

## 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 22 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
- Méditation et jeu intérieur
- Mon hypersensibilité: une alliée
- Relations interpersonnelles
- Rire sans raison
- Sexualité: plaisir et estime de soi
- S'ouvrir à soi
- Une quête au centre de ma légende (*relecture de vie*)
- Vers une estime véritable

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).

### 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.

**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

## Printemps/Été 2025

Du 28 avril au 18 juillet 2025



(514) 251-1200

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

ÉPANOUISSEMENT

EXPRESSION

Période d'inscription: du 31 mars au 11 avril 2025

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

### 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.

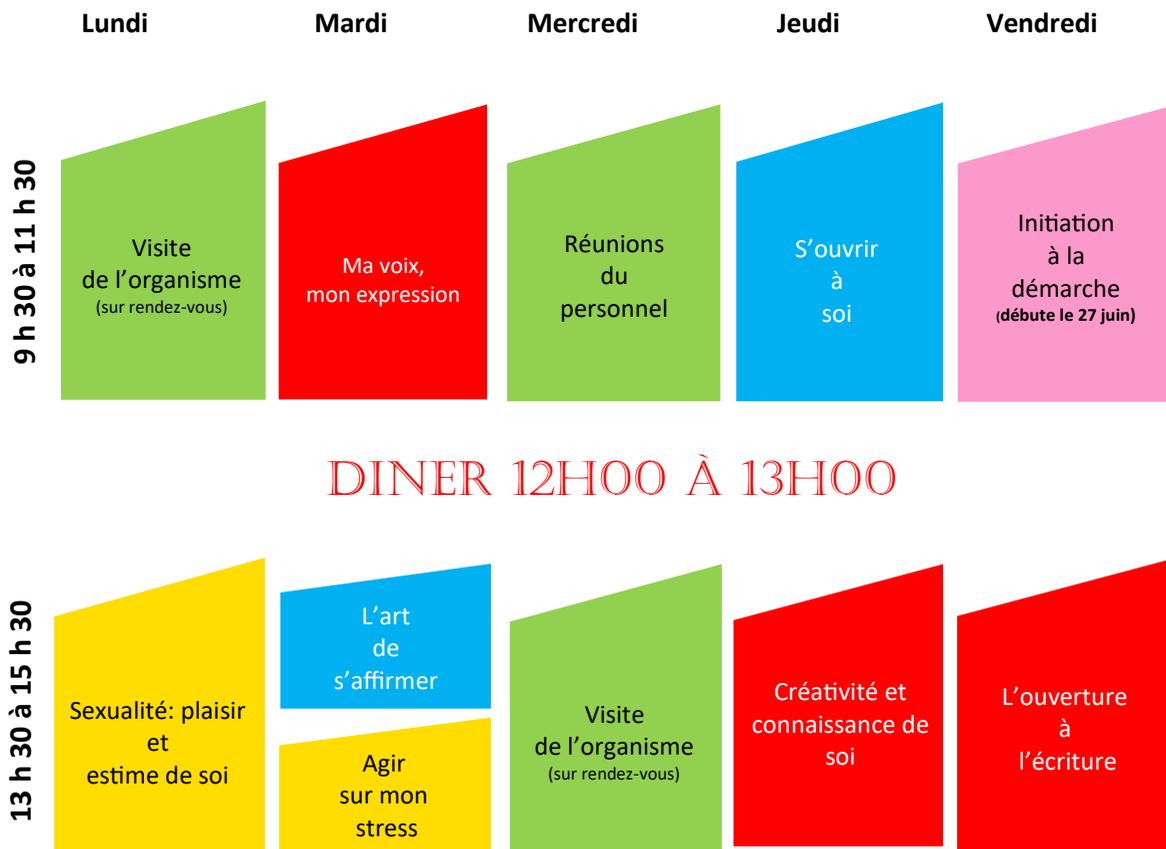
### L'art de s'affirmer

Je reconnais et je développe en moi les comportements qui permettent une affirmation adéquate car je saisis l'importance d'une saine affirmation pour un mieux-être personnel et relationnel. Ainsi, je reprends du pouvoir sur ma vie.

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.



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.

### Sexualité: plaisir et estime de soi

Je reconnais ma responsabilité face à la satisfaction de mes besoins dans ma vie sexuelle. Je porte un regard nouveau sur ma sexualité grâce aux notions de plaisir et d'estime de soi et j'acquies des outils concrets pour comprendre et développer positivement mon expérience sexuelle.

### 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.

### 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'appivoise 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.

### Ma voix, mon expression

Dans cet atelier, j'explore ma voix comme un moyen d'expression libre et authentique. À travers les sons, les jeux vocaux, la respiration, le mouvement et l'écoute, je me reconnecte à moi-même. J'expérimente le plaisir de m'exprimer et d'écouter ma voix en douceur et à mon rythme. C'est un espace bienveillant où je peux oser, libérer des tensions et accueillir ma voix telle qu'elle est.