

## 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 estime de soi
- 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](mailto:accueil@verslequilibre.ca)

Site : [www.verslequilibre.ca](http://www.verslequilibre.ca)

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



# Programmation

## Hiver 2025

Du 6 janvier au 28 mars 2025



(514) 251-1200

[www.verslequilibre.ca](http://www.verslequilibre.ca)

## ÉPANOUISSEMENT

## EXPRESSION

### 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.

### Communication : un outil de croissance

À travers de nombreux exemples et exercices qui appuieront les différentes techniques à acquérir et les quelques exposés théoriques, j'apprends à me relier aux autres de façon saine et constructive pour répondre à ce besoin fondamental : être en relation.

## 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.

### L'éveil du corps

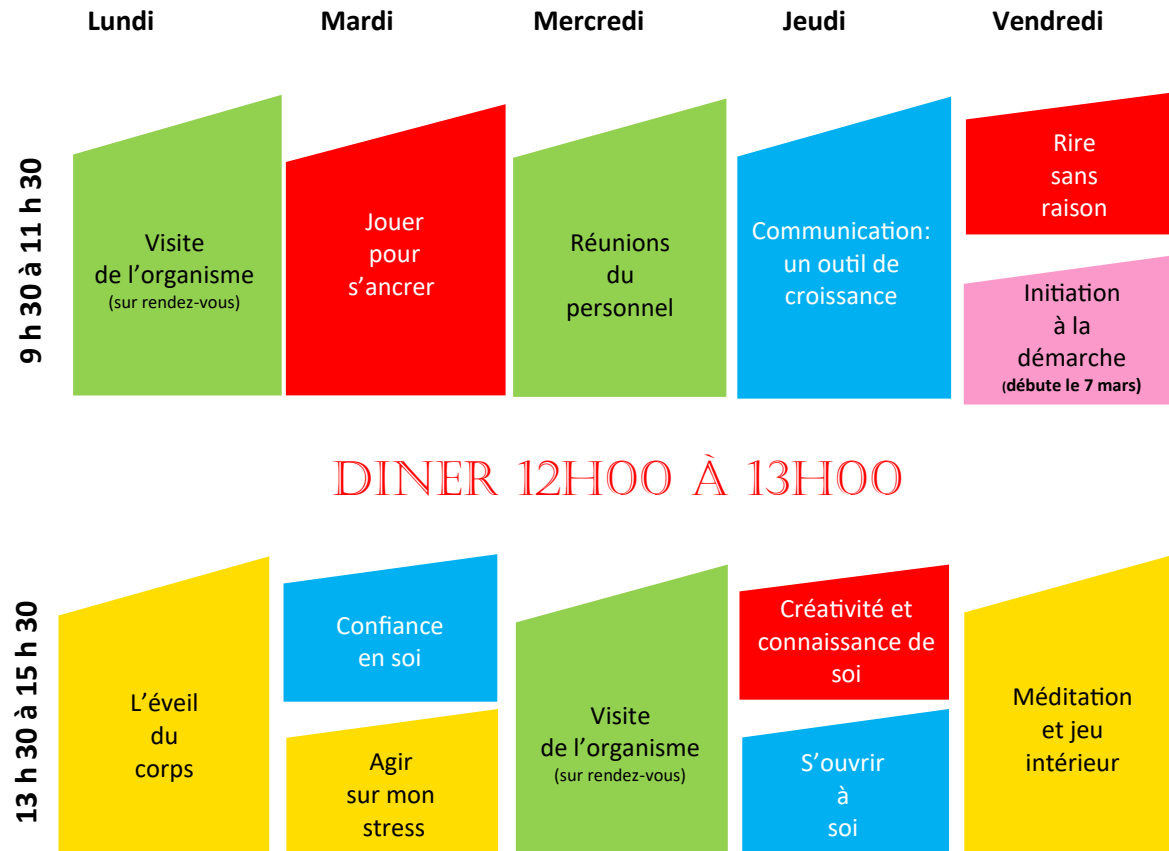
Mon corps a besoin de mouvements variés pour être bien. Mon mental a besoin de mon corps pour être bien. Afin de m'aider à réunifier mon corps et mon esprit, des exercices guidés tirés de différentes pratiques vont permettre de tisser un lien affectif positif avec mon corps. **Port de vêtements confortables requis.**

### Méditation et jeu intérieur

Méditer est une façon de vivre, une relation avec moi-même et avec le monde. J'ouvre l'espace intérieur où tout est vu tel quel, circule et se dissout avec la respiration. Si des pensées envahissantes nuisent à cette circulation, il est possible de jouer avec ce qui est aplati, submergé ou figé en moi et qui cherche à s'exprimer.

Période d'inscription: du 25 novembre au 6 décembre 2024

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



### 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.

### Jouer pour s'ancrer

En utilisant différents outils issus de la dramathérapie, j'apprends à mieux me connaître et à me faire confiance. Je me familiarise avec ma créativité, mon imaginaire et ma spontanéité à travers l'improvisation, les jeux dirigés, les jeux de rôles et le mouvement. Je comprends mieux les différents rôles que j'ai eu, que j'ai, ceux que je ne souhaite plus avoir et ceux que j'aimerais avoir dans ma vie.

### Rire sans raison

Avec les techniques de rire sans raison, j'apprends à lâcher prise. Je libère les tensions du corps et du mental, tout en jouant et en m'amusant. Je mets l'intention de rire au premier plan. C'est un moment pour prendre soin de moi et pour me connecter à mon enfant intérieur.

## 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.