



# Programme ANTIDOTE



Femmes de Mékinac  
211, rue St-Jacques  
Sainte-Thècle, (Québec)  
G0X 3G0  
Téléphone : (418) 289-2588

# Programme ANTIDOTE

## UNE QUÊTE D'IDENTITÉ



Le programme Antidote se veut un outil éducatif qui vise le développement de la personne dans ses relations avec elle-même, les autres ainsi qu'une prise de conscience sur la place qu'elle occupe au sein de la société.

Ce cheminement a le souci de ne pas se limiter à l'égo, bien qu'il reconnaisse ce dernier comme une étape nécessaire à l'éveil de l'estime de soi. C'est un moyen permettant aux femmes de voir autrement leurs malaises et leurs problèmes (dépression, manque de confiance en ELLES, anxiété, etc.) et de connaître leurs causes réelles.

La prise de conscience des rôles sociaux que nous avons appris à jouer, permet aux participantes d'amorcer un questionnement qui vise à identifier ces rôles dans notre vie quotidienne. Cette prise de conscience devient la première étape pour permettre aux femmes de développer une nouvelle identité personnelle qui accorde du pouvoir à leur vécu et à leur cheminement tout en s'identifiant à de nouvelles valeurs.

Ainsi, à travers les 10 rencontres proposées, nous ferons place à l'action concrète, là où réside le vrai pouvoir de changement. Tout ça dans un climat de confiance mutuelle qui accorde une place importante au support collectif. Cette démarche mènera les participantes à une plus grande responsabilité d'elle-même, à s'aimer davantage et à se prioriser en tant qu'individu.

Si cette démarche vous intéresse, vous pourrez participer à *ANTIDOTE, UNE QUÊTE D'IDENTITÉ*: 10 rencontres offertes gratuitement par votre CENTRE DE FEMMES DE MÉKINAC. Inscrivez-vous au (418) 289-2588. Les rencontres débuteront dès qu'un groupe sera formé et les lieux et heures tiendront compte de la demande.

Pour informations : Nathalie ou Lucie-Claude au 289-2588

## LES 10 ÉTAPES D'ANTIDOTE I

### Séance 1

- Prendre le temps d'arriver
- Prendre contact avec le groupe
- S'organiser collectivement

### Séance 2

- Exprimer, partager et collectiviser notre vécu de femmes
- Prendre conscience de notre socialisation en tant que femmes et de ses effets sur notre identité et notre santé mentale
- Prendre conscience de notre potentiel

### Séance 3

- Permettre aux femmes de s'arrêter sur leur condition de femmes et comprendre le processus de victimisation et son impact sur elles

### Séance 4

- Prendre conscience de la place qu'on s'accorde versus celle qu'on accorde aux autres
- Se donner des moyens pour prendre sa place
- Prendre contact avec son vécu émotif

### Séance 5

- Connaître ses besoins personnels
- Connaître les composantes de son JE
- Prendre conscience de son potentiel
- Connaître ses limites

### Séance 6

- Se faire plaisir
- Vivre l'enfant en soi
- Apprendre à se connaître autrement
- Connaître le milieu

### Séance 7

- Prendre conscience de ce sur quoi repose son estime de soi
- Se donner des moyens pour hausser son estime personnelle

### Séance 8

- Connaître les pré-requis à l'affirmation
- Apprendre à s'affirmer
- Se donner les moyens d'accroître sa capacité affirmative

### Séance 9

- Consolider l'apprentissage de l'affirmation
- Voir la colère autrement

### Séance 10

- Se donner du support pour intégrer de nouveaux comportements dans notre vie quotidienne
- Cerner les acquis du programme et les célébrer