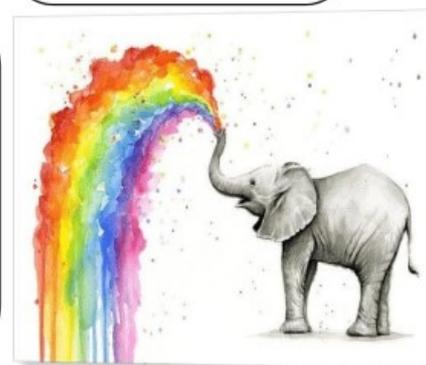


Novembre 2019  
Le meilleur est à venir...

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p><b>5</b></p> <p><b>Groupes d'entraide</b> I - 13h30 à 15h30 II - 18h30 à 20h30</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Atelier de discussion</b> La dépression saisonnaire- 13h30</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>2<sup>e</sup> groupe d'auto-compassion</b> 13h30 à 15h30</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Atelier de discussion</b> La dépression saisonnaire- 13h30</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Groupes d'entraide</b> I - 13h30 à 15h30 II - 18h30 à 20h30</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Groupe d'autosoins pour la dépression Partie 3</b> 13h30 à 15h30 <b>Inscription obligatoire</b></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>3<sup>e</sup> groupe d'auto-compassion</b> 13h30 à 15h30</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Fête de l'espoir</b> 11h30 à 15h</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Groupes d'entraide</b> I - 13h30 à 15h30 II - 18h30 à 20h30</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Groupe d'autosoins pour la dépression Partie 4</b> 13h30 à 15h30</p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Le relais</b> 11h30 à 13h <b>Café-rencontre</b> 13h à 15h</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>Groupes d'entraide</b> I - 13h30 à 15h30 II - 18h30 à 20h30</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Médication et les troubles de l'humeur</b> 14h30 à 16h00 <b>Inscription obligatoire</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Le relais</b> 11h30 à 13h <b>Café-rencontre</b> 13h à 15h</p>

L'**auto-compassion** est un temps que l'on prend pour prêter attention à son propre vécu corporel et émotionnel. Grâce à cette auto empathie, il est possible de clarifier ce qui se passe à l'intérieur et d'utiliser les messages des émotions pour comprendre ce dont on a besoin.

**Nathalie Dion** est une professeure de clinique et pharmacienne en santé mentale à l'Institut universitaire en santé. (Conférence de la Médication et les troubles de l'humeur, 27 novembre 2019).



320 Chemin de la Canardière # 200, Québec (Québec) G2L 1V2  
Téléphone : (418) 522-0551



Décembre 2019



Retrouver son cœur d'enfant !

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

3

**Groupes d'entraide**  
I - 13h30 à 15h30  
II - 18h30 à 20h30

4

**Autogestion de la  
bipolarité 9**  
13h à 15h  
**Inscription obligatoire**

5

**Fête de Noël**  
**16h30**  
**Inscription  
obligatoire**

6

**Le relais**  
11h30 à 13h  
**Café-rencontre**  
13h à 15h

10

**Groupes d'entraide**  
I - 13h30 à 15h30  
II - 18h30 à 20h30

11

**Ciné-conférence**  
L'ennéagramme  
13h30 à 15h30

12

13

**Café-rencontre  
spécial des fêtes**  
11h30 à 15h

17

**Groupes d'entraide**  
I - 13h30 à 15h30  
II - 18h30 à 20h30

18



19

20

**FERMÉ**

24

**FERMÉ**

25

**FERMÉ**

26

**FERMÉ**

27

**FERMÉ**

L'équipe de l'Équilibre vous souhaite un temps des fêtes sous le signe de la joie, du partage et de l'amitié. Quoi de mieux que de retrouver son cœur d'enfant durant cette période de l'année. Nous vous souhaitons de prendre le temps d'admirer les flocons, de boire un chocolat chaud, distribuer des cartes de vœux et surtout de penser à vous !

Nous serons fermés du 20 décembre au 6 janvier. Au plaisir de vous retrouver en 2020 !