



Mieux vivre ma rupture

**GROUPE D'ENTRAIDE ET DE SOUTIEN
POUR FEMMES VIVANT OU AYANT VÉCU
UNE RUPTURE AMOUREUSE**

En présentiel à la Maison
Parent-Roback (métro Parc)
les mercredis
de 18h à 21h
du 11 sept.-13 nov.

Coût : 30 \$
Inclus : repas et
matériel
des 10 rencontres

Nous remboursons
les frais de
transport et de
gardiennage

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION:
10 SEPTEMBRE À MIDI**

**Pour plus d'informations et pour s'inscrire*:
info@entraidepasserelle.org**

*Merci d'indiquer si vous avez ou pas des restrictions
alimentaires au moment de votre inscription



Pourquoi participer à ce groupe?

Destiné aux femmes qui vivent des difficultés avec leur rupture de couple, le programme vise d'abord à les aider à « passer au travers » de cette transition difficile.

Un groupe d'entraide et de soutien c'est pour ...

- **S'exprimer et partager les difficultés et les enjeux de la rupture de couple**
- **Créer un climat favorable à l'expression et à l'écoute de nos vécus**
- **Trouver ensemble des pistes, des objectifs et des moyens pour mieux vivre ce changement**
- **Prendre conscience au niveau de l'individue, de l'entourage et des systèmes sociaux, de la rupture et de ses impacts**
- **Apprendre à mieux composer avec le changement, développer une meilleure communication et explorer la nouvelle réalité afin de mieux vivre la séparation, ensemble**

AU PLAISIR DE PARTAGER AVEC VOUS!