**Café-rencontre « Samedi » de partager**



**Les cafés-rencontres « samedi » de partager s’adressent à** :

Toute personne qui recherche un lieu de partage authentique et vrai pour poursuivre la connaissance d’elle-même en partageant ce qu’elle vit avec d’autres personnes en cheminement personnel dans un milieu sécuritaire, accueillant, chaleureux et dans un format convivial.

**Animatrice responsable :**

Lorraine Séguin, Thérapeute en relation d’aide et coach

**Quand** : Un samedi par mois

Heure : De 10 h à 12 h

**Coût** : 20 $ taxes incluses (inclut votre entrée et un breuvage : café/thé/jus)

**Adresse** : 115, boulevard Sacré-Cœur (sous-sol de l’Église)

**Entrée pour la salle :** Porte 01, à l’arrière du stationnement de l’Église,

Salle de l’Association des neuro-traumatisés de l’Outaouais (ANO)

**Réservation** : Veuillez réserver votre place en envoyant un courriel à lorraineseguin.tra.coach@gmail.com

**Horaire du café-rencontre**

10 h Accueil : un moment de connexion

10 h 15 Partage d’un thème de discussion

10 h 45 Réflexion et partage 2 X 2

11 h 00 Partage libre en grand groupe

11 h 45 Conclusion

12 h Fin du café-rencontre

**Dates et thèmes des cafés-rencontres**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Date | Thème | Animateur |
| Le 23 août 2025 | Du contrôle au lâcher prise | Lorraine Séguin |
| Le 20 septembre 2025 | Créer sa vie à partir du triangle dynamique de David Emerald | Lorraine Séguin |
| Le 25 octobre 2025 | Le pouvoir de l’écoute pour nourrir ses besoins affectifs | Lorraine Séguin |
| Le 15 novembre 2025 | Sortir des stéréotypes du genre | Rock Lafontaine |
| Le 20 décembre 2025 | Le mensonge, ce moyen défensif qui nuit à la communication | Lorraine Séguin |
| Le 17 janvier 2026 | Accepter de trahir pour rester soi-même (Ces trahisons nécessaires) | Lorraine Séguin |
| Le 21 février 2026 | L’harmonisation des polarités – comment accepter les polarités de l’autre pour rester dans l’amour (partenaire/amitié) | Lorraine Séguin et Pascal Bertrand |
| L2 21 mars 2026 | Mieux se connaître à partir de l’ennéagramme | À confirmer |
| Le 18 avril 2026 | Au cœur du silence | Lorraine |
| Le 23 mai 2026 | Cultiver sa joie et son bonheur | Lorraine Séguin |