

Horaire des programmes

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

Gestion des émotions

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
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
22 septembre au 10 novembre 2026	Mardis de 10h à 12h30	Présentiel	Gatineau	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
26 mai au 30 juin 2026	Mardis de 17h30 à 20h	Virtuel	Montréal	Français
16 juillet 2026 atelier sur les émotions	Jeudi de 10h à 12h	Virtuel	Gatineau	Français
25 août au 29 septembre 2026	Mardis de 17h30 à 20h	Virtuel	Montréal	Français
19 octobre au 23 novembre 2026	Lundis de 15h à 18h	Présentiel	Québec	Français
17 novembre au 22 décembre 2026	Mardis de 17h30 à 20h	Virtuel	Montréal	Français
23 février au 30 mars 2027	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	Jeudis de 10h à 12h	Virtuel		Français
14 octobre au 2 novembre 2026	Mercredis de 10h à 12h	Présentiel	Gatineau	Français

Programme EVE (volet long)

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
5 mai au 9 juin 2026 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
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

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
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
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
5 juillet 2026	Dimanche de 10h à 13h	Virtuel	Montréal	Français
12 juillet 2026	Dimanche de 10h à 13h	Virtuel	Montréal	Français
19 juillet 2026	Dimanche de 10h à 13h	Virtuel	Montréal	Français
26 juillet 2026	Dimanche de 10h à 13h	Virtuel	Montréal	Français
2 août 2026	Dimanche de 10h à 13h	Virtuel	Montréal	Français
9 août 2026	Dimanche de 10h à 13h	Virtuel	Montréal	Français

Une traversée émergente

Dates	Plage horaire	Type de session	Point de services	Langue
7 juillet au 4 août 2026	Mardis de 10h à 12h	Virtuel	Gatineau	Français
22 octobre au 12 novembre 2026	Jeudis de 10h à 12h	Présentiel	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)