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
Site : www.verslequilibre.ca

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

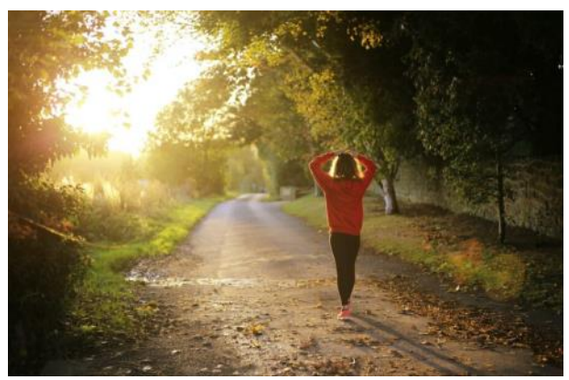
«Veuillez noter que ce lieu n'est pas adapté aux personnes ayant besoin de déambulateurs, de marchettes et/ou de fauteuils roulants, en raison de la disposition de nos lieux.»

Vers l'équilibre

Programmation

Automne 2025

Du 8 septembre au 28 novembre 2025



(514) 251-1200

www.verslequilibre.ca

Période d'inscription: du 25 août au 5 septembre 2025

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

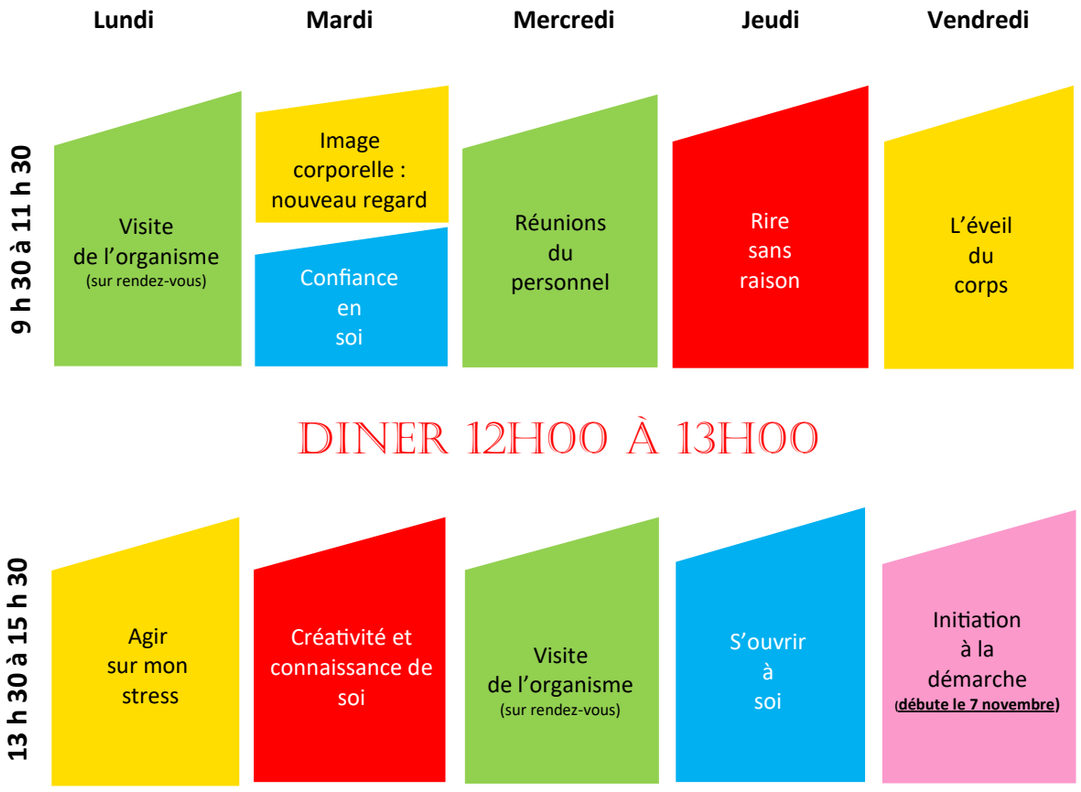
ÉPANOUISSEMENT

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.

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.



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.

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.

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.**

Image corporelle : nouveau regard
Je porte un nouveau regard sur mon corps et je m'engage dans une relation plus positive avec celui-ci. Par la discussion, la réflexion et des exercices, j'acquiers des connaissances et des compétences qui me permettent d'apprécier ses attributs uniques. **Port de vêtements confortables requis.**