



SEPTEMBRE 2026



La **Sobriéthèque**
le plaisir, autrement.

dès le samedi 12 septembre



UNITÉ DOMBRÉMY
de STE-THÉRÈSE



SUIVEZ-NOUS
sur les réseaux sociaux

info@domremystetherese.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) Mon safe-space : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	2 Les mercredis-causeries Faire la paix pour avancer les 14h à 16h (par Marika) Comment se délivrer du perfectionnisme 19h à 21h (par G.M.)	3 L'art-thérapie : créer pour se rencontrer 14h à 16h (par I.L.) Transformer nos modèles de gestion des émotions 19h à 21h (par Sophie) Séb	4	5 à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G.M.)
7 Bonne fête du travail ! FERMÉ	8 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) Mon safe-space : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	9 Les mercredis-causeries Penser à soi en premier 14h à 16h (par Marika) N Mieux communiquer pour des relations harmonieuses 1/4 19h à 21h (par G.M.)	10 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.)	11	12 N Gabriel : en congé La Sobriéthèque : le plaisir autrement 18h à 23h (par M.)
14 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) N Réapprendre à aimer : enfin libre dans mes relations 19h à 21h (par I.L.)	15 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) Mon safe-space : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	16 Les mercredis-causeries Laisser le passé au passé 14h à 16h (par Marika) Mieux communiquer pour des relations harmonieuses 2/4 19h à 21h (par G.M.)	17 Isa : en congé Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par S.L.)	18	19 à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G. M.)
21 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) Réapprendre à aimer : enfin libre dans mes relations 19h à 21h (par I.L.)	22 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) Mon safe-space : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	23 Les mercredis-causeries Ce que je contrôle 14h à 16h (par Marika) Mieux communiquer pour des relations harmonieuses 3/4 19h à 21h (par G.M.)	24 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.)	25 ESPACE PROCHES Groupe de soutien pour les proches 19h à 21h	26 à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G. M.) La Sobriéthèque : le plaisir autrement 18h à 23h (par M.)
28 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) Réapprendre à aimer : enfin libre dans mes relations 19h à 21h (par I.L.)	29 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) Mon safe-space : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	30 Les mercredis-causeries Vivre heureux, c'est quoi? 14h à 16h (par Marika) Mieux communiquer pour des relations harmonieuses 4/4 19h à 21h (par G.M.)			

ANIMATEURS



N NOUVEAU | ATELIER PONCTUEL | MISE À JOUR | D.A. DÉPENDANCE AFFECTIVE

56, rue Turgeon, Ste-Thérèse, Qc, J7E3H4

450-435-0808

www.domremystetherese.com

GABRIEL

SÉBASTIEN L.

SOPHIE G.

ISABELLE L.

MARIKA



GROUPE FERMÉ
INSCRIPTION REQUISE
VIA LE SITE WEB

