Horaire des programmes

For sessions in English, please click here.

Gestion des émotions

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
5 janvier au 9 février 2027	Mardis de 17h30 à 20h	Virtuel	Montréal	Français
15 janvier au 5 mars 2027	Vendredis de 10h à 12h30	Présentiel	Gatineau	Français
18 janvier au 22 février 2027	Lundis de 15h à 18h	Présentiel	Québec	Français

Autonome et libre

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
2 novembre au 7 décembre 2026	Lundis de 15h à 18h	Présentiel	Québec	Français
17 novembre 2026 | Atelier sur les besoins, le réseau et les ressources	Mardi de 10h à 12h	Présentiel	Gatineau	Français
17 novembre au 22 décembre 2026	Mardis de 17h30 à 20h	Virtuel	Montréal	Français
9 décembre 2026 | Atelier Mon corps, mon image	Mercredi de 10h à 12h	Présentiel	Gatineau	Français
26 janvier 2027 | Atelier sur le sommeil des femmes en résinsertion sociale	Mardi de 10h30 à 12h30	Présentiel	Gatineau	Français
23 février au 30 mars 2027	Mardis de 17h30 à 20h	Virtuel	Montréal	Français
25 février 2027 | Atelier sur l'estime de soi	Jeudi de 13h à 15h	Présentiel	Gatineau	Français
24 mars 2027 | Atelier sur les services de la Clinique des femmes	Mercredi de 10h à 12h	Présentiel	Gatineau	Français

Moi d'Abord

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
2 novembre au 7 décembre 2026	Lundis de 18h à 20h	Virtuel	Gatineau	Français
20 janvier au 24 février 2027	Mercredis de 10h à 12h	Virtuel	Gatineau	Français

Programme EVE (volet long)

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
5 novembre au 10 décembre 2026	Jeudis de 18h à 20h30	Virtuel	Montréal	Français
11 novembre au 9 décembre 2026	Mercredis de 9h30 à 16h	Présentiel	Montréal	Français
13 janvier au 17 mars 2027	Mercredis de 9h30 à 16h	Présentiel	Montréal	Français
13 janvier au 10 février 2027	Mercredis de 9h30 à 16h	Présentiel	Montréal	Français
21 janvier au 25 février 2027	Jeudis de 18h à 20h30	Virtuel	Montréal	Français
24 février au 24 mars 2027	Mercredis de 9h30 à 16h	Présentiel	Montréal	Français

Programme EVE (volet court)

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
16 novembre 2026	Lundi de 9h30 à 16h30	Présentiel	Montréal	Français
11 janvier 2027	Lundi de 9h30 à 16h30	Présentiel	Montréal	Français
15 février 2027	Lundi de 9h30 à 16h30	Présentiel	Montréal	Français
29 mars 2027	Lundi de 9h30 à 16h30	Présentiel	Montréal	Français
Sur demande		Présentiel	Gatineau	Français

À la découverte de soi

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
15 novembre 2026	Dimanche de 10h à 13h	Virtuel	Montréal	Français
22 novembre 2026	Dimanche de 10h à 13h	Virtuel	Montréal	Français
29 novembre 2026	Dimanche de 10h à 13h	Virtuel	Montréal	Français

Une traversée émergente

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
26 octobre au 16 novembre 2026	Lundis de 10h à 12h	Virtuel	Gatineau	Français
2 février au 23 février 2027	Mardis de 13h à 15h	Virtuel	Gatineau	Français

---

Les horaires sont mis à jour régulièrement. Si vous avez des questions, veuillez contacter nos équipes aux coordonnées suivantes :

Montréal

1. Programme EVE
    - Téléphone: 1.844.489.2116 poste 223
    - Courriel: eve [at] elizabethfry.qc.ca (eve[at]elizabethfry[dot]qc[dot]ca)
2. À la découverte de soi
    - Cellulaire (boite vocale seulement) : 438.931.3144
    - Courriel : decouvertedesoi [at] elizabethfry.qc.ca
3. Gestion des émotions
    - Téléphone : 1.844.489.2116 poste 5 / 514.489.2116 poste 234
    - Courriel : programmesmtl [at] elizabethfry.qc.ca (programmesmtl[at]elizabethfry[dot]qc[dot]ca)
4. Autonome et Libre
    - Téléphone : 1.844.489.2116 poste 5 / 514.489.2116 poste 239
    - Courriel : programmesmtl [at] elizabethfry.qc.ca (programmesmtl[at]elizabethfry[dot]qc[dot]ca)

Québec

- Téléphone : 1.844.489.2116 poste 1
- Cellulaire : 581.984.8658
- Courriel : programmesqc [at] elizabethfry.qc.ca (programmesqc)programmesqc [at] elizabethfry.qc.ca (@elizabethfry.qc.ca)

Gatineau

- Téléphone : 1.844.489.2116 poste 3
- Courriel : cefo [at] elizabethfry.qc.ca (cefo[at]elizabethfry[dot]qc[dot]ca)