

## MISSION

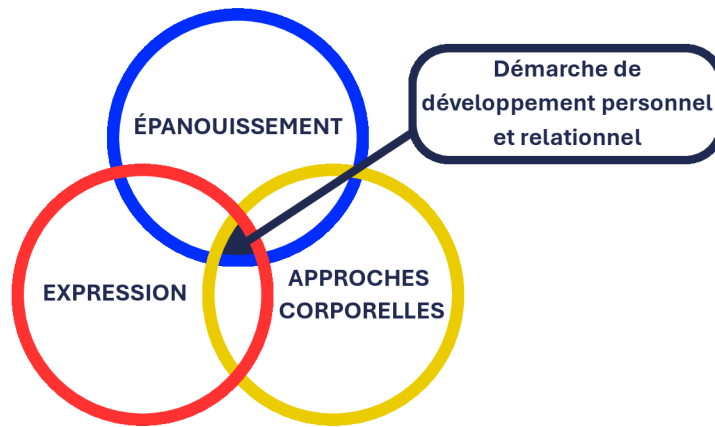
Vers l'équilibre est un organisme communautaire qui offre une démarche de développement personnel et relationnel aux personnes adultes qui vivent avec une problématique de santé mentale sur l'Île de Montréal.

## DÉMARCHE

L'ensemble de la démarche propose 22 ateliers de groupe répartis en trois volets 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.

→ La démarche est considérée comme complète une fois 12 ateliers réalisés.

→ Elle s'étale de 3 mois (1 session) jusqu'à 4 ans (12 sessions).



## CRITÈRES D'ADMISSION

- ✓ Être résident de Montréal
- ✓ Avoir 18 ans et plus
- ✓ Vivre avec une problématique de santé mentale, diagnostiquée ou non
- ✓ Savoir lire et écrire
- ✓ Avoir la capacité de fonctionner en groupe

## COMMENT S'INSCRIRE ?

Prendre un rendez-vous avec un intervenant pour une rencontre.



Les frais administratifs de 5 \$ par atelier sont non remboursables.



## HORAIRE D'OUVERTURE

Lundi au vendredi, de 9h00 à 16h30

## Les activités

lundi, mardi, jeudi et vendredi,  
de 9h30 à 15h30

## COORDONNÉES

Vers l'équilibre  
4217, rue Ontario Est  
Montréal (Québec) H1V 1K2  
Tél.: (514) 251-1200

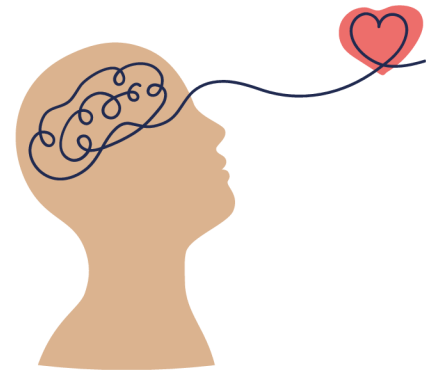
**Courriel :** [accueil@verslequilibre.ca](mailto:accueil@verslequilibre.ca)

**Site web :** [verslequilibre.ca](http://verslequilibre.ca)

- L'organisme est fermé 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.



## Programmation Automne 2026



**Du 8 septembre  
au 27 novembre 2026**

(514) 251-1200  
[verslequilibre.ca](http://verslequilibre.ca)

## 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 me questionne sur les notions de motivation et d'engagement. Je bénéficie d'informations et d'outils qui facilitent mon intégration à la philosophie et au mode d'intervention de l'organisme.

## 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 saisis l'importance d'une affirmation adéquate pour un mieux-être personnel et relationnel. J'apprends à connaître mes droits pour mieux m'affirmer. Ainsi, je reprends du pouvoir sur ma vie.

### Relations interpersonnelles

Je prends conscience de mon fonctionnement relationnel et tente d'adopter des attitudes et des comportements susceptibles d'améliorer mes relations avec les autres.

## APPROCHES CORPORELLES

### Agir sur mon stress

J'apprends à reconnaître les sources de mon stress et à mieux comprendre mes réactions. À travers l'observation du corps, la respiration et des mouvements doux, je développe une présence plus stable et un sentiment de sécurité intérieure. Je retrouve confiance en moi et m'ouvre à de nouvelles possibilités pour avancer.

## INSCRIPTION : 24 août au 4 septembre

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

## PROGRAMMATION

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 à 11h30	L'art de s'affirmer	L'éveil du corps	Réunions du personnel	Jeux d'écriture	Rire sans raisons
Dîner 12h à 13h					
13h30 à 15h30	Une quête au centre de ma légende	Créativité et connaissance de soi	Visite de l'organisme (sur rendez-vous)	Agir sur mon stress	Initiation à la démarche (début le 7 novembre pour 4 vendredis consécutifs)
15h45 à 16h45	Jouer pour s'ancrer	S'ouvrir à soi		Relations interpersonnelles	
				Yoga doux	

## CONFÉRENCE

- Une conférence de 2h aura lieu le 21 octobre sur la **prévention de la dépression saisonnière**.

### 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.**

### Yoga doux

Je m'offre un moment pour bouger, respirer et me détendre. Grâce à des pratiques simples et accessibles à tous, je cultive une présence attentive à mon corps et à mes besoins. Le mouvement, les exercices de respiration et la relaxation m'invitent à ralentir, relâcher et m'ancrer davantage dans l'instant présent.

**Port de vêtements confortables requis.**

## EXPRESSION

### Créativité et connaissance de soi

À travers les six sens dont la proprioception, et des propositions créatives variées, cet atelier éveille la curiosité, l'attention et l'expression personnelle dans un climat accueillant et sans jugement. L'objectif n'est pas de produire une œuvre, mais de vivre un processus d'exploration créative où le cheminement est au cœur de l'expérience.

### Jeux d'écriture

Je découvre que l'écriture peut devenir un jeu libérateur, un espace où ma créativité s'éveille sans exigence ni jugement. En détournant les codes de l'écriture traditionnelle, je trouve les clés pour contacter mon imagination et découvrir le plaisir d'écrire, simplement.

### Jouer pour s'ancrer

Je découvre un espace d'exploration de moi-même où le jeu devient un miroir pour mieux me connaître et oser m'exprimer. À travers des jeux dirigés, de l'improvisation et du mouvement, j'explore mon corps et mes émotions pour libérer ma créativité et développer une confiance durable.

**Port de vêtements confortables requis.**

### Une quête au centre de ma légende

*(relecture de vie)*

Cet atelier d'écriture permet de m'inspirer des éléments terre, eau, feu et air pour explorer et nourrir la quête la plus importante pour moi en ce moment. Je clarifie mon intention, je puise mes forces dans le monde de l'enfance, je transforme les obstacles en possibilités et je me mets en route.

### 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.