

Admission

- Être résident de Montréal
- Avoir 18 ans et plus
- S'identifier comme ayant des enjeux de santé mentale
- 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 services sans référence d'un professionnel de la santé, ni diagnostic.

Inscription

Les personnes doivent 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.

Coordonnées

4217, rue Ontario Est
Montréal (Québec) H1V 1K2

514-251-1200
accueil@verslequilibre.ca

verslequilibre.ca



ressentir comprendre agir

Vers l'équilibre

organisme communautaire pour la santé mentale

Nous offrons une démarche de développement personnel et relationnel qui favorise l'équilibre, le pouvoir d'agir et le mieux-être des personnes ayant des enjeux de santé mentale.

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 à Montréal.

Philosophie

La philosophie d'intervention est issue du courant humaniste axée sur l'accueil, l'écoute, l'empathie, le non jugement et le respect de la personne. La responsabilisation et l'engagement en font aussi partie.

Objectif

L'objectif général de la démarche est d'aider les personnes à développer des outils leur permettant de retrouver leur équilibre, leur autonomie et l'exercice de leur pouvoir dans tous les aspects de leur vie. L'ensemble de la démarche tient compte de la globalité de chaque personne, de ses forces, de ses limites et de son rythme d'évolution.

Ateliers de développement

20 ateliers* de groupe et un atelier d'introduction sont offerts gratuitement à la population.

- Accueillir l'instant présent
- **Agir sur mon stress**
- Communication : outil de croissance
- **Confiance en soi**
- Créativité et connaissance de soi
- **Éveil du corps**
- Expression 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 (atelier de relecture de vie)
- **Vers une estime véritable**

*sujet à changement

Atelier d'introduction

L'atelier *Initiation à la démarche*, d'une durée de 4 semaines, constitue une introduction à la démarche. Il est offert aux personnes qui sont référées à l'organisme hors des périodes d'inscription.

Témoignages

« De la noirceur, je commence à voir la lumière, grâce aux intervenants de *Vers l'équilibre* ».

« Endroit chaleureux et accueillant où il fait bon se confier sans se faire juger ».

« *Vers l'équilibre* m'a appris à me tenir debout (...) et à aller au bout de mes rêves ».

« J'ai appris à m'assumer et j'ai gagné de l'estime de moi. Cela m'a permis de faire confiance aux gens qui m'entourent ».

« Je suis arrivée à la ressource dans un état de panique complet à cause du stress. On m'a accueillie de manière très gentille et chaleureuse. Je me suis tout de suite sentie épaulée et encouragée ».