



COUNSELLING
PLURI-ELLES
(MANITOBA)
INC.

LE BIEN-ÊTRE

VERS LE BONHEUR ET LA SANTÉ

HIVER 2015

Les nouvelles de Pluri-elles

Le temps des fêtes approche à grands pas et Pluri-elles se prépare déjà pour l'année 2015. Pour mettre fin à l'année 2014, on aimerait souligner quelques moments spéciaux et statistiques intéressantes qui s'y sont déroulés. L'année 2014 fut très occupée, excitante et productive pour Pluri-elles et l'équipe des conseillères. Nous avons offert plus de 240 ateliers à travers les communautés franco-manitobaines et les écoles francophones et d'immersion. Parmi les ateliers les plus populaires, il y avait « Racines de l'empathie, » « L'intimidation, » « Contes-Yoga. » De plus, les conseillères ont fait plus de 380 sessions en counselling auprès d'individus de la communauté. Les conseillères ont aidé avec des problèmes comme la dépression, l'anxiété, les pensées suicidaires, la violence familiale, le parenting, etc.

En plus des ateliers et des sessions de counselling donnés par les conseillères, elles ont aussi suivi des sessions de formation comme ASIST (applied suicide intervention skills training) et les contes-yoga. À partir de ces formations, les conseillères ont offert ces ateliers partout au Manitoba. Ce sont des programmes fort intéressants!

Finalement, Pluri-elles a subi un grand changement en novembre quand l'équipe a déménagé dans ces nouveaux locaux au 420 Des Meurons. L'équipe a travaillé très fort lors du déménagement et nous sommes très excités de pouvoir accueillir nos clients dans ces nouveaux locaux!



Bye-bye stress et blues hivernal!



On connaît tous l'émotion accablante que peuvent provoquer certains événements banals comme la dispute avec votre partenaire ou les journées de travail qui s'étirent pour « répondre aux demandes. » Avez-vous l'impression que votre quotidien tient à un fragile équilibre?

Ou peut-être pour vous, c'est la fatigue, la tristesse et le manque de motivation qui vous frappent fort aussitôt que la neige tombe et que les journées sont plus courtes.

Peu importe si vous vivez le stress ou le blues hivernal, il est possible et important de s'attaquer à ces états de tension, de panique ou de tristesse qui encombreront votre vie quotidienne. Ici, on vous suggère sept jours pour relaxer et prendre soin de vous!

Jour 1: Cher journal...

Gardez un journal de tous les soucis qui vous perturbent. En déterminant vos facteurs de stress, ça vous aidera à vous sentir mieux.

Jour 2: On s'étire-i-i-re.

S'étirer apaise et fait un bien immense! Le simple fait de se lever de son fauteuil et d'exécuter quelques rotations de la tête suffit pour débloquer le cerveau et revigorer tout le corps! Encore mieux, inscrivez-vous à des cours de yoga!

Jour 3 : Action!

Vous souhaitez soulager votre stress ou votre blues hivernal? Mettez l'activité physique au programme de votre journée. Ça fonctionne! L'exercice permet de mieux composer avec la pression aux stress quotidiens. De plus, l'exercice stimule la libération d'endorphines, envoyant ainsi ces substances chimiques qui contrent la dépression et qui créent du plaisir dans tout le corps. Il n'est pas étonnant que nous nous sentions si bien après une séance de work-out ou une promenade! Meilleure nouvelle encore: l'exercice modéré serait plus efficace que l'entraînement intensif... donc pas besoin de trop se forcer!

Jour 4 : Le plaisir d'abord.

La prochaine fois que vous devrez vous atteler à une tâche qui vous rebute, arrêtez! Ne la faites pas. Commencez plutôt par quelque chose que vous aimez: non seulement vous vous mettez plus facilement en train, mais vous serez de meilleure humeur. Gardez toutefois en tête que cette méthode ne fonctionne que si vous passez directement de la tâche qui vous enthousiasme à celle qui vous est pénible.

Jour 5: Se tendre pour mieux se détendre.

Prenez conscience de tout votre corps. Inspirez par le nez et contractez vos muscles. Puis relâchez et détendez-vous. Vous devriez ressentir une sensation presque magique.

Jour 6: Ô soleil, soleil!

Prenez un bain de soleil. L'exposition à la lumière naturelle peut améliorer l'humeur, augmenter la productivité et la concentration, en plus d'aider à combattre certains états, tels que la dépression saisonnière. Pas de soleil? La luminothérapie peut vous aider. Environ 30 minutes suffit. Vous pouvez vous procurer une lampe (qui n'émet pas de rayons UV) dans les magasins de luminaires, d'appareils orthopédiques, en pharmacie ou dans des magasins comme Costco. La majorité des conseillères à Pluri-elles sont équipées avec ces lampes de luminothérapie.

Jour 7 : SOS câlin!

Quand le stress menace de vous faire exploser, une étreinte pourrait vous faire le plus grand bien. Des chercheurs ont observé une baisse de la tension artérielle et un ralentissement du rythme cardiaque chez les individus qui venaient d'être enlacés par leur partenaire. Donc, dès maintenant, serrez dans vos bras ceux que vous aimez!



GROUPES DE SOUTIEN ET FORMATIONS

ASIST

Le vendredi 30 janvier et le samedi 31 janvier 2015

De 9h à 17h



Cette formation 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 qui y sont reliées afin d'augmenter leur confort et leur connaissances par rapport aux pensées suicidaires tout en les aidant à créer un plan contrant le suicide.

Il y a un coût de 50\$ pour défrayer le coût des matériaux.

Un certificat vous sera remis.

Inscrivez-vous vite, nous avons seulement 15 places!

Communication mère-fille

Les mercredis du 7 janvier au 4 février 2015

De 18h à 19h30

À l'école Christine Lespérance (425 John Forsyth Rd)

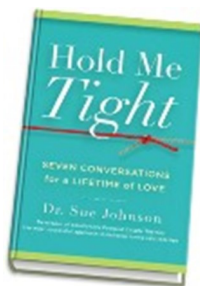
Ce groupe est destiné aux mères et à leur(s) fille(s), âgée(s) de 9 à 13 ans, dans le but de renforcer davantage leur communication et de faciliter la discussion sur des sujets tels que les changements corporels lors de la puberté, l'estime de soi, l'alimentation, l'activité physique et les relations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



« Hold me Tight » un atelier pour couples

Les mardis du 3 février au 24 mars 2015

De 18h à 20h



Hold Me Tight est basé sur le livre *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love* par Dr. Sue Johnson et la théorie EFT (emotionally focused couples therapy). Ce programme a pour but d'aider les couples à mieux comprendre l'amour et les besoins émotionnels de nos partenaires, à mieux contrôler les interactions négatives et à créer des attachements sécurisants.

Inscrivez-vous vite, nous avons seulement 10 places disponibles (5 couples).

N.B. Ce programme sera bilingue: lectures et vidéos en anglais, présentations en français.



Groupe de soutien pour enfants de parents séparés

Les mercredis du 25 février au 18 mars 2015

De 18h à 19h30

Ce groupe permettra aux jeunes âgés de 5 à 13 ans de gérer la séparation de leurs parents en échangeant avec d'autres enfants sur des thèmes tels que : les changements, les sentiments de colère et de culpabilité, le deuil, vivre dans deux maisons et pourquoi les parents se séparent.



ATELIERS INFORMATIFS

Violence familiale, no way!

Le mardi 6 janvier 2015 de 18h à 20h

Cet atelier a pour but de donner de l'information sur la violence familiale, de sensibiliser les personnes participantes à l'impact des comportements violents et de briser le cycle de la violence.

Transitions de vie

Le jeudi 8 janvier 2015 de 18h à 20h

Cet atelier a pour but d'offrir de l'information aux femmes de tous les âges qui veulent explorer le défi de vivre des transitions dans leur vie.

Explorer notre rôle de parent, attachement et autres

Le samedi 10 janvier de 10h à 11h30

Cet atelier permet aux parents de renforcer leurs habiletés et compétences parentales.

L'arc en ciel des personnalités

Le mardi 13 janvier 2015 de 18h à 20h

Le but de cet atelier est d'augmenter la compréhension des différentes personnalités qui peuvent exister dans un domaine quelconque tel qu'un foyer de personnes âgées ou un bureau.

La dépression post-partum et le baby blues

Le mardi 20 janvier 2015 de 18h à 20h

Cet atelier permet d'explorer les niveaux de dépression, les symptômes, les effets sur l'allaitement et l'attachement.

La dépression : reconnaître, agir et prévenir

Le jeudi 22 janvier 2015 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.

La famille

Le samedi 24 janvier 2015 de 10h à 11h30

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.

Jamais assez: les dépendances et les jeux

Le mardi 27 janvier 2015 de 18h à 20h

Cet atelier a pour but d'aider à comprendre les jeux de hasard et de trouver des manières de faire face aux problèmes de dépendance d'un adulte ou d'un(e) aîné(e) dans la famille.

L'intimidation: ce n'est pas drôle!

Le jeudi 29 janvier 2015 de 18h à 20h

Cet atelier permet aux adultes de prendre connaissance des comportements de l'intimidation et du taxage afin de les reconnaître ultérieurement.

Dire au revoir, ce n'est pas facile: le deuil

Le jeudi 5 février 2015 de 18h à 20h

Cet atelier a pour but de démystifier le deuil et son processus, ainsi que d'identifier les sentiments qui y sont rattachés.

Manger beaucoup, à la folie, ou rien du tout: troubles alimentaires

Le mercredi 11 février de 18h à 20h

Cet atelier aidera à prendre connaissance d'une alimentation saine, des troubles alimentaires, notamment l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie boulimique et l'obésité, l'influence des médias et de la société et comment faire le premier pas vers une alimentation saine.

Ne t'inquiète pas! Surmonter l'anxiété

Le mercredi 18 février 2015 de 18h à 20h

Cet atelier aidera les participants à trouver des techniques pour affronter et pour gérer leur anxiété.

Je ressens de la colère

Le samedi 7 février 2015 de 10h à 11h30

Cet atelier permet aux parents d'explorer leur colère et de valoriser leurs émotions afin de les exprimer sainement.

Résolution de conflits

Le samedi 28 février 2015 de 10h à 11h30

Cet atelier donnera des stratégies pour faire face aux conflits qui surviennent dans la vie de tous les jours, surtout avec les enfants.

Valeurs, traditions et culture

Le samedi 14 mars 2015 de 10h à 11h30

Cet atelier permet aux parents d'explorer leurs propres traditions, valeurs et culture au sein de la communauté franco-manitobaine.

On ne s'aime plus: divorce et séparation

Le samedi 28 mars 2015 de 10h à 11h30

Cet atelier est destiné aux personnes nouvellement divorcées ou séparées et sert à les informer sur les façons de s'y prendre au quotidien après le divorce ou la séparation.

Girafe, crocodile, koala, ROUGE! Trouble du déficit de l'attention / hyperactivité

Le mardi 31 mars 2015 de 18h à 20h

Cet atelier permet aux adultes d'approfondir davantage leurs connaissances au sujet du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Les participants apprendront des techniques afin d'améliorer la performance chez leur enfant.

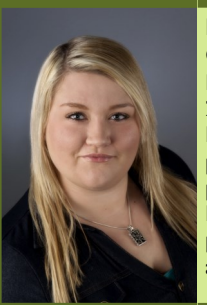
NOS CONSEILLÈRES



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, les familles et les jeunes pour régler les conflits interpersonnels et améliorer les relations familiales.



Rikki Fontaine
Chef du secteur, 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.



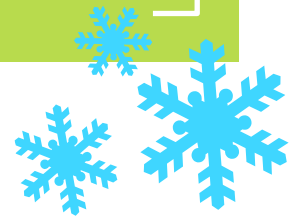
Sophie Bouchard
Conseillère

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.

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!



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.



Linda Racicot
Conseillère en alphabétisation familiale

Linda travaille à Pluri-elles depuis 2006. Elle est 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.

Pluri-elles remercie les étudiantes suivantes qui font leur stage à Pluri-elles:

Catherine Green: étudiante en service social, Université de Saint-Boniface

Karine Pilote: étudiante en counselling scolaire, Université de Saint-Boniface



Pluri-elles (Manitoba) inc.
Personne à contacter:
Rikki Fontaine
rfontaine@pluri-elles.mb.ca
420, rue des Meurons, unité 114
Winnipeg, Manitoba
R2H 2N9
(204) 233-1735 poste 208
1-800-207-5874
Télécopieur: (204) 233-0277
www.pluri-elles.mb.ca