

Pour s'inscrire

acheminer un courriel à :

korivo10eme@outlook.com

Vous devez avoir reçu la confirmation de votre inscription avant de procéder au paiement.

Coût, réservation et annulation

Le montant est de \$ 220.00

Le paiement total est exigible pour officialiser votre inscription et doit être fait avant le 15 avril 2026.

En cas d'annulation avant le 30 avril, 120.00 \$ sera remboursé.

En cas d'annulation après le 1^e mai (inclus)
AUCUN remboursement.

Paie ment par virement Interac

acheminer un courriel à :

karolodi@hotmail.ca

Question : pourquoi

Réponse : intensif

Règles du Centre

- ❖ Déjeuner de 7h00 à 8h30
- ❖ Dîner de 12h00 à 13h00
- ❖ Souper de 17h00 à 18h00
- ❖ Douche entre 6h30 et 22h30
- ❖ Couvre-feu à 23h00
- ❖ Aucune nourriture sur les étages
- ❖ Garder le silence dans les corridors
- ❖ Quitter la chambre avant midi le dimanche
- ❖ Rincer la vaisselle après le repas

Effets personnels à apporter

- ❖ Serviettes et débarbouillettes
- ❖ Savon
- ❖ Shampoing
- ❖ Séchoir
- ❖ Bouteille réutilisable
- ❖ Parapluie
- ❖ Toutou si désiré
- ❖ Vêtements chauds et confortables (prévoir que le chauffage du monastère peut être fermé)
- ❖ Votre Gros Livre Rouge (GLR) si possible.

Nous exprimons le voeu que le GLR devienne un outil de référence et de rétablissement et qu'il contribue activement à notre mode de vie.



Approfondir son cheminement

Un week-end intensif dédié à soi-même

**ENSEMBLE
NOUS RÉUSSIRONS !**

15-16-17 mai 2026

Lieu : Les Pères Rédemptoristes
10018, avenue Royale
Ste-Anne-de-Beaupré,
Québec, G0A 3C0



Pourquoi venir à cette fin de semaine ?

Pour approfondir notre connaissance de soi afin de mieux comprendre la façon dont nous réagissons face aux gens et aux événements.

Prendre du temps pour soi, apprendre à se connaître et s'accueillir est essentiel pour notre rétablissement.

METTRE DES MOTS SUR NOS MAUX

Cet intensif s'adresse à moi SI :

- ❖ Je réagis au lieu d'agir
- ❖ Je me sens blessé et isolé
- ❖ Je fuis les situations difficiles
- ❖ J'ai peur des figures d'autorité
- ❖ Je manque de confiance en moi
- ❖ J'ai peur du rejet et de l'abandon
- ❖ Je me sens coupable en m'affirmant
- ❖ J'ai un dialogue intérieur négatif envers moi-même
- ❖ Mon identité passe par le regard des autres

D'OU ÇA VIENT ?
POURQUOI JE SUIS COMME ÇA ?

QUAND ?

15-16-17 mai 2026

Arrivée le vendredi à partir de 17h30
(Aucun souper n'est servi le vendredi)

Départ le dimanche vers 15h00

L'inscription comprend :

- ❖ 2 nuits
- ❖ 2 déjeuners samedi et dimanche
- ❖ 2 dîners : samedi et dimanche
- ❖ 1 souper samedi
- ❖ 2 goûters de fin de soirée

Horaire de la fin de semaine

Vendredi soir 19h00 à 22h00 :
Rassemblement de groupe
Activité

Samedi 9h00 à 22h00
Atelier en avant-midi
Dîner
Atelier en après-midi
Souper
Meeting en soirée
Activité

Dimanche
9h00 à 15h00 au plus tard
Atelier en avant-midi
Dîner
Rassemblement en après-midi

Choix d'ateliers

Les participants ont le choix parmi 5 ateliers différents. Vous indiquez votre ordre de priorité 1-2-3 et nous ferons tout pour répondre à vos choix prioritaires.

Les thématiques des ateliers sont tirées du Gros Livre Rouge (GLR) des EADA. Vous êtes invités à apporter votre GLR qui vous servira tout au long de l'intensif. Pour ceux qui le désirent, il y aura possibilité d'en acheter un sur place au coût de 25 \$

Atelier no 1 : Nos droits

Atelier no 2 : Acceptation, lâcher prise, confiance en une PS (étapes 1-2-3)

Atelier no 3 : La solution : devenir son propre parent aimant.

Atelier no 4 : Sortir de l'isolement.

Atelier no 5 : Autodestruction, procrastination, culpabilité