



COUNSELLING
PLURI-ELLES
(MANITOBA)
INC.

LE BIEN-ÊTRE

VERS LE BONHEUR ET LA SANTÉ

Automne 2015

Les nouvelles de Pluri-elles (Manitoba) inc.

204-233-1735 ou 1-800-207-5874

Vous désirez nos ateliers contactez *Brigitte* au poste 210

L'automne est arrivé et nous avons le plaisir de vous présenter la toute nouvelle équipe de Pluri-elles. Notre organisme a vécu plusieurs changements au courant de l'été et notre personnel est prêt à vous servir en vous offrant des services et ateliers extraordinaires pour votre développement et celui de vos familles.

Je vous invite à lire les biographies de nos conseillères qui se trouve à la dernière page du bulletin.

Rikki Fontaine—chef de secteur et conseillère—poste 208

Chantal Lambert Mutual—chef de secteur et conseillère—poste 214

Sophie Bouchard—conseillère—poste 204

Brigitte Dorge—conseillère—poste 210

Emmanuelle L. Beauregard—conseillère—poste 207

Ofelia Tatu—conseillère—poste 209

Valérie Williamme—conseillère en alpha famille—poste 206

Nos services:

Counselling individuel

Counselling de groupe

Counselling familiale

Thérapie

Groupe de soutien

Sessions d'informations et ateliers divers.

Nous sommes là pour vous, dans nos communautés.

Au grand plaisir de vous rencontrer, nous vous disons:

À bientôt!



GROUPES DE PARENTING

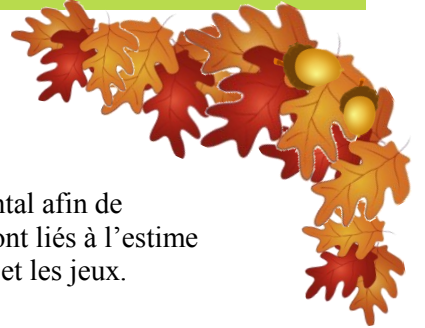


Premier bébé, nouvelle maman

Les vendredis du 9 octobre au 30 octobre 2015

De 10h à 12h

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.



Y'a personne de parfait

Les vendredis du 6 novembre au 27 novembre 2015

De 10h à 11h30

Destiné aux parents ayant des enfants de 0 à 5 ans, ce programme a pour but de soutenir et d'accroître les habiletés parentales. Cet atelier permet aux parents de résoudre les problèmes qu'ils peuvent vivre dans leur relation avec leurs enfants.



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

Les mardis du 10 novembre au 15 décembre 2015, excluant le 17 novembre 2015

De 18h à 19h30

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



SUR DEMANDE

ASIST

Cette formation de deux 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 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.

SVP communiquer avec Rikki Fontaine au 204-233-1735 poste 208 ou Chantal Mutual au 204-233-1735 poste 210 pour réserver cette formation pour votre groupe!

Minimum 8 participants, maximum 30 participants.

Il y a des frais de 50\$ pour le matériel.

Vous recevrez un certificat suite à la formation!



ATELIERS INFORMATIFS

La sécurité chez mon enfant

Le mardi 6 octobre 2015, de 18h à 19h30

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.

Estime et affirmation de soi: Moi je m'aime

Le mercredi 7 octobre 2015, de 18h à 19h30

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, ainsi que d'identifier les personnes de leur entourage qui rehaussent ou abaissent leur estime de soi.

La dépression: Reconnaître, agir et prévenir

Le mardi 13 octobre 2015, de 18h à 19h30

L'atelier donne l'occasion aux participants de prendre connaissance des causes, des symptômes et des conséquences de la dépression afin d'être en mesure d'aider les gens à faire le premier pas pour pouvoir s'en sortir.

Les dépendances et les jeux: Jamais assez

Le mercredi 14 octobre 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 d'une personne chère dans la famille.

Entre adultes: Les aidants naturels

Le lundi 19 octobre 2015, de 9h30 à 11h

Cet atelier permet aux gens prenant soins des autres qui leurs sont chers, de s'arrêter et de prendre un moment pour eux.

Divorce et séparation: On ne s'aime plus

Le mercredi 21 octobre 2015, de 18h à 19h30

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.

Accueillons l'hiver

Le lundi 26 octobre 2015, de 13h à 15h

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.

Les drogues et mon ados

Le mardi 27 octobre 2015, de 18h à 19h30

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).

Je ressens de la colère

Le mercredi 28 octobre 2015, de 18h à 19h30

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.

ETCAF (Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtal)

Le mercredi 4 novembre 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.

Anxiété: Ne t'inquiète pas!

Le mercredi 25 novembre 2015, de 18h à 19h30

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

**Pour vous inscrire aux groupes et aux ateliers,
SVP communiquer avec
Brigitte Dorge au 204-233-1735 poste 210
ou par courriel b.dorge@pluri-elles.mb.ca**



NOS CONSEILLÈRES



Chantal Mutual—poste 214
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. Chantal s'intéresse beaucoup à travailler avec les couples et les familles pour régler les conflits interpersonnels et améliorer les relations familiales.



Brigitte Dorge—poste 210
Conseillère
 Brigitte travaille depuis 2015 à Pluri-elles. Elle a fait son baccalauréat (hons.) en développement international et résolution de conflits. Brigitte aime travailler en médiation pour aider les couples, les familles et toutes relations interculturelles. Elle s'intéresse aussi à accompagner les nouveaux arrivants avec leur intégration au Manitoba.



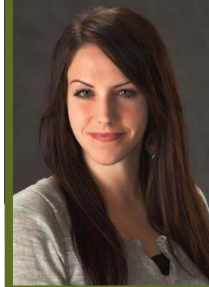
Rikki Fontaine—poste 208
Chef du secteur counselling, conseillère
 Rikki Fontaine travaille à Pluri-elles depuis 2011. Elle a fait ses études à l'Université de Saint-Boniface en travail social. Pour Rikki la prévention est un élément primordial au bien-être pour créer des communautés saines. Le programme Racines de l'empathie lui tient particulièrement à cœur. Elle aime aussi travailler auprès des adolescents et jeunes adultes.



Ofélia Tatu—poste 209
Conseillère
 Ofelia travaille chez Pluri-elles depuis 2014. Elle a obtenu son Doctorat en Psychologie (hons.) en 2015. Ofelia a une expérience de plusieurs années comme psychologue sur la prévention de la violence et la promotion de la santé au travail. Elle aime travailler sur la prévention, la parentalité, le stress, le trauma, les transitions de vie, la construction identitaire et la créativité.



Sophie Bouchard—poste 204
Conseillère
 Sophie a complété ses études en «Applied Counselling» (hons.) à Red River College en 2010 et a poursuivi 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.



Emmanuelle Beauregard—poste 207
Conseillère
 Emmanuelle a terminé son baccalauréat en sexologie en 2010. Depuis, elle a complété un certificat en développement communautaire et relations interculturelles ainsi qu'une formation en massothérapie. Ayant travaillé dans trois provinces ainsi qu'à l'étranger, Emmanuelle se passionne pour le bien-être des familles, la périnatalité ainsi que la prévention des ITSS et de la violence sexuelle.



Valérie Williamme—poste 206
Conseillère en alphabétisation familiale
 Valérie travail au sein de Pluri-elles depuis 2012. Elle se joint officiellement au secteur counselling cette année avec sa passion pour aider les gens. Valérie a fait ses études en Art appliqués en Belgique. Son parcours professionnel est jonché d'expérience qui aide les gens. Valérie aime offrir aux gens des outils efficaces qui les aideront dans leur vie familiale.



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!



Si vous désirez rencontrer une conseillère, SVP appelez le 204-233-1735 et demandez pour une conseillère.

Pluri-elles (Manitoba) Inc.
 420, rue des Meurons, unité 114
 Saint-Boniface, Manitoba
 R2H 2N9
 (204) 233-1735
 1-800-207-5874
 Télécopieur: (204) 233-0277
www.pluri-elles.mb.ca

