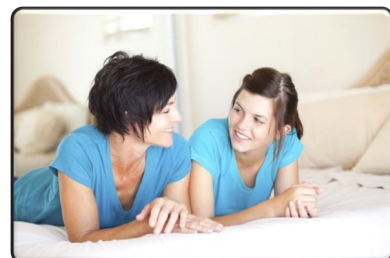


## **Groupe pour parents d'adolescents**

*Les mercredis du 9 au 30 septembre 2015*

*De 18h à 19h30*

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



Pour vous inscrire à un groupe de soutien ou à un atelier, veuillez contacter  
Chantal Mutual au 204-233-1735 poste 210  
ou par courriel à : [clambert-mutual@pluri-elles.mb.ca](mailto:clambert-mutual@pluri-elles.mb.ca)

# 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 suivi des cours en thérapie pour couple et famille. Elle travaille présentement sur un baccalauréat en éducation.

Chantal aime beaucoup travailler avec les couples et les familles pour régler les conflits interpersonnels et améliorer les relations familiales.



## **Rikki Fontaine**

### **Chef du secteur counselling, 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.



## **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 traumas.



## **Ofelia Tatu**

### **Conseillère**

Ofelia a obtenu sa Maîtrise de Psychologie à l'Université Paris 5 en 2008 et a travaillé comme psychologue sur la prévention de la violence. Ofelia complète actuellement son doctorat en Psychologie et aime travailler sur la prévention, la parentalité, le stress, le trauma, les transitions de vie, la construction identitaire et la créativité.



## **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!

**Manitoba**



Agence de la santé  
publique du Canada

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](mailto:clambert-mutual@pluri-elles.mb.ca)

420, rue des Meurons - Unité 114

Winnipeg (MB) R2H 2N9

(204) 233-1735 poste 210

1-800-207-5874

Télécopieur: (204) 233-0277

[www.pluri-elles.mb.ca](http://www.pluri-elles.mb.ca)