

| Semaine | Bureau de Québec 1535, chemin Sainte-Foy | | | | |
|-----------------------|---|--|---|---|---|
| | Mercredi (14h à 17h) Groupe continu Femmes | Mercredi (18h à 21h) Groupe continu Mixte | Jeudi (14h à 17h) Groupe continu Mixte | Jeudi (18h à 21h) Groupe continu Mixte | Vendredi (9h à 12h) Groupe continu Mixte |
| 3 au 7 avril 2023 | Temps d'arrêt (atelier 1) | Anti-stress (atelier 1) | Vol-Te-Face (atelier 1) | Mirage (atelier 1) | Moi & l'autre (atelier 1) |
| 10 au 14 avril 2023 | Temps d'arrêt (atelier 2) | Anti-stress (atelier 2) | Vol-Te-Face (atelier 2) | Mirage (atelier 2) | Moi & l'autre (atelier 2) |
| 17 au 21 avril 2023 | Temps d'arrêt (atelier 3) | Anti-stress (atelier 3) | Vol-Te-Face (atelier 3) | Mirage (atelier 3) | Moi & l'autre (atelier 3) |
| 24 au 28 avril 2023 | Temps d'arrêt (atelier 4) | Anti-stress (atelier 4) | Vol-Te-Face (atelier 4) | Mirage (atelier 4) | Moi & l'autre (atelier 4) |
| 1 au 5 mai 2023 | Temps d'arrêt (atelier 5) | Anti-stress (atelier 5) | Vol-Te-Face (atelier 5) | Mirage (atelier 5) | Moi & l'autre (atelier 5) |
| 8 au 12 mai 2023 | Temps d'arrêt (atelier 6) | Anti-stress (atelier 6) | Vol-Te-Face (atelier 6) | Mirage (atelier 6) | Moi & l'autre (atelier 6) |
| 15 au 19 mai 2023 | Temps d'arrêt (atelier 7) | Anti-stress (atelier 7) | Vol-Te-Face (atelier 7) | Mirage (atelier 7) | Moi & l'autre (atelier 7) |
| 22 au 26 mai 2023 | Temps d'arrêt (atelier 8) | Anti-stress (atelier 8) | Vol-Te-Face (atelier 8) | Mirage (atelier 8) | Moi & l'autre (atelier 8) |
| 29 mai au 2 juin 2023 | Temps d'arrêt (atelier 9) | Anti-stress (atelier 9) | Vol-Te-Face (atelier 9) | Mirage (atelier 9) | Moi & l'autre (atelier 9) |
| 5 au 9 juin 2023 | Temps d'arrêt (atelier 10) | Anti-stress (atelier 10) | Vol-Te-Face (atelier 10) | Mirage (atelier 10) | Moi & l'autre (atelier 10) |
| 12 au 16 juin 2023 | Temps d'arrêt (atelier 11) | Anti-stress (atelier 11) | Vol-Te-Face (atelier 11) | Mirage (atelier 11) | Moi & l'autre (atelier 11) |
| 19 au 23 juin 2023 | Temps d'arrêt (atelier 12) | Anti-stress (atelier 12) | Vol-Te-Face (atelier 12) | Mirage (atelier 12) | Moi & l'autre (atelier 12) |
| 26 au 30 juin 2023 | Temps d'arrêt (atelier 13) | Anti-stress (atelier 13) | Vol-Te-Face (atelier 13) | Mirage (atelier 13) | Moi & l'autre (atelier 13) |

| Semaine | Bureau de Québec 1535 chemin Ste-Foy | | | | |
|------------------------------|---|--|---|---|---|
| | Mercredi (14h à 17h) Groupe continu Femmes | Mercredi (18h à 21h) Groupe continu Mixte | Jeudi (14h à 17h) Groupe continu Mixte | Jeudi (18h à 21h) Groupe continu Mixte | Vendredi (9h à 12h) Groupe continu Mixte |
| 3 au 7 juillet 2023 | Temps d'arrêt (atelier 1) | Anti-stress (atelier 1) | Vol-Te-Face (atelier 1) | Mirage (atelier 1) | Moi & l'autre (atelier 1) |
| 10 au 14 juillet 2023 | Temps d'arrêt (atelier 2) | Anti-stress (atelier 2) | Vol-Te-Face (atelier 2) | Mirage (atelier 2) | Moi & l'autre (atelier 2) |
| 17 au 21 juillet 2023 | Temps d'arrêt (atelier 3 et 4) | Anti-stress (atelier 3 et 4) | Vol-Te-Face (atelier 3 et 4) | Mirage (atelier 3 et 4) | Moi & l'autre (atelier 3 et 4) |
| 24 au 28 juillet 2023 | | | | | |
| 31 juillet au 4 août 2023 | | | | | |
| 7 au 11 août 2023 | Temps d'arrêt (atelier 5 et 6) | Anti-stress (atelier 5 et 6) | Vol-Te-Face (atelier 5 et 6) | Mirage (atelier 5 et 6) | Moi & l'autre (atelier 5 et 6) |
| 14 au 18 août 2023 | Temps d'arrêt (atelier 7) | Anti-stress (atelier 7) | Vol-Te-Face (atelier 7) | Mirage (atelier 7) | Moi & l'autre (atelier 7) |
| 21 au 25 août 2023 | Temps d'arrêt (atelier 8) | Anti-stress (atelier 8) | Vol-Te-Face (atelier 8) | Mirage (atelier 8) | Moi & l'autre (atelier 8) |
| 28 août au 1 sept. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 9) | Anti-stress (atelier 9) | Vol-Te-Face (atelier 9) | Mirage (atelier 9) | Moi & l'autre (atelier 9) |
| 4 au 8 sept. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 10) | Anti-stress (atelier 10) | Vol-Te-Face (atelier 10) | Mirage (atelier 10) | Moi & l'autre (atelier 10) |
| 11 au 15 sept. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 11) | Anti-stress (atelier 11) | Vol-Te-Face (atelier 11) | Mirage (atelier 11) | Moi & l'autre (atelier 11) |
| 18 au 22 sept. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 12) | Anti-stress (atelier 12) | Vol-Te-Face (atelier 12) | Mirage (atelier 12) | Moi & l'autre (atelier 12) |
| 25 au 29 sept. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 13) | Anti-stress (atelier 13) | Vol-Te-Face (atelier 13) | Mirage (atelier 13) | Moi & l'autre (atelier 13) |
| 2 au 6 oct. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 1) | Anti-stress (atelier 1) | Vol-Te-Face (atelier 1) | Mirage (atelier 1) | Moi & l'autre (atelier 1) |
| 9 au 13 oct. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 2) | Anti-stress (atelier 2) | Vol-Te-Face (atelier 2) | Mirage (atelier 2) | Moi & l'autre (atelier 2) |

| Semaine | Bureau de Québec 1535 chemin Ste-Foy | | | | |
|---------------------------|---|--|---|---|---|
| | Mercredi (14h à 17h) Groupe continu Femmes | Mercredi (18h à 21h) Groupe continu Mixte | Jeudi (14h à 17h) Groupe continu Mixte | Jeudi (18h à 21h) Groupe continu Mixte | Vendredi (9h à 12h) Groupe continu Mixte |
| 16 au 20 oct. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 3) | Anti-stress (atelier 3) | Vol-Te-Face (atelier 3) | Mirage (atelier 3) | Moi & l'autre (atelier 3) |
| 23 au 27 oct. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 4) | Anti-stress (atelier 4) | Vol-Te-Face (atelier 4) | Mirage (atelier 4) | Moi & l'autre (atelier 4) |
| 30 oct. au 3 nov. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 5) | Anti-stress (atelier 5) | Vol-Te-Face (atelier 5) | Mirage (atelier 5) | Moi & l'autre (atelier 5) |
| 6 au 10 nov. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 6) | Anti-stress (atelier 6) | Vol-Te-Face (atelier 6) | Mirage (atelier 6) | Moi & l'autre (atelier 6) |
| 13 au 17 nov. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 7) | Anti-stress (atelier 7) | Vol-Te-Face (atelier 7) | Mirage (atelier 7) | Moi & l'autre (atelier 7) |
| 20 au 24 nov. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 8) | Anti-stress (atelier 8) | Vol-Te-Face (atelier 8) | Mirage (atelier 8) | Moi & l'autre (atelier 8) |
| 27 nov. au 1 déc. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 9) | Anti-stress (atelier 9) | Vol-Te-Face (atelier 9) | Mirage (atelier 9) | Moi & l'autre (atelier 9) |
| 4 au 8 déc. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 10) | Anti-stress (atelier 10) | Vol-Te-Face (atelier 10) | Mirage (atelier 10) | Moi & l'autre (atelier 10) |
| 11 au 15 déc. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 11) | Anti-stress (atelier 11) | Vol-Te-Face (atelier 11) | Mirage (atelier 11) | Moi & l'autre (atelier 11) |
| 18 au 22 déc. 2023 | Temps d'arrêt (atelier 12 et 13) | Anti-stress (atelier 12 et 13) | Vol-Te-Face (atelier 12 et 13) | Mirage (atelier 12 et 13) | Moi & l'autre (atelier 12 et 13) |
| 25 au 29 déc. 2023 | | | | | |
| 1 au 5 janv. 2024 | | | | | |
| 8 au 12 janv. 2024 | Temps d'arrêt (atelier 1 et 2) | Anti-stress (atelier 1 et 2) | Vol-Te-Face (atelier 1 et 2) | Mirage (atelier 1 et 2) | Moi & l'autre (atelier 1 et 2) |
| 15 au 19 janv. 2024 | Temps d'arrêt (atelier 3) | Anti-stress (atelier 3) | Vol-Te-Face (atelier 3) | Mirage (atelier 3) | Moi & l'autre (atelier 3) |

| Semaine | Bureau de Québec 1535 chemin Ste-Foy | | | | |
|---------------------------|---|--|---|---|---|
| | Mercredi (14h à 17h) Groupe continu Femmes | Mercredi (18h à 21h) Groupe continu Mixte | Jeudi (14h à 17h) Groupe continu Mixte | Jeudi (18h à 21h) Groupe continu Mixte | Vendredi (9h à 12h) Groupe continu Mixte |
| 22 au 26 janv. 2024 | Temps d'arrêt (atelier 4) | Anti-stress (atelier 4) | Vol-Te-Face (atelier 4) | Mirage (atelier 4) | Moi & l'autre (atelier 4) |
| 29 janv. au 2 fév. 2024 | Temps d'arrêt (atelier 5) | Anti-stress (atelier 5) | Vol-Te-Face (atelier 5) | Mirage (atelier 5) | Moi & l'autre (atelier 5) |
| 5 au 9 fév. 2024 | Temps d'arrêt (atelier 6) | Anti-stress (atelier 6) | Vol-Te-Face (atelier 6) | Mirage (atelier 6) | Moi & l'autre (atelier 6) |
| 12 au 16 fév. 2024 | Temps d'arrêt (atelier 7) | Anti-stress (atelier 7) | Vol-Te-Face (atelier 7) | Mirage (atelier 7) | Moi & l'autre (atelier 7) |
| 19 au 23 fév. 2024 | Temps d'arrêt (atelier 8) | Anti-stress (atelier 8) | Vol-Te-Face (atelier 8) | Mirage (atelier 8) | Moi & l'autre (atelier 8) |
| 26 fév. au 1 mars 2024 | Temps d'arrêt (atelier 9) | Anti-stress (atelier 9) | Vol-Te-Face (atelier 9) | Mirage (atelier 9) | Moi & l'autre (atelier 9) |
| 4 au 8 mars 2024 | Temps d'arrêt (atelier 10) | Anti-stress (atelier 10) | Vol-Te-Face (atelier 10) | Mirage (atelier 10) | Moi & l'autre (atelier 10) |
| 11 au 15 mars 2024 | Temps d'arrêt (atelier 11) | Anti-stress (atelier 11) | Vol-Te-Face (atelier 11) | Mirage (atelier 11) | Moi & l'autre (atelier 11) |
| 18 au 22 mars 2024 | Temps d'arrêt (atelier 12) | Anti-stress (atelier 12) | Vol-Te-Face (atelier 12) | Mirage (atelier 12) | Moi & l'autre (atelier 12) |
| 25 au 29 mars 2024 | Temps d'arrêt (atelier 13) | Anti-stress (atelier 13) | Vol-Te-Face (atelier 13) | Mirage (atelier 13) | Moi & l'autre (atelier 13) |

* Les participants doivent déboursier 15\$/séance pour les programmes L'Azimut de 13 semaines.

* Les participants devront déboursier 5\$ pour recevoir un bilan de participation.

Description des programmes:

L'Azimut Mirage

L'objectif est de conscientiser le participant sur les conduites manipulatoires et les comportements criminels du fraudeur.

L'Azimut Vol-Te-Face

L'objectif est d'amener le participant à trouver des moyens concrets pour changer le comportement de vol.

L'Azimut Moi & l'autre

L'objectif est de réfléchir sur la relation envers soi-même ainsi que l'autre.

L'Azimut Temps d'arrêt

L'objectif est d'aider le participant à développer une meilleure gestion de ses comportements agressifs, impulsifs ou violents.

L'Azimut Anti-stress

L'objectif est d'amener le participant à réfléchir sur l'équilibre de sa santé mentale en s'outillant face à la gestion du stress.

Dernière mise à jour: 2023-01-18