

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.



Justine Aubut

Conseillère

Justine fait partie de l'équipe de Pluri-elles depuis 2010. 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

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.



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.



Sophie Bouchard

Conseillère

Sophie a obtenu son diplôme en « Applied Counselling » à Red River College en 2010 et a poursuivi son désir d'aider les gens parmi la communauté francophone. À Pluri-elles, elle aide les gens à avoir une meilleure santé mentale. Sophie aime travailler avec les émotions, les distorsions de pensées, l'attachement, 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!



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



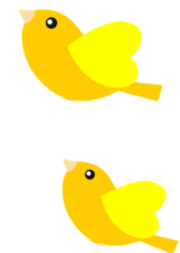
Les nouvelles de Pluri-elles

Le printemps arrivé, notre corps ressent la fatigue accumulée lors de l'hiver et cela produit une augmentation du travail fait par notre métabolisme donc une augmentation des maladies. Par contre, il y a plusieurs choses qu'on peut faire pour prendre soins de nous à ce temps-ci de l'année tout en restant naturel.

Notre glande thyroïde a un gros impact sur notre état de santé général. Pour améliorer son fonctionnement, on peut augmenter notre consommation d'ail, d'oignons, de poissons, de crustacés et même d'algues, de graines de lin, de poires et de graines de citrouilles qui sont pleines de zinc. On retrouve aussi beaucoup de bienfaits chez certaines plantes médicinales comme l'ashwagandha pour le sommeil profond et le stress, le gingembre, le ginseng et l'huile d'ortie pour l'énergie et finalement, la cannelle pour les infections, les bactéries et les virus. En ajoutant des techniques physiques de relaxation à ces remèdes naturels vous devriez retrouver votre humeur et votre énergie habituelle.

Voici une recette de petit déjeuner avec plusieurs de ces aliments pour partir de bon pied le matin. Mélangez tous les ingrédients et savourez :

- ⇒ 1 tasse de compote de pomme
- ⇒ 2 cuillères à table de flacon d'avoine
- ⇒ 1 cuillère à thé de cannelle moulue
- ⇒ 1 cuillère à table de poudre d'amande
- ⇒ 1 cuillère à table de graines de tournesol
- ⇒ 1 cuillère à thé de graines de sésame
- ⇒ Petits morceaux de Gingembre confit
- ⇒ Raisins sec ou canneberge séchée
- ⇒ Sirop d'agave ou miel (optionnel)



Le parenting et les conséquences

La question de parenting est toujours un sujet populaire à Pluri-elles, mais maintenant elle reçoit encore plus d'attention depuis que nos collègues viennent d'agrandir leur famille et reviennent de leur congé de maternité. Un article de James Lehman, qui a une maîtrise en travail social, aide à

démystifier l'art de donner des conséquences aux enfants. Pour tous les parents, il y a une crainte subconsciente ou même très réelle par rapport à comment les comportements de nos enfants reflètent sur nos capacités à garder notre contrôle et à maîtriser nos émotions.

Toutefois, que faire lorsque notre enfant se fou des conséquences imposées? C'est très frustrant comme parent de voir que notre enfant ne prend pas conscience que ses actions peuvent être très négatives. Lehman explique qu'il ne faut pas s'inquiéter du fait que notre enfant ne se soucie pas de la conséquence que nous avons imposée, mais plutôt aider l'enfant à changer son comportement. Il explique que si un policier nous arrête pour nous donner une contravention de vitesse et que notre réaction est de s'en foutre, nous allons quand même avoir la contravention et cela devrait nous motiver à ralentir dans le futur. Voici des conseils pour donner des conséquences pour changer le comportement de nos enfants et pour que ceux-ci nous écoutent.

- 1) Utiliser des conséquences logiques.
- 2) Ne pas utiliser les émotions pour manipuler l'enfant à bien se comporter.
- 3) Connaître les conséquences d'avance.
- 4) Utiliser l'idée du comportement positif pour le meilleur intérêt de l'enfant.
- 5) Éviter d'enlever des privilèges qui risquent de blesser la relation avec votre enfant.
- 6) Donnez des conséquences de courtes durées pour respecter vos règlements et ainsi garder votre crédibilité.
- 7) Cibler le comportement et non l'enfant.

Bref, rappelez-vous que les enfants perçoivent les choses de façon différente que les adultes. La communication entre les deux est la clé. De plus, comme adulte, nous avons tendance de sauter aux conclusions rapidement alors avant de donner les conséquences, demandez à votre enfants ce qui s'est passé et comment il aimerait résoudre le problème. Il ne faut pas oublier de prendre en considération l'âge de l'enfant et sa capacité de comprendre les conséquences. En espérant que ces petits trucs vous aideront à avoir des bonnes relations avec vos enfants.



GROUPES DE SOUTIEN

J'apprends en famille

Les jeudis du 7 mai au 11 juin 2015
De 10h à 11h30

Ces ateliers ont pour but d'accompagner l'adulte entourant l'enfant dans son rôle parental afin de mieux l'outiller au quotidien.



Alphamani

Les mardis du 12 mai au 16 juin 2015
De 13h-15h

Ce programme en alphabétisation familiale s'adresse aux **familles réfugiées** (adultes entourant l'enfant) et leur(s) enfant(s) de 0 à 5 ans.

Les adultes recevront des trucs et des outils pour faciliter leur intégration sur différents sujets.

Les enfants auront droit à une animation complète sous forme de différents centres d'apprentissage et de découverte.

La journée de la Saint Jean-Baptiste

Depuis nombreuses années, Pluri-elles et plusieurs autres partenaires organisent une journée d'activités pour les familles souhaitant célébrer leur francophonie. La Saint-Jean-Baptiste est une journée de festivités qui permet de célébrer notre identité culturelle et l'histoire des francophones partout en Amérique du Nord.

Le tout se déroule dans le parc Provencher le 24 juin de chaque année. Il y a des jeux de motricité, d'adresse et de découvertes ainsi que des activités d'alphabétisation familiale, de la musique, et des promenades à train. Le tout est gratuit!
Venez célébrer avec nous cette année. Plus de détails à venir.

Pour plus d'information, SVP contacter Linda Racicot au 204-233-1735 poste 206.



L'AGA de Pluri-elles (Manitoba) Inc.

Venez nous rejoindre le mercredi 27 mai 2015 à l'Université de Saint-Boniface dans la salle académique. Les inscriptions commenceront à 18h30 et la réunion d'affaires à 19h. Venez en grand nombre rencontrer notre conseil d'administration et les membres du personnel. Un goûter y sera servi à la fin de l'AGA. Au plaisir de vous voir!

ATELIERS INFORMATIFS

La sexualité chez mon enfant

Mercredi 8 avril 2015 de 18h à 19h30

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

Estime et affirmation de soi de mon enfant

Mercredi 15 avril 2015 18h à 19h30

L'atelier sur l'estime et l'affirmation de soi permet aux personnes participantes de développer des habiletés qui augmenteront l'estime de soi de leur enfant.

L'arc en ciel des personnalités

Mercredi 22 avril 2015 de 18h à 19h30

À l'école Christine Lespérance

Le but de cet atelier est d'augmenter la compréhension des différentes personnalités qui peuvent exister dans un domaine quelconque. L'atelier vise avant tout à trouver la couleur de chaque participant pour que chacun comprenne ce qui motive les différentes personnalités et comment communiquer de façon efficace pour avoir une atmosphère coopérative basée sur le respect.

Relations saines

Mercredi 29 avril 2015 de 18h-19h30

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

Communiquer avec son enfant

Mercredi 6 mai 2015 de 18h30 à 20h

Télésanté

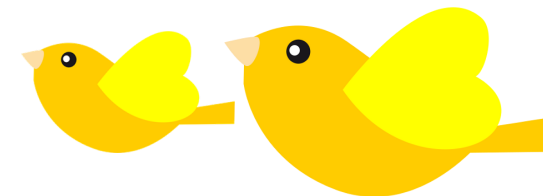
Cet atelier a pour but de permettre aux parents d'améliorer leur communication verbale et non verbale, de reconnaître les obstacles à la communication et d'utiliser des messages clairs avec leur enfant.

L'art de se détendre

Mercredi 6 mai 2015 de 18h à 20h

École Christine Lespérance

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.



Discipline positive

Mercredi 13 mai 2015 de 18h30 à 20h

Télésanté

Cet atelier permettra 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.

Résolution de conflits

Mercredi 20 mai 2015 de 18h30 à 20h

Télésanté

Cet atelier permettra aux participants de s'outiller en apprenant des stratégies pour faire face aux conflits qui surviennent dans la vie de tous les jours avec les enfants et ainsi reconnaître les différentes étapes qui surviennent lors des conflits.

L'art de se détendre

Mercredi 3 juin 2015 de 18h à 20h

Télésanté

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.

L'ensemble de troubles causés par l'alcoolisation fœtale

Mercredi 10 juin 2015 de 18h à 19h30

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.

Jamais assez: les dépendances

Mercredi 17 juin 2015 de 18h à 19h30

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.

ASIST (Applied Suicide Intervention Skills Training)

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 post-intervention 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.

Pluri-elles offre ASIST à plusieurs reprises durant l'année, SVP nous contacter si vous êtes intéressé à participer à cette formation. Le coût est de 50\$ et vous recevrez un certificat.