



AOÛT

2026

UNITÉ DOMBRÉMY
de STE-THÉRÈSE



SUIVEZ-NOUS
sur les réseaux sociaux



info@domremystherese.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
3 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) L'amour comme boussole du rétablissement 19h à 21h (par I.L.)	4 N Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) Pourquoi est-on attiré par des personnes qui ne sont pas bonnes pour nous? ATELIER VIRTUEL	5 Les mercredis-causeries <i>J'arrête de blâmer les autres</i> les 14h à 16h (par Marika) Comment se délivrer du perfectionnisme 19h à 21h (par G.M.)	2 L'art-thérapie : créer pour se rencontrer 14h à 16h (par I.L.) Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par S.L.)	7	1/8 à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G.M.)
10 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) L'amour comme boussole du rétablissement 19h à 21h (par I.L.)	11 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) C.A.	12 Les mercredis-causeries <i>La gratitude</i> 14h à 16h (par Marika) Comment se délivrer du perfectionnisme 19h à 21h (par G.M.)	13 L'art-thérapie : créer pour se rencontrer 14h à 16h (par I.L.) Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par S.L.)	14	15 à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G. M.)
17 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) L'amour comme boussole du rétablissement 19h à 21h (par I.L.)	18 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) L'autonomie affective, pour sortir de la D.A. 19h à 21h (par J.G.)	19 Les mercredis-causeries <i>S'observer sans jugement</i> 14h à 16h (par Marika) Comment se délivrer du perfectionnisme 19h à 21h (par G.M.)	20 L'art-thérapie : créer pour se rencontrer 14h à 16h (par I.L.) Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par S.L.)	21	22
24 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) L'amour comme boussole du rétablissement 19h à 21h (par I.L.)	25 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) L'autonomie affective, pour sortir de la D.A. 19h à 21h (par J.G.)	26 Les mercredis-causeries <i>S'ouvrir aux possibilités</i> 14h à 16h (par Marika) Comment se délivrer du perfectionnisme 19h à 21h (par G.M.)	27 L'art-thérapie : créer pour se rencontrer 14h à 16h (par I.L.) Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par S.L.)	28	29 à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G. M.)
31 Isa : en vacances					

ANIMATEURS **N** NOUVEAU | C.A. CONSEIL D'ADMINISTRATION | MISE À JOUR | D.A. DÉPENDANCE AFFECTIVE 56, rue Turgeon, Ste-Thérèse, Qc, J7E3H4 | 450-435-0808 | www.domremystherese.com

GABRIEL

SÉBASTIEN L.

JOSÉE G.

ISABELLE L.

MARIKA

