



PROGRAMMATION HIVER 2016

Groupe de Coming Out : Mardi de 19h à 21h (Modalités à la page 6)

Atelier Bien-être par l'Art : Mardi de 19h à 21h30 (3 rencontres) **NOUVEAU**

Groupe de discussion : Mercredi de 19 h à 21 h (toutes les semaines)

Atelier sexualité : Jeudi 19 h à 21 h 30 (1 fois par mois)

Soirée Cinéma : Jeudi de 19 h à 21 h 30 (1 fois par 2 mois)

Conférence : Jeudi de 19 h à 21 h 00 (1 fois par 2 mois)

DATES	THÈMES	DÉTAILS
20 janvier	Médias lesbiens	Quels sont nos modèles de lesbiennes? Qui sont-elles? Que représentent-elles à nos yeux? Quelles sont les lesbiennes qui nous ont marquées au petit écran?
27 janvier	Parler d'amour	Comment démontrons-nous notre amour? Sous quelle forme cela prend-il ? Et comment agissons-nous quand nous ne savons pas l'exprimer? Savons-nous recevoir l'amour de l'autre?
28 janvier	Conférence Transsexuelle et lesbienne	Conférence « <i>Trans 101</i> » donner par l'Aide aux trans du Québec (ATQ). Conférence sur le parcours d'êtres lesbiennes et transsexuelles et leurs difficultés. <i>Plus de détails suivront...</i>
3 février	Nos premières fois...	Nous vivons plusieurs premières fois dans notre vie. La première fois avec une nouvelle compagne, premier one night, notre première fois avec une femme... Comment l'avons-nous vécue? Quelle est la dernière fois que vous avez eu une première fois?

10 février	Mes identités	Chacune porte en elle plusieurs identités : notre sexe, notre orientation sexuelle, nos origines, notre travail, notre statut social. Laquelle ou lesquelles de ces identités nous définissent le mieux?
17 février	Son amour...impossible?	L'amour arrive souvent sans prévenir. Que faire lorsqu'on tombe amoureuse d'une femme déjà en couple? Ou alors, d'une hétéro? etc...
24 février	Discussion libre	Au cours de ces discussions, les participantes proposent un sujet et on trouve ensemble une manière créative de l'aborder.
25 février	Atelier sexualité 1 : Amour de corps	Comment percevons-nous notre corps? Quels sont nos standards de beauté? Sommes-nous exigeantes envers lui?
2 mars	Monde idéal pour une vie lesbienne	Quel est le monde idéal lesbien? De quoi a-t-on besoin pour être heureuse en tant que lesbienne?
3 mars	Soirée Cinéma	Présentation d'un film lesbien. Une présélection du film se fera une semaine avant la projection. <i>Plus de détails suivront...</i>
7 mars	<i>SEMAINE DE RELÂCHE</i>	
16 mars	Lesbienne au travail	Doit-on le dire? Comment éviter les pièges de la lesbophobie? Faire son coming-out au travail, souhaitable ou pas? Qu'est-ce qui nous aiderait à le dire? Est-ce que c'est utile de le faire?
17 mars	Atelier sexualité 2 : Amour (s)	Quand l'amour n'est plus seulement à deux...Comment comprendre sa partenaire qui n'a pas les mêmes références?
23 mars	Le rapport avec la famille	Comment conjugons-nous lesbienne et famille? Quels sont nos contacts avec elle? Comment peut-on améliorer nos rapports avec elle?

30 mars	Fièvre et solidaire	Avons-nous des avantages à être lesbiennes? Sommes-nous fières? Existe-t-il une solidarité entre nous?
31 mars	Soirée Cinéma	Présentation d'un film lesbien. Une présélection du film se fera une semaine avant la projection. <i>Plus de détails suivront...</i>
6 avril	Amour, tu es partie...	Se remettre d'une rupture; jamais facile à faire. Quelles stratégies peut-on mettre en place pour traverser cette mauvaise passe? Comment réussir à côtoyer sa ou ses ex dans la communauté?
7 avril	Atelier Créativité relationnelle	Atelier par Vanessa Dorvily sur la communication créative dans les relations. <i>Plus de détails suivront...</i>
13 avril	S'engager dans son avenir	Qu'est-ce qui nous empêche de créer des liens à plus long terme? Comment dépasse-t-on la peur de l'engagement? Quelle sorte et quel genre d'engagement sommes-nous prêtes à envisager?
20 avril	Vivre entourée d'hétéro	Entourée d'hétéro, comment gérer les préjugés? Quoi faire et quoi dire? Doit-on faire de la prévention à la lesbophobie?
21 avril	Atelier sexualité 3 : Oh la la	L'orgasme est-il nécessaire à notre satisfaction? Pourquoi se masturber? Est-ce seulement lorsqu'on est célibataire? Quelle est sa fonction?
27 avril	Discussion libre	Au cours de ces discussions, les participantes proposent un sujet et on trouve ensemble une manière créative de l'aborder.
28 avril	Soirée Cinéma	Présentation d'un film lesbien. Une présélection du film se fera une semaine avant la projection. <i>Plus de détails suivront...</i>

3 mai	<i>Nouveau</i> Bien-être par l'Art	Atelier exploratoire pour exprimer ses émotions par le biais de l'art plastique lors d'une série de rencontres.
4 mai	La soirée des plus	Soirée humoristique pour raconter et se raconter <ul style="list-style-type: none"> - Ma plus belle phrase de séduction; - La fois où j'ai eu l'air la plus folle; - Ma petite manie; - Ma plus grosse gaffe; - Etc.
10 mai	<i>Nouveau</i> Bien-être par l'Art	Atelier exploratoire pour exprimer ses émotions par le biais de l'art plastique lors d'une série de rencontres.
11 mai	Nous dans le regard de l'autre	Quels sont les impacts du regard des autres sur nous? Comment conjuguer avec le regard d'autrui? Jusqu'à quel point devons-nous nous y fier?
12 mai	Atelier sexualité 4 : Toi et moi, nous sommes qu'une.	Passion et amour, lorsqu'on fait qu'une. Quand l'amour devient la dépendance affective. Peut-elle être positive? Sinon, quels sont les effets sur le couple? Comment la surmonter?
14 mai	Journée de visibilité lesbienne	Venez découvrir la diversité de notre communauté dans ce salon lesbien avec conférencières et une multitude de kiosques (organismes, artistes, commerces, etc.) Cette journée se déroulera à la cinémathèque québécoise (335 de Maisonneuve Est) Suivi d'un 5 à 7 à la Cinémathèque <i>Plus de détails suivront...</i>
17 mai	<i>Nouveau</i> Bien-être par l'Art	Atelier exploratoire pour exprimer ses émotions par le biais de l'art plastique lors d'une série de rencontres.
18 mai	Les enfants	En voulons-nous? Sommes-nous prêtes à en avoir? Et si notre conjointe a des enfants? Que sommes-nous pour eux? Et lors d'une séparation...

25 mai	Célibataire de ce monde	Subi pour certaines, choisi par d'autres, le célibat n'est pas toujours facile à vivre. Quels sont les avantages du célibat? Doit-on être constamment à la recherche de l'amour ou le célibat a ses vertus? Peut-on être célibataire et heureuse?
26 mai	Soirée Cinéma	Présentation d'un film lesbien. Une présélection du film se fera une semaine avant la projection. <i>Plus de détails suivront...</i>
1er juin	Vive le soleil! (Avec bilan)	Première partie : Bilan Notre évaluation des rencontres et idée de thèmes pour l'automne 2016. Deuxième partie : Les voyages Partir, voyager, se reposer au bord d'une mer chaude, avez-vous des projets de voyages pour l'été? Comme lesbienne, choisissons-nous des lieux sécuritaires? Préférons-nous les voyages organisés réservés aux lesbiennes ou retournons-nous dans le garde-robe le temps d'un voyage?
2 juin	Atelier sexualité 5 : Je te parle avec mon corps	Comment communiquer? Quelle est la place de la communication sexuelle? Atelier d'exploration sur les formes de communication ainsi que sur le consentement.
8 juin	PIQUE-NIQUE	Pour souligner la fin des activités du CSL ainsi que pour célébrer l'arrivée du beau temps, nous allons pique-niquer au parc Lafontaine. <i>Plus de détails suivront...</i>

Inscriptions préalables activites@solidaritelesbienne.qc.ca ou 514-526-2452

Les rencontres se déroulent au 4126 St-Denis, bureau 301

Coût : Gratuit pour les membres, 3 \$ pour les non-membres,

Carte de membre disponible sur place au coût de 10 \$



Groupe de Coming out

Mardi 19h00 à 21h00

GRATUIT

Faire son coming out est une étape importante dans l'acceptation de notre lesbianisme. Il semble difficile, mais en même temps, il peut se révéler libérateur et nous amener à être bien avec soi-même.

À travers 10 rencontres de groupe, nous travaillerons, ensemble, les différentes étapes du coming out, et ce, dans une approche personnalisée.

Le groupe est ouvert c'est-à-dire que vous pouvez participer à n'importe laquelle des rencontres. Ces rencontres se dérouleront les mardis soir du **2 février au 12 avril** inclusivement.

Inscriptions préalables activites@solidaritelesbienne.qc.ca ou 514-526-2452

Les rencontres se déroulent au 4126 St-Denis, bureau 301