

Les objectifs

- ✓ Accroître son autonomie personnelle
- ✓ Redécouvrir son potentiel et son identité
- ✓ Connecter avec ses capacités/forces
- ✓ Mieux comprendre et déconstruire les enjeux et rôles vécus par les femmes (propre à leur socialisation genrée)
- ✓ Faire l'expérience de la richesse d'une démarche de groupe

À qui ça s'adresse ?

Le programme s'adresse à toutes les femmes ayant un désir de reprise de pouvoir sur leur vie, indépendamment de leurs réalités et enjeux.

La durée

10 rencontres, 1 fois par semaine d'une durée de 3h.

Il est important de s'engager tout au long du processus et de se disponibiliser pour la totalité des rencontres.



Les dauphines



Les Dauphines est le nom choisi par les personnes qui ont participé aux premiers groupes antidote à titre d'auto identification.

Le centre offre donc à celle ayant complété antidote 1 et/ou 2 au moins une occasion de se rassembler par année. Ces moments visent à poursuivre collectivement les apprentissages fait au fil des rencontres et de garder contact ensemble. C'est également un moment pour les "anciennes" d'accueillir les nouvelles et ainsi solidifier les liens d'appartenance.

"J'ai suivi les deux groupes et ça m'a permis de me reprendre en main, de recommencer à socialiser et de me faire confiance à nouveau."

une participante



LES GROUPES DE SOUTIEN ANTIDOTE



 centrefemmesdelamitis.ca

 Centre femmes Mitis

 **418-775-4090 poste 2**

communautaire.cfmitis@gmail.com



Le programme

Le programme Antidote propose une démarche collective de conscientisation visant une plus grande autonomie personnelle, familiale et sociale des femmes.

De plus, il favorise leur implication active dans le but d'améliorer leurs conditions de vie et le développement de leur milieu.

Antidote 1

Une quête d'identité

1. Prendre le temps d'arriver
2. De la visite dans notre groupe
3. Pourquoi je suis comme ça ... et les autres femmes aussi.
4. Qui habite mon cœur ?
5. Qui suis-je ?
6. On se sort ?
7. Ma valeur a une couleur
8. Moi et les autres (je ne peux exister sans être vue)
9. La colère, une affirmation! Vrai ou faux ?
10. Je suis ma propre héroïne

Antidote 2

Une quête d'amour

1. Parlez-moi d'amour
2. Mon histoire d'amour en tant que femme
3. Mon histoire d'amour en général
4. Vivre avec soi, vivre seule
5. Vivre sa sexualité
6. Vivre avec les autres sans se laisser écraser
7. Le rêve de ma vie
8. Vivre une rupture sans y laisser ma peau
9. Les règles d'or en amour
10. Un mariage d'amour

