

Horaire des programmes

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

Gestion de la colère / 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	Jedi de 10h à 12h	Virtuel	Gatineau	Français

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
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

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
21 mai au 25 juin 2026	Jeudi de 10h à 12h	Virtuel		Français

Programme EVE (volet long)

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
22 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
29 mars 2026	Dimanche de 10h à 13h	Virtuel	Montréal	Français
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

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. Autres programmes

- Téléphone : 1.844.489.2116 poste 5
- 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)