

RSDOGRAMME

PROGRAMMATION | AUTOMNE-HIVER 2026

Vol 35, N° 1



*La **séparation**, le **divorce** ou le **veuvage** marquent souvent un tournant difficile. Ils apportent leur lot de tristesse, de questions et parfois de solitude. Pourtant, ils ne définissent pas votre valeur ni votre avenir.*

Chaque journée traversée est une preuve de votre courage. Même si le chemin semble long, rappelez-vous que les blessures finissent par cicatriser et que l'espoir renaît, souvent là où on l'attend le moins.

Vous avez encore des rêves à réaliser, des sourires à partager et de nouvelles pages à écrire. Prenez le temps de guérir, entourez-vous de personnes bienveillantes et avancez à votre rythme. Il n'y a aucune honte à recommencer.

Croyez en votre capacité à reconstruire une vie remplie de paix, de joie et d'amour, sous des formes parfois différentes de celles que vous aviez imaginées. Les épreuves peuvent vous transformer, mais elles ne peuvent pas éteindre la lumière qui est en vous.

Que chaque nouveau matin vous rappelle que l'espérance est toujours possible. Votre histoire n'est pas terminée : un nouveau chapitre vous attend, et il peut être plus beau que vous ne l'imaginez.



RSDO

Regroupement des Séparées, Séparés et Divorcées, Divorcés de l'Ouest

C.P. 89003, CSP Malec, Île-Bizard (Québec) H9C 2Z3

Téléphone : 438-390-7736

Courriel : info@rsdo.org

Site internet : www.rsdo.org

QUI SOMMES-NOUS ?

Depuis plus de 40 ans, le Regroupement des Séparées, Séparés et Divorcées, Divorcés de l'Ouest (RSDO) accompagne les personnes vivant seules à la suite d'une séparation, d'un divorce ou d'un deuil.

Notre objectif est d'offrir un milieu accueillant où elles peuvent trouver du soutien, des ressources et créer des liens avec d'autres personnes qui traversent une expérience semblable.

Notre mission est d'aider chacun et chacune à briser l'isolement, à rebâtir un réseau d'entraide et à mieux composer avec cette nouvelle étape de vie. Grâce à l'expertise de nombreux professionnels et à la force du partage entre les membres, nous favorisons le mieux-être et le cheminement personnel.

Le RSDO propose une variété d'activités conçues pour informer, soutenir et encourager ses membres : ateliers, conférences, groupes de soutien, soirées discussion-réconfort, ainsi que plusieurs autres occasions d'échanger.

DEVENIR MEMBRE

Pour 2026-2027, la cotisation annuelle est de **20 \$** et sera valide jusqu'au 31 août 2027.

Les nouveaux membres sont invités à remplir la fiche d'adhésion disponible sur notre site internet www.rsdo.org et à la faire parvenir à l'adresse postale figurant en page couverture avec un chèque de 20 \$, libellé au RSDO.

Il est également possible de payer comptant votre cotisation lors d'une première présence à l'une de nos activités ou de la payer par virement Interac en transmettant un courriel à tresorier@rsdo.org pour obtenir le mot de passe à utiliser.

DEVENIR BÉNÉVOLE

Le succès des activités du RSDO repose en grande partie sur l'engagement de nos bénévoles. Leur contribution est essentielle pour offrir un milieu chaleureux et accueillant à tous nos membres.

Que ce soit pour accueillir les participants lors des activités, préparer les salles, prêter main-forte à l'organisation de célébrations ou s'impliquer au sein des différents comités de l'organisme, chaque implication fait une réelle différence.



Vous avez quelques heures à offrir et le désir de contribuer à une communauté bienveillante ? Nous serions heureux de vous compter parmi notre équipe de bénévoles. Votre temps, vos talents et votre générosité sont précieux et contribueront directement au mieux-être de nombreuses personnes.

PORTES OUVERTES

**Le jeudi 3 septembre
dès 19 h 00**



Vous êtes cordialement invités à notre événement Portes Ouvertes, le moment idéal pour faire connaissance avec le nouveau CA et vous inscrire aux activités. Le RSDO offrira un léger goûter au cours de la soirée.

Au programme :

- Activité « brise glace »
- Présentation des membres du Conseil d'administration
- Présentation des bénévoles
- Inscriptions aux activités
- Tirage de prix de présence

N'hésitez pas à venir avec un ou une ami.e

Nous avons hâte de vous accueillir !

Endroit	Centre communautaire Gerry-Robertson 9665, boulevard Gouin Ouest Montréal, arrondissement Pierrefonds-Roxboro
----------------	---

AUTRES ACTIVITÉS À VENIR



Le samedi 12 décembre 2026

Party de Noël

- Buffet
- Musique avec DJ
- Prix de présence

Le samedi 5 décembre

Concert de la Chorale



CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président	Richard Sirois	president@rsdo.org
Vice-présidente aux finances	Sylvie Courteau	tresorier@rsdo.org
Secrétaire	Sylvie Beaupré	secretaire@rsdo.org
Coordonnateur des conférences	<i>Poste à pourvoir</i>	conference@rsdo.org
Coordonnatrice des ateliers	Line Ducasse	atelier@rsdo.org
Coordonnateur des relations publiques	<i>Poste à pourvoir</i>	info@rsdo.org
Coordonnatrice du support technique	Johanne Ferland	soutien@rsdo.org

Réunions du Conseil d'administration

Tous les membres sont invités à participer aux réunions mensuelles qui commencent à 19 h et se tiennent au :

Centre communautaire Gerry-Robertson
9665, boulevard Gouin Ouest
Montréal, arrondissement Pierrefonds-Roxboro

À la fin de chaque rencontre, une période de questions permet aux membres de transmettre des commentaires, présenter des suggestions ou des idées pouvant enrichir la mission de l'organisme. Veuillez cependant noter que les membres n'ont pas de droit de vote.

Calendrier des réunions

Le mercredi
16 septembre

Le jeudi 29 octobre

Le jeudi 26 novembre

Le jeudi 17 décembre

CENTRE DE DOCUMENTATION

Découvrez le centre de documentation du RSDO



Saviez-vous que le RSDO met à la disposition de ses membres un centre de documentation comprenant plus d'une centaine d'ouvrages ? Vous y trouverez une grande variété de ressources : autobiographies, biographies, essais, livres audio et bien plus encore.

Ces ouvrages abordent des thèmes qui touchent de nombreuses personnes dans leur cheminement personnel, notamment l'estime de soi, la reconstruction après une peine d'amour, la dépendance affective, les difficultés de couple, le dépassement des épreuves et plusieurs autres sujets susceptibles de vous accompagner dans votre réflexion et votre démarche.

Pour consulter la liste des titres disponibles ou connaître les modalités d'emprunt, il suffit d'écrire à info@rsdo.org.

Les emprunts peuvent être effectués lors des soirées de conférences au Centre communautaire Gerry-Robertson.

Venez découvrir des ressources qui peuvent vous inspirer, vous soutenir et vous aider dans votre parcours d'une nouvelle vie.

LES CONFÉRENCES DU RSDO INFORMATIONS GÉNÉRALES

Toutes les conférences annoncées dans ce programme se tiennent au :

Centre communautaire Gerry-Robertson
9665, boulevard Gouin Ouest
Montréal, arrondissement Pierrefonds-Roxboro

Elles ont lieu **les jeudis**, débutent à **19 h 30**, sont d'une durée d'environ 60 minutes et sont généralement suivies d'une période de questions.

Les conférences sont **gratuites pour les membres** et on demande **10 \$ pour les non-membres** (*payable sur place et en argent comptant*).

Nos conférences sont captées et diffusées en direct via la plateforme Zoom. Peu avant chacune des conférences, un hyperlien sera transmis à tous les membres actifs, c'est-à-dire à ceux qui auront payé leur cotisation pour 2026-2027.

Pour informations supplémentaires, veuillez communiquer avec nous par courriel à info@rsdo.org ou par téléphone au 438-390-7736.

CONFÉRENCE DU 10 SEPTEMBRE

*Entrée libre et gratuite pour tous
Prix de présence
Invitez parents et amis*

Marilyne Petit

***Et maintenant, qui suis-je
Trouver sa place dans une vie qui a changé***

Marilyne Petit est conférencière, coach certifiée, thérapeute en relation d'aide complémentaire, chroniqueuse, auteure et animatrice télé.

Passionnée par l'humain et les grands passages de la vie, elle accompagne depuis plus de 15 ans des personnes confrontées à la séparation, au deuil, aux transitions et aux épreuves de l'existence. Pour plus d'informations sur ses services, veuillez visiter le site www.separationetdivorce.com.



Marilyne propose une approche humaine, concrète et profondément transformative qui aide les personnes à retrouver leurs repères, à redonner du sens à leur parcours et à avancer avec davantage de confiance.

Divorce, séparation, deuil, retraite ou départ des enfants, ces transitions nous amènent à nous poser une question profonde : qui suis-je maintenant ?

Lorsque les rôles changent et que la vie ne ressemble plus à ce qu'elle était, il est normal de chercher de nouveaux repères. À travers cette conférence, Marilyne vous invite à explorer l'identité, l'acceptation d'une nouvelle réalité et la possibilité de redéfinir votre place dans ce nouveau chapitre de vie.

CONFÉRENCE DU 17 SEPTEMBRE

Jacinthe Chaussé

Préserver son équilibre mental



D'abord comédienne professionnelle, Jacinthe Chaussé a fondé la première école de cinéma au Québec. Aujourd'hui, auteure du livre *Besoin d'amour*, elle présente des conférences sur divers sujets concernant l'être humain et ses potentialités. Elle anime également des ateliers d'art-thérapie ainsi que des formations sur l'art de parler en public. De plus, formée en gestion du stress et des émotions, elle fait de la consultation individuelle depuis 25 ans. Pour plus d'informations sur ses services, veuillez visiter le site www.jacinthechausse.com.

Le mental génère des milliers de pensées chaque jour. Avec le temps, celles qui sont négatives génèrent un état de stress qui nous affecte au niveau physique, émotionnel et psychique. Pour éviter l'anxiété, la dépression ou l'épuisement, il est essentiel de gérer votre mental. Durant cette conférence, vous découvrirez quelles sont les différentes façons d'y parvenir.

CONFÉRENCE DU 1^{ER} OCTOBRE

Blandine Soulmana

Apprendre à faire des choix

Depuis plus de 20 ans, Blandine Soulmana porte son message à travers des conférences-témoignages au Québec et dans la francophonie. Au cœur de son discours, on retrouve l'importance de s'accepter. Pour grandir, il faut cesser d'être sur la défensive, de se justifier, d'accuser ou de riposter. Il appartient à toutes et tous d'agir en tenant compte de qui ils sont et de ce qu'ils possèdent. Pour plus d'informations sur ses services, veuillez visiter le site www.blandine-soulmana.com.



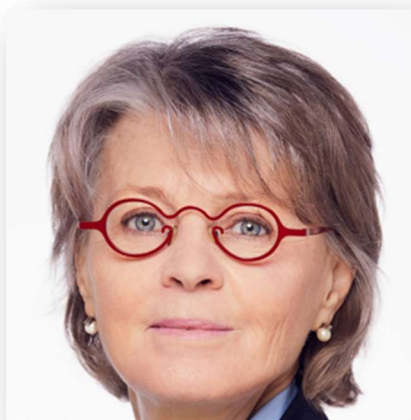
Dans ses livres, elle raconte comment elle a su faire fructifier au maximum ses talents pour se rebâtir, avec l'ultime objectif de se reconstruire et de faire les bons choix, ceux qui la feront avancer coûte que coûte. Ses récits révèlent sans complaisance les difficultés que vivent beaucoup de personnes.

Le premier pas pour vous en sortir est le plus difficile à franchir, mais le plus libérateur, car il devient une frontière entre le passé et le présent.

CONFÉRENCE DU 15 OCTOBRE

Marthe Saint-Laurent

Apprendre à repérer et contrer la manipulation et la violence conjugale



Marthe Saint-Laurent possède un BAC ès arts, des études en journalisme et en psychologie ainsi qu'une formation de coaching. Auteure de 22 ouvrages, elle a été chroniqueuse et animatrice à la radio. Elle ne cesse de s'intéresser au phénomène de la manipulation et vise à apporter aide et soutien pour contrer la violence psychologique sous toutes ses formes. Pour plus d'informations sur ses services, veuillez visiter le site www.marthesaintlaurent.com.

La violence psychologique est sournoise, car elle se profile à travers des méthodes de manipulation, c'est l'étape ultime avant la violence physique. Marthe exposera les procédés qui permettent de reconnaître les limites entre l'amour, la manipulation et la soumission créée par la peur. Outils et conseils vous seront proposés afin de reconnaître la violence sous toutes ses formes.

CONFÉRENCE DU 22 OCTOBRE

Éloïse Bourdon-Landry

L'accueil des émotions

Éloïse Bourdon-Landry est thérapeute en relation d'aide par l'Approche non directive créatrice (ANDC), formatrice et conférencière. Elle accompagne principalement les personnes qui se sont oubliées en chemin en les aidant à mieux se comprendre, à retrouver leur estime et leur confiance, et à reprendre leur place dans leur propre vie.

Au cœur de son approche se trouve notamment l'accueil des émotions. Elle adore accompagner les gens à se réconcilier avec leurs émotions, pour leur permettre non seulement de s'apaiser, mais aussi de mieux comprendre ce qu'ils vivent et de prendre conscience de leurs besoins. Pour plus d'informations sur ses services, veuillez visiter le site www.eloisebl.com.



Parce que mieux accueillir ses émotions, c'est aussi mieux se connaître, mieux s'accepter, mieux se comprendre et mieux communiquer avec ceux que l'on aime.

CONFÉRENCE DU 5 NOVEMBRE

Louise Thériault

Survivre à une rupture amoureuse



Louise Thériault est auteure, conférencière, formatrice au Centre de Relation d'aide de Montréal, superviseure, Thérapeute en Relation d'Aide par l'ANDCMD, consultante en organisation et psychosociologue. Elle œuvre dans les domaines des communications et des relations humaines depuis plus de 30 ans.

La rupture amoureuse est un événement tragique et souffrant dans le parcours d'une vie. Il en résulte des conséquences marquantes et nous nous retrouvons souvent démunis.

Lors de cette conférence nous tenterons d'identifier les impacts de la rupture et d'accueillir ce deuil douloureux qui ouvre souvent la voie à un changement favorable. Nous allons explorer les cinq étapes du deuil amoureux, pour ensuite nous concentrer sur les outils qui favorisent l'apaisement et la reconstruction.

CONFÉRENCE DU 19 NOVEMBRE

Silvana Perna

***Quand les émotions et les pensées nous emportent ;
mieux comprendre ce qui se passe en soi***

Silvana Perna est coach professionnelle certifiée auprès de l'International Coaching Federation et coach en santé mentale et en leadership. Infirmière de formation, elle possède plus de 30 ans d'expérience dans le réseau de la santé, où elle a notamment occupé des fonctions de gestion. Elle accompagne aujourd'hui des adultes qui souhaitent mieux composer avec le stress, les transitions et les défis de la vie. Son approche est chaleureuse et concrète et favorise la résilience, la régulation émotionnelle et la flexibilité psychologique. Pour plus d'informations sur ses services, veuillez visiter le site www.silvanapernacoaching.com/fr.



Une séparation, un deuil ou une autre épreuve importante peut faire émerger des émotions intenses et des pensées difficiles qui influencent votre façon de réagir. Cette conférence interactive vous aidera à mieux comprendre ce qui se passe en vous, à reconnaître certains schémas émotionnels et modes de pensée qui peuvent amplifier votre souffrance, et à développer davantage de recul. De courtes réflexions et pratiques accessibles vous permettront d'expérimenter des moyens concrets afin de retrouver un peu plus de stabilité dans les moments difficiles.

CONFÉRENCE DU 10 DÉCEMBRE

Yvan Phaneuf

***Comment favoriser la communication
avec un homme***



Yvan Phaneuf détient une maîtrise en psychosociologie de l'UQAR. Il est l'auteur de trois livres et est conférencier depuis plus de 30 ans. Il est lauréat du prix *Des Hommes qui changent 2025*, catégorie réalisation professionnelle. Pour plus d'informations sur ses services, veuillez visiter le site www.yvanphaneuf.com.

Souvent pour un homme, la communication et le partage de son vécu n'est pas toujours une expérience positive, ni synonyme de rapprochement.

Pendant cette conférence, Yvan abordera l'évolution ainsi que les enjeux reliés au conditionnement masculin dans le but d'y créer des brèches et de pouvoir créer un pont relationnel avec un homme. Il explorera les différentes dynamiques personnelles masculines qui encouragent le silence chez l'homme.

SOIRÉES DISCUSSION-RÉCONFORT

Activité gratuite exclusive aux membres

Inscription requise au moins 7 jours avant la date de chaque soirée

Maximum de 20 participants

Des rencontres pour mieux se comprendre et évoluer

**Les jeudis
dès 19 h 30**



Thérapeute chevronnée et diplômée du Centre de relation d'aide de Montréal (CRAM®) depuis 2004, **Marie-Daniel Lussier** accompagne les individus, les couples et les groupes dans leur cheminement personnel et relationnel.

Passionnée par les relations humaines et par l'authenticité des échanges, elle propose une approche fondée sur l'écoute, l'accueil des émotions, des peurs et des besoins de chacun. Pour elle, ces éléments constituent des points de départ essentiels pour favoriser l'épanouissement, tant dans la vie personnelle que professionnelle.

Convaincue que chacun et chacune possède la capacité de créer un plus grand équilibre et un mieux-être, Marie-Daniel invite les participants à apprendre à « jouer dans leur propre équipe », à se choisir avec bienveillance, à s'affirmer tout en maintenant des liens harmonieux avec les autres.

Cet automne, le RSDO vous propose des rencontres sur les thématiques suivantes :

24 septembre Et maintenant, qui je suis ?

Et si nous nous accordions la même importance que celle que nous accordons aux gens que nous aimons? Cette rencontre est une invitation à prendre de nos nouvelles, à nous écouter avec bienveillance et à reconnaître la personne que nous sommes aujourd'hui.

8 octobre Je préserve mon équilibre global

Notre équilibre évolue au rythme de la vie. Ensemble, nous explorerons les différentes sphères de notre bien-être afin de mieux reconnaître ce qui nous soutient et ce qui mérite d'être réajusté.

12 novembre J'apprends à faire des choix

Choisir, c'est aussi accepter de laisser quelque chose derrière soi. Cette rencontre nous invite à mieux nous connaître, à nous respecter et à faire des choix alignés avec nos besoins et nos valeurs.

3 décembre La puissance des émotions

Nos émotions sont de précieuses messagères. Ensemble, nous découvrirons comment mieux comprendre leur langage, les accueillir avec douceur et reconnaître toute la richesse qu'elles apportent à notre vie.

Endroit	Centre communautaire Gerry-Robertson 9665, boulevard Gouin Ouest Montréal, arrondissement Pierrefonds-Roxboro
----------------	---

Pour informations supplémentaires, veuillez communiquer avec nous par courriel à info@rsdo.org ou par téléphone au 438-390-7736.

GROUPE DE SOUTIEN

*Activité gratuite exclusive aux membres
Inscription requise au plus tard le 9 septembre
Maximum de 8 participants*

Un espace pour cheminer, partager et retrouver son équilibre

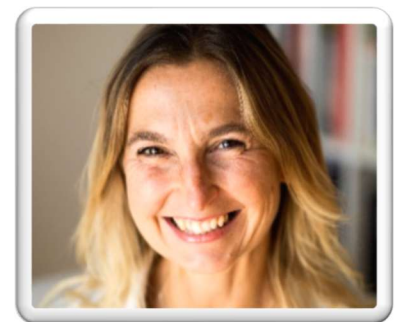
**Les samedis
de 9 h 30 à 11 h 30**

Le RSDO est heureux de vous offrir la possibilité de participer à un groupe de soutien conçu pour accompagner les personnes qui traversent une période de changement important dans leur vie.

Organisées sous forme de cohorte, ces rencontres réuniront le même petit groupe de participants à chaque séance, permettant ainsi de créer un climat de confiance. Elles s'adressent principalement aux personnes récemment séparées, divorcées ou endeuillées. À travers différents thèmes, les participants pourront mieux comprendre leur vécu et avancer à leur rythme.

L'objectif premier de ce groupe est de briser l'isolement, de favoriser l'apaisement et d'offrir un espace sécurisant où chacun peut s'exprimer librement, partager son expérience et recevoir le soutien bienveillant de l'animatrice.

Forte d'une expérience de plus de 15 ans dans le domaine de la relation d'aide, **Louise Tellier** a été formée au Centre de relation d'aide de Montréal et est certifiée par la Corporation Internationale des Thérapeutes en relation d'aide et des Coachs (CITRAC). Elle pratique depuis cinq ans selon l'Approche non directive créatrice (ANDC) en tant que Thérapeute en relation d'aide (TRAMD).



Grâce à son intelligence émotionnelle ainsi qu'à ses qualités humaines et relationnelles, Louise crée un espace propice à l'écoute, au partage et à la transformation. Elle accompagne les participants avec authenticité, bienveillance et chaleur humaine.

Pour en apprendre davantage sur son approche, visitez le site www.therapeutelouisetellier.com.

Dates	19 septembre 26 septembre *	3 octobre * 10 octobre	17 novembre 24 novembre
Endroit	Centre communautaire Gerry-Robertson 9665, boulevard Gouin Ouest Montréal, arrondissement Pierrefonds-Roxboro		
Note :	Les rencontres du 26 septembre et du 3 octobre se tiendront exceptionnellement à : La salle paroissiale de l'Église Sainte-Geneviève 16037, boulevard Gouin Ouest Montréal, arrondissement L'Île-Bizard-Sainte-Geneviève		

Pour inscription ou informations supplémentaires, veuillez communiquer directement avec Louise Tellier à therapeutelouisetellier@gmail.com ou par téléphone au 514-796-2813.

Un accompagnement personnalisé pour traverser les moments difficiles Avec une thérapeute en relation d'aide



Lorsque des signes de détresse psychologique se manifestent, le RSDO souhaite offrir un soutien plus concret à ses membres en règle en leur proposant des rencontres individuelles avec une thérapeute qualifiée.

L'objectif de cet accompagnement est d'offrir un espace d'écoute et de soutien professionnel afin d'aider les personnes à mieux vivre les défis liés à une séparation, un divorce ou un deuil. Chaque membre admissible pourra bénéficier de trois (3) consultations individuelles d'une durée d'une heure, assumées par l'organisme. Un court questionnaire permettra d'évaluer votre admissibilité à ce service.

Une rupture ou un deuil représente une profonde blessure relationnelle. Et c'est souvent à travers une relation bienveillante, où l'on se sent écouté et compris, que commence le processus de guérison. La souffrance peut parfois être difficile à porter seul.e; partager son vécu permet d'alléger ce poids, de retrouver peu à peu confiance en soi et d'entrevoir un nouveau chapitre de vie.

L'accompagnement d'une thérapeute spécialisée permet d'avancer à son propre rythme dans un cadre sécurisant, sans jugement et empreint de respect. L'écoute, la compassion et le soutien offerts favorisent la reconstruction et permettent de renouer progressivement avec l'espoir.

Vous serez accompagné(e) par **Louise Tellier**, thérapeute en relation d'aide, qui œuvre dans ce domaine depuis une quinzaine d'années. Formée au Centre de relation d'aide de Montréal (CRAM) et certifiée par la Corporation Internationale des Thérapeutes en Relation d'Aide et des Coachs (CITRAC), elle pratique depuis cinq (5) ans selon l'Approche non directive créatrice (ANDC) en tant que Thérapeute en relation d'aide (TRAMD).

Pour informations et demande d'inscription, veuillez communiquer directement avec Louise Tellier à therapeutelouisetellier@gmail.com ou par téléphone au 514-796-2813.

ATELIER

*Activité gratuite exclusive aux membres
Inscription requise au plus tard le 4 septembre*

Apaisez le stress et les raideurs grâce à l'automassage

Le samedi 12 septembre
de 14 h à 16 h

Raphaël Lavoie-Brand est massothérapeute agréé et une référence en automassage au Québec. Depuis la pandémie, ses formations ont aidé des milliers de personnes à développer leur qualité du toucher et leur habileté à s'apaiser efficacement avec leurs propres mains. Grâce à l'impact de son approche innovante, Raphaël s'est vu remettre le Prix Coup de cœur du public au Congrès de la santé intégrative 2026. Il combine l'automassage avec la pleine conscience, la régulation du nerf vague, l'autocompassion, les exercices somatiques et une bonne dose de créativité. Pour plus d'informations sur ses services, veuillez visiter le site www.automassage.com,

Notre corps se tend facilement, et notre esprit tourne rapidement ! Comment inverser la tendance et se sentir mieux grâce à des techniques courtes et efficaces ? L'automassage est un formidable outil qui redonne du pouvoir à vos propres mains et qui vous aide à gagner en autonomie, détente et aisance de mouvement. Ce sera aussi l'occasion de mieux comprendre votre corps et les liens entre stress et raideurs.



À noter que les personnes ayant déjà participé aux précédents ateliers de Raphaël apprendront de nouvelles techniques, tout en se remémorant des classiques qui font un grand bien.

Endroit	Centre communautaire Gerry-Robertson 9665, boulevard Gouin Ouest Montréal, arrondissement Pierrefonds-Roxboro
----------------	---

Pour inscription ou informations supplémentaires, veuillez communiquer avec Line Ducasse à atelier@rsdo.org ou par téléphone à Info RSDO au 438-390-7736.

ATELIER

*Activité gratuite exclusive aux membres
Inscription requise au plus tard le 9 octobre
Maximum de 25 participants*

Communiquer et s'affirmer adéquatement

**Le samedi 17 octobre
de 10 h à 16 h**

D'abord comédienne professionnelle, **Jacinthe Chaussé** a fondé la première école de cinéma au Québec. Aujourd'hui, auteure du livre *Besoin d'amour*, elle présente des conférences sur divers sujets concernant l'être humain et ses potentialités. Elle anime également des ateliers d'art-thérapie ainsi que des formations sur l'art de parler en public. De plus, formée en gestion du stress et des émotions, elle fait de la consultation individuelle depuis 25 ans. Pour plus d'informations sur ses services, veuillez visiter le site www.jacithechausse.com.



Communiquer signifie « mettre en commun » des besoins, des ressentis ou des points de vue différents. Au cours de l'atelier, vous verrez quels sont les types d'écoute, les formulations efficaces et les règles essentielles qui permettent de bien se faire entendre. La communication positive favorise des échanges plus satisfaisants.

Affirmer c'est « exprimer fermement » ses valeurs, ses besoins ou ses limites. Lorsque vous n'osez pas le faire, vous utilisez alors des stratégies de détournement dont l'issue est généralement décevante. Il importe donc de transmettre des messages clairs et concis pour vous faire comprendre.

Endroit Centre communautaire Gerry-Robertson
9665, boulevard Gouin Ouest
Montréal, arrondissement Pierrefonds-Roxboro

Pour inscription ou informations supplémentaires, veuillez communiquer avec Line Ducasse à atelier@rsdo.org ou par téléphone à Info RSDO au 438-390-7736.

ATELIER

*Activité gratuite exclusive aux membres
Inscription requise au plus tard le 6 novembre
Maximum de 8 participants*

Atelier de cuisine

Le samedi 14 novembre
de 10 h à 13 h



Les ateliers de cuisines offerts par le RSDO sont animés par la **Corbeille de Pain** dont la mission est de favoriser l'autonomie des personnes vulnérables de l'Ouest-de-l'Île de Montréal en offrant de l'éducation par l'entremise de leurs programmes afin d'accroître la sécurité alimentaire. Pour plus d'informations sur leurs services, veuillez visiter le site www.corbeilledepain.com/fr.

Les animateurs partageront avec vous leurs connaissances, leurs compétences et leurs recettes qui contiennent des aliments de base, des protéines économiques et des fruits et légumes de saisons.

Nul doute que leurs conseils vous permettront d'être plus à l'aise dans la cuisine !

Endroit	Cedar Park United Church 204, avenue Lakeview Pointe-Claire
Important	Veuillez apporter 4 à 5 contenants pour rapporter les mets que vous aurez cuisinés.

Pour inscription ou informations supplémentaires, veuillez communiquer avec Line Ducasse à atelier@rsdo.org ou par téléphone à Info RSDO au 438-390-7736

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET YOGA

Activité gratuite exclusive aux membres
Essai gratuit d'un cours pour les non-membres
Inscription sur place

Bouger, respirer et prendre soin de soi

**Les samedis
de 10 h à 11 h 30**



Le conditionnement physique et le yoga sont de belles façons d'harmoniser le corps, l'esprit et le bien-être intérieur. Ces activités contribuent à améliorer la souplesse, à renforcer les muscles, à diminuer le stress et à favoriser une meilleure respiration. Elles peuvent également vous accompagner dans le maintien d'un poids santé ou dans une démarche de remise en forme tout en douceur.

Animées par **Aline Reizian**, professeure certifiée de yoga et coach de fitness, nos séances proposent une approche équilibrée et accessible à toutes et à tous. Chaque rencontre débute par 30 minutes de conditionnement physique, suivies d'une heure de yoga pour favoriser la détente, l'équilibre et la vitalité.

Venez prendre soin de vous dans une ambiance chaleureuse, tout en profitant d'un moment privilégié pour bouger, vous ressourcer et créer des liens avec d'autres membres du RSDO.

Dates Du 12 septembre au 12 décembre (14 semaines)

10 h à 10 h 30 conditionnement physique

10 h 30 à 11 h 30 yoga

Endroit Centre communautaire Gerry-Robertson
9665, boulevard Gouin ouest
Montréal, arrondissement Pierrefonds-Roxboro

Nous vous invitons à prévoir des vêtements confortables et à apporter votre bouteille d'eau.

Pour informations supplémentaires, veuillez communiquer avec Lise Martin par courriel à info@rsdo.org ou par téléphone au 438-390-7736.

LE CHŒUR DU RSDO

*Activité gratuite exclusive aux membres
Essai gratuit d'une séance pour les non-membres
Inscription requise*

Chanter ensemble, c'est créer des liens !

**Les mardis
de 13 h à 15 h**

Le chant choral va bien au-delà de la musique : c'est une merveilleuse occasion de se rassembler, de partager une passion commune et de créer des liens avec d'autres personnes.

En plus du plaisir qu'il procure, le chant en groupe apporte de nombreux bienfaits sur les plans émotionnel, physique et social. Et surtout, cette activité est ouverte à toutes et à tous, peu importe votre expérience musicale.



Sous la direction de notre chef de chœur, **Jocelyn Bigras**, le RSDO offrira cet automne une série de 13 séances de chant.

Cette belle aventure musicale se conclura par un concert gratuit le samedi 5 décembre, avec invitation à des organismes venant en aide aux personnes touchées par la violence conjugale, permettant ainsi de rejoindre une communauté qui nous tient à cœur.

Vous avez envie de chanter, de rencontrer de nouvelles personnes et de vivre une expérience enrichissante? Venez joindre votre voix à la nôtre. Nous vous accueillerons avec grand plaisir !

Dates	Du 8 septembre au 1 ^{er} décembre (13 semaines)
Endroit	Centre communautaire Gerry-Robertson 9665, boulevard Gouin Ouest Montréal, arrondissement Pierrefonds-Roxboro

Pour inscription ou informations supplémentaires, veuillez communiquer avec Sylvie Beaupré à secretaire@rsdo.org ou par téléphone au 438-390-7736.

INDEX

Activités

Le Chœur du RSDO	18
Conditionnement physique et Yoga	17

Activités à venir	4
-------------------------	---

Ateliers

12.09 <i>Apaisez le stress et les raideurs grâce à l'automassage</i> avec Raphaël Lavoie-Brand	14
17.10 <i>Communiquer et s'affirmer adéquatement</i> avec Jacinthe Chaussé	15
14.11 <i>Atelier de cuisine</i> avec La Corbeille de pain	16

Centre de documentation	6
-------------------------------	---

Conférences

Informations générales	6
10.09 <i>Et maintenant, qui suis-je ? Trouver sa place dans une vie qui a changé</i> avec Marilyne Petit	7
17.09 <i>Préserver son équilibre mental</i> avec Jacinthe Chaussé	7
01.10 <i>Apprendre à faire des choix</i> avec Blandine Soulmana	8
15.10 <i>Apprendre à repérer et contrer la manipulation et la violence conjugale</i> avec Marthe Saint-Laurent	8
22.10 <i>L'accueil des émotions</i> avec Éloïse Bourdon-Landry	9
05.11 <i>Survivre à une rupture amoureuse</i> avec Louise Thériault	9
19.11 <i>Quand les émotions et les pensées nous emportent, mieux comprendre ce qui se</i> <i>passé en soi</i> avec Silvana Perna	10
10.12 <i>Comment favoriser la communication avec un homme</i> avec Yvan Phaneuf	10

Conseil d'administration et calendrier des réunions	5
---	---

Consultations individuelles avec Louise Tellier, Thérapeute en relation d'aide	13
--	----

Devenir bénévole	3
------------------------	---

Devenir membre	3
----------------------	---

Groupe de soutien avec Louise Tellier	12
---	----

Portes Ouvertes	4
-----------------------	---

Qui sommes-nous ?	3
-------------------------	---

Soirées discussion-réconfort avec Marie-Daniel Lussier

24.09 <i>Et maintenant, qui suis-je ?</i>	11
08.10 <i>Je préserve mon équilibre global</i>	11
12.11 <i>J'apprends à faire des choix</i>	11
03.12 <i>La puissance des émotions</i>	11