



COUNSELLING
PLURI-ELLES
(MANITOBA)
INC.

LE BIEN-ÊTRE

*VERS LE BONHEUR ET LA
SANTÉ*

AUTOMNE 2013



Les nouvelles de Pluri-elles

L'année scolaire à déjà débutée, les conseillères de Pluri-elles retournent dans les écoles pour offrir des ateliers aux jeunes et aux adultes. Parmi ces derniers, nous trouvons des ateliers sur la prévention de l'intimidation, sur la résolution de conflits, sur l'estime de soi, sur la prévention du suicide, etc. Pluri-elles est aussi fière d'annoncer que nous allons offrir pour une deuxième année consécutive le programme « Racines de l'empathie ».

« Racines de l'empathie » est un programme d'enseignement scolaire, fondé sur les résultats de recherches scientifiques, qui permet de réduire considérablement l'agressivité chez les élèves tout en développant leurs compétences sociales et affectives et en cultivant l'empathie. C'est un programme qui tient à cœur à Pluri-elles!

Trouvez-nous dans vos écoles!



Appui aux parents des enfants atteints de l'ETCAF

Autres nouvelles, deux conseillères de Pluri-elles se sont rendues à Edmonton du 23 au 25 septembre 2013 pour participer à la première conférence internationale sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF). Ce fut une merveilleuse expérience et les conseillères ont rapporté avec elles de nouvelles connaissances dans le domaine.

L'ETCAF est la principale cause connue des troubles du développement évitables chez les Canadiens. On estime que l'ETCAF touche environ un pour cent de la population canadienne.

L'ETCAF ne se guérit pas et a des répercussions sur les personnes atteintes tout au long de leur vie, ainsi que sur leur famille et sur la société. Ses effets, y compris les anomalies congénitales liées à l'alcool, peuvent varier de bénins à graves et peuvent inclure une gamme de malformations physiques et de lésions au cerveau et au système nerveux central, ainsi que des troubles cognitifs, comportementaux et émotionnels (Agence de la santé publique du Canada, 2012).

Nous prévoyons de développer de nouveaux programmes pouvant être offerts aux adultes et aux jeunes. Ces programmes incluront des programmes de support pour les parents d'enfants atteints de l'ETCAF, des programmes de prévention pour jeunes et adultes et des programmes informatifs.

Si vous désirez plus d'informations au sujet de nos programmes ou de nos services, s'il vous plaît contactez Chantal Mutual au 204-233-1735 poste 210, au 1-800-207-5874 ou par courriel au clambert-mutual@pluri-elles.mb.ca.

Bonne année à tous et à toutes!



GROUPES DE SOUTIEN

Groupe de soutien pour adultes séparés ou divorcés

Les mercredis, du 9 octobre au 13 novembre

De 18h à 19h30

Ce groupe de soutien a pour but de permettre aux participants d'explorer les défis associés à la séparation ou le divorce. Ils pourront échanger des idées entre eux, s'écouter et s'offrir du soutien.



Groupe de soutien pour enfants de parents séparés ou divorcés

Les mercredis, du 9 octobre au 13 novembre

De 18h à 19h30

En lien avec le groupe de soutien pour adultes, 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.

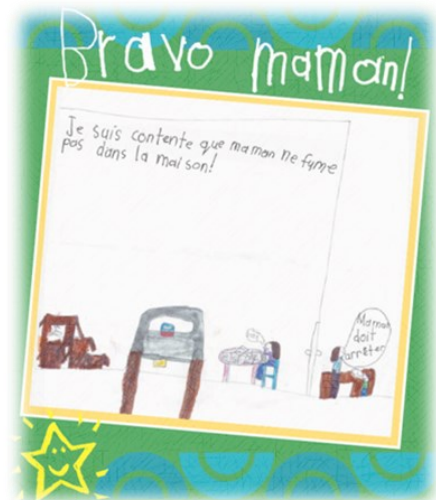


BRAVO

Les mercredis, du 23 octobre au 11 décembre

De 9h30 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*).



ATELIERS INFORMATIFS

Communiquer avec son enfant

Le mardi 29 octobre: de 18h à 20h

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

Accueillons l'hiver

Le mardi 5 novembre: 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.

Intimidation

Le mardi 12 novembre: 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. Il a également pour but de développer l'empathie et de trouver des solutions fondées principalement sur la responsabilisation de la communauté ou du milieu dans lequel se vit cette problématique.

Troubles d'attention

Le mardi 19 novembre: de 18h à 20h

Donner des renseignements aux parents sur les troubles d'attention avec hyperactivité et d'offrir des outils pour faciliter leur vie familiale.

Je ressens de la colère

Le mercredi 20 novembre: de 18h à 20h

La colère est une émotion qui a de nombreuses facettes. Cet atelier permet aux parents d'explorer leur colère et de valoriser leurs émotions afin de les exprimer sainement.

Transition de vie

Le mardi 26 novembre: 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.

Communiquer pour se faire comprendre

Le mardi 3 décembre: de 18h à 20h

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

Le mercredi 4 décembre: de 18h à 20h

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

Valeurs, traditions et cultures

Le mardi 10 décembre: de 18h à 20h

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

Violence familiale, no way!

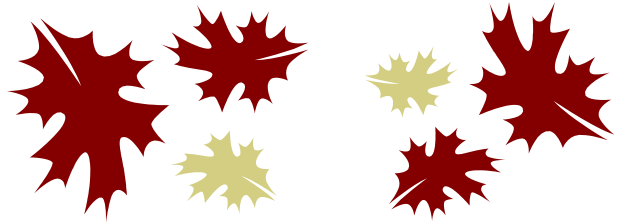
Le mercredi 11 décembre: de 18h à 20h

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.

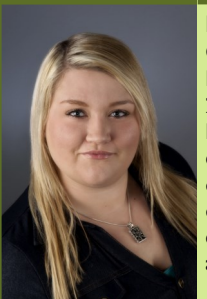
NOS CONSEILLÈRES



Chantal Mutual
Chef du secteur counselling, conseillère
Chantal travaille à Pluri-elles depuis 2009. Elle a fait son baccalauréat (hons.) en psychologie et travaille sur une maîtrise de 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.



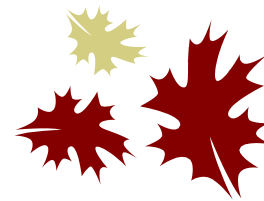
Rikki Fontaine
Conseillère
Rikki Fontaine travaille à Pluri-elles depuis 2011. Elle a fait ses études à l'Université de Saint-Boniface en travail social. Pour Rikki la prévention est un élément primordial au bien-être pour créer des communautés saines. Le programme Racines de l'empathie lui tient particulièrement 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-Sémentation. 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 aux étudiants suivants qui feront leurs stages parmi nous:

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

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

Marie-Paule Lemoine: étudiante en counselling, Université du Manitoba

Mélissa Saindon: étudiante en counselling de dépendances, collège CDI

Nous accueillerons aussi quelques groupes d'étudiants de la faculté de Sciences infirmières de l'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
Saint-Boniface, Manitoba
R2H 2P8
(204) 233-1735 poste 210
1-800-207-5874
Télécopieur: (204) 233-0277
www.pluri-elles.mb.ca