MISSION

Vers l'équilibre est un organisme communautaire qui offre une démarche de développement personnel et relationnel aux personnes adultes qui vivent avec une problématique de santé mentale sur l'Île de Montréal.

DÉMARCHE

L'ensemble de la démarche propose 20 ateliers de groupe qui tiennent compte de la globalité de l'être, de ses forces, de ses limites et de son rythme d'évolution. L'objectif général est d'aider les personnes à développer des outils leur permettant de retrouver leur équilibre et d'exercer leur pouvoir et leur autonomie dans tous les aspects de leur vie.

ADMISSION

- Être résident de Montréal
- Avoir 18 ans et plus
- Vivre avec une problématique de santé mentale, diagnostiquée ou non
- Être disponible et motivé à entreprendre une démarche
- Savoir lire et écrire
- Avoir la capacité de fonctionner en groupe

Les personnes qui répondent aux critères peuvent avoir accès aux activités de l'organisme sans référence d'un professionnel de la santé.

INSCRIPTION

Les personnes doivent obligatoirement prendre rendez-vous avec un intervenant pour une entrevue durant la période d'inscription. Suite à cette étape, elles sont inscrites ou référées vers une autre ressource pouvant répondre à leurs besoins.

ATELIERS DE LA DÉMARCHE

- Accueillir l'instant présent
- Agir sur mon stress
- Communication : un outil de croissance
- Confiance en soi
- Créativité et connaissance de soi
- L'éveil du corps
- Expression de soi par le mouvement
- Expression par le théâtre
- Image corporelle: nouveau regard
- Jouer pour s'ancrer
- L'art de s'affirmer
- Les émotions, ça s'apprivoise
- L'ouverture à l'écriture
- Ma santé en pleine conscience
- Mon hypersensibilité: une alliée
- Relations interpersonnelles
- Sexualité: plaisir et épanouissement
- S'ouvrir à soi
- Une quête au centre de ma légende *(relecture de vie)*
- Vers une estime véritable

Initiation à la démarche
Cet atelier, d'une durée de quatre (4) semaines, est une introduction à la démarche. Il est offert aux personnes qui sont référées hors des périodes d'inscription.

La durée de la démarche varie en fonction des besoins et de la disponibilité de chaque personne. Elle peut ainsi s'échelonner de 3 mois (1 session de 12 semaines) à 4 ans (12 sessions de 12 semaines).

Les frais administratifs de $5.00 par atelier sont non remboursables.

HORAIRE

Les activités
lundi, mardi, jeudi et vendredi,
de 9h30 à 15h30

L'administration
du lundi au jeudi, de 9h00 à 16h30
Vendredi, de 9h00 à 16h00

COORDONNÉES

Vers l'équilibre
4217, rue Ontario Est
Montréal (Québec) H1V 1K2
Tél.: (514) 251-1200

Courriel : accueil@verslequilibre.ca
Site : www.verslequilibre.ca

L'organisme est fermé les fins de semaine et les jours fériés.

ressentir • comprendre • agir

Vers l'équilibre
Organisme communautaire pour la santé mentale

Programmation
Printemps/Été 2024

(514) 251-1200
www.verslequilibre.ca

SOUTIEN À L'ACTION

Suivi de soutien à l'action
Je prends rendez-vous avec une intervenante afin d'avoir de l'aide pour mettre en action les outils découverts durant les ateliers.

ÉPANOUISSEMENT

S'ouvrir à soi
À travers cinq notions fondamentales : valeurs, besoins, émotions, ressources et limites, je chemine vers la découverte et l'acceptation de qui je suis véritablement. Je peux ainsi bâtir une estime de moi authentique et vivre ma vie de façon plus satisfaisante.

Confiance en soi
Je cerne les trois éléments qui déterminent la confiance en soi et, à l'aide d'exercices pratiques, je travaille à l'améliorer et à la maintenir à un degré optimum et satisfaisant pour moi.

Vers une estime véritable
Dans le but d'obtenir une estime véritable, je développe ma capacité à agir par la planification hebdomadaire d'une action concrète en relation directe avec plusieurs notions abordées dans les ateliers *S'ouvrir à soi , L'art de s'affirmer, Confiance en soi* et *Relations interpersonnelles.*

Période d'inscription: du 8 avril au 19 avril 2024

Nous prenons le nom des nouvelles personnes intéressées à s'inscrire dès maintenant.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h 30 à 11 h 30	Expression par le théâtre	Accueillir l'instant présent	Réunions du personnel	Vers une estime véritable Créativité et connaissance de soi	Initiation à la démarche (débute le 14 juin)

DINER 12H00 À 13H00

13 h 30 à 15 h 30	Agir sur mon stress	L'ouverture à l'écriture Confiance en soi	Soutien à l'action Visite de l'organisme (sur rendez-vous)	S'ouvrir à soi	Visite de l'organisme (sur rendez-vous)

APPROCHES CORPORELLES

Agir sur mon stress
J'identifie les sources de mon stress et les moyens à ma disposition pour agir sur ses causes. J'apprends également à habiter et à relâcher mes tensions musculaires à l'aide de la respiration et de la gymnastique douce. Je reprends ainsi du pouvoir sur ma santé psychologique et physique.

Accueillir l'instant présent
J'apprends à accueillir mes sensations physiques, mes pensées et mes émotions telles qu'elles sont dans le moment présent. À l'aide de la méditation pleine conscience et du focusing, j'acquiers de nouvelles perspectives face à mes difficultés et je ressens pleinement mes moments de bien-être.

EXPRESSION

Créativité et connaissance de soi
La créativité est l'outil privilégié par lequel j'aborde mon monde intérieur afin de mieux me connaître. L'accent est mis sur ce que je vis et je comprends de moi-même à travers différents exercices créatifs axés sur les sens, l'ouverture et le plaisir.

Expression par le théâtre
J'expérimente différentes techniques de théâtre afin de m'exprimer différemment et de mieux me connaître. J'apprends ainsi à développer mon écoute, ma confiance, ma coopération et ma capacité d'adaptation tout en prenant conscience de mes forces, de ma créativité et de mon rôle dans un groupe.

L'ouverture à l'écriture :
J'aime pratiquer le geste d'écrire. J'aspire à créer un texte de façon inédite, avec mes élans, au plus près de mes sensations. J'apprivoise l'écriture par la contemplation et l'**expérience directe**, laquelle se déploie à partir d'une relation immédiate avec les sens. Je veux explorer la texture des mots en harmonisant mondes intérieur et extérieur.

INTRODUCTION

Initiation à la démarche
Cet atelier, d'une durée de 4 semaines, me permet de m'initier à la démarche de développement personnel et relationnel. Je réalise l'engagement qu'un tel travail exige et je précise mes objectifs. Je bénéficie d'informations et d'outils qui facilitent mon intégration à la philosophie et au mode d'intervention de l'organisme.