

VOLET

croissance personnelle

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026



MERCREDIS 7, 14, 21 ET 28 OCTOBRE (4 RENCONTRES)

18 H 30

Ateliers • Le sentiment de culpabilité.

Mieux le comprendre pour le déjouer.

VENDREDIS 6, 13, 20, 27 NOVEMBRE ET 4 ET 11 DÉCEMBRE

13 H 15

Ateliers • Les chemins de la transition.

Accueillir nos deuils et apprivoiser le lâcher prise.

MERCREDI 11 NOVEMBRE

18 H 30

**Soirée témoignages • Jamais trop tard
pour se réinventer.**

MERCREDI 18 NOVEMBRE

13 H 15

**Atelier • Comment se protéger de la
fraude amoureuse.**

MERCREDIS 2 ET 9 DÉCEMBRE

18 H 30

Atelier • Mon cœur, mon territoire.

Les dynamiques d'attachement.

MERCREDI 9 DÉCEMBRE

13 H 15

**Causerie • Mon espace à moi - prison ou
cocon?**

Différence entre solitude et isolement.