

## Horaire des programmes

For sessions in English, please [click here](#).

### Gestion des émotions

| Dates                         | Plage horaire         | Type de session | Point de services | Langue   |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------|-------------------|----------|
| 7 avril au 12 mai 2026        | Mardis de 17h30 à 20h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 12 mai au 30 juin 2026        | Mardis de 13h à 15h30 | Présentiel      | Gatineau          | Français |
| 7 juillet au 11 août 2026     | Mardis de 17h30 à 20h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 10 août au 14 septembre 2026  | Lundis de 15h à 18h   | Présentiel      | Québec            | Français |
| 6 octobre au 10 novembre 2026 | Mardis de 17h30 à 20h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 5 janvier au 9 février 2027   | Mardis de 17h30 à 20h | Virtuel         | Montréal          | Français |

### Autonome et libre

| Dates   | Plage horaire             | Type de session | Point de services | Langue   |
|---|---------------------------|-----------------|-------------------|----------|
| 14 avril 2026   atelier sur la reconnaissance de ses compétences fortes | Mardi de 14h à 16h        | Présentiel      | Gatineau          | Français |
| 6 avril au 11 mai 2026  | Lundis de 15h à 18h       | Présentiel      | Québec            | Français |
| 13 mai 2026   atelier sur les relations saines                          | Mercredi de 13h30 à 15h30 | Présentiel      | Gatineau          | Français |
| 26 mai au 30 juin 2026  | Mardis de 17h30 à 20h     | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 16 juin 2026   atelier sur le stress et l'anxiété                       | Mardi de 10h à 12h        | Présentiel      | Gatineau          | Français |
| 16 juillet 2026   atelier sur les émotions                              | Jeudi de 10h à 12h        | Virtuel         | Gatineau          | Français |

| <b>Dates</b>                    | <b>Plage horaire</b>  | <b>Type de session</b> | <b>Point de services</b> | <b>Langue</b> |
|---------------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|---------------|
| 25 août au 29 septembre 2026    | Mardis de 17h30 à 20h | Virtuel                | Montréal                 | Français      |
| 23 février au 30 mars 2027      | Mardis de 17h30 à 20h | Virtuel                | Montréal                 | Français      |
| 17 novembre au 22 décembre 2026 | Mardis de 17h30 à 20h | Virtuel                | Montréal                 | Français      |

## **Moi d'Abord**

| <b>Dates</b>           | <b>Plage horaire</b> | <b>Type de session</b> | <b>Point de services</b> | <b>Langue</b> |
|------------------------|----------------------|------------------------|--------------------------|---------------|
| 21 mai au 25 juin 2026 | Jeudi de 10h à 12h   | Virtuel                |                          | Français      |

## **Programme EVE (volet long)**

| <b>Dates</b>                      | <b>Plage horaire</b>    | <b>Type de session</b> | <b>Point de services</b> | <b>Langue</b> |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------|---------------|
| 5 mai au 9 juin 2026  <br>COMPLET | Mardis de 14h à 16h30   | Présentiel             | Montréal                 | Français      |
| 6 mai au 3 juin 2026              | Mercredis de 9h30 à 16h | Présentiel             | Montréal                 | Français      |
| 7 mai au 11 juin 2026             | Jeudis de 18h à 20h30   | Virtuel                | Montréal                 | Français      |
| 7 mai au 9 juillet 2026           | Jeudis de 18h à 20h30   | Présentiel             | Montréal                 | Français      |
| 19 août au 16 septembre 2026      | Mercredis de 9h30 à 16h | Présentiel             | Montréal                 | Français      |
| 20 août au 24 septembre 2026      | Jeudis de 18h à 20h30   | Virtuel                | Montréal                 | Français      |
| 4 novembre au 2 décembre 2026     | Mercredis de 9h30 à 16h | Présentiel             | Montréal                 | Français      |
| 5 novembre au 10 décembre 2026    | Jeudis de 18h à 20h30   | Virtuel                | 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   |
|-------------------|-----------------------|-----------------|-------------------|----------|
| 27 avril 2026     | Lundi de 9h30 à 16h30 | Présentiel      | Montréal          | Français |
| 8 juin 2026       | Lundi de 9h30 à 16h30 | Présentiel      | Montréal          | Français |
| 20 juillet 2026   | Lundi de 9h30 à 16h30 | Présentiel      | Montréal          | Français |
| 21 septembre 2026 | Lundi de 9h30 à 16h30 | Présentiel      | Montréal          | Français |
| 19 octobre 2026   | Lundi de 9h30 à 16h30 | Présentiel      | Montréal          | Français |
| 30 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   |
|---------------|-----------------------|-----------------|-------------------|----------|
| 12 avril 2026 | Dimanche de 10h à 13h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 19 avril 2026 | Dimanche de 10h à 13h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 26 avril 2026 | Dimanche de 10h à 13h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 3 mai 2026    | Dimanche de 10h à 13h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 17 mai 2026   | Dimanche de 10h à 13h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 24 mai 2026   | Dimanche de 10h à 13h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 31 mai 2026   | Dimanche de 10h à 13h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 7 juin 2026   | Dimanche de 10h à 13h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 14 juin 2026  | Dimanche de 10h à 13h | Virtuel         | Montréal          | Français |
| 21 juin 2026  | Dimanche de 10h à 13h | Virtuel         | Montréal          | 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 (boîte 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)