



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.

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).



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 web : 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

Printemps / Été 2026

Du 20 avril au 10 juillet 2026

(514) 251-1200

www.verslequilibre.ca

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

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.

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.

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.

Période d'inscription: du 30 mars au 3 avril

et du 13 au 17 avril 2026

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

Initiation
à la
démarche
(début le 25 mai
pour 4 lundis
consécutifs)

Image
corporelle:
nouveau regard

Réunions
du
personnel

Expression
par le
théâtre

L'art
de
s'affirmer

DINER 12H00 À 13H00

13 h 30 à 15 h 30

Ouverture
à
l'écriture

Créativité et
connaissance
de soi

S'ouvrir
à
soi

Visite
de l'organisme
(sur rendez-vous)

Agir
sur mon
stress

Confiance
en
soi

Initiation
à la
démarche
(début le 19 juin pour
4 vendredis
consécutifs)

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.

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'acquies des connaissances et des compétences qui me permettent d'apprécier ses attributs uniques. **Port de vêtements confortables requis.**

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.

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.

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. **Port de vêtements confortables requis.**