

## Admission

- Être résident de Montréal
- Avoir 18 ans et plus
- Vivre avec un problème transitoire ou persistant de santé mentale
- 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

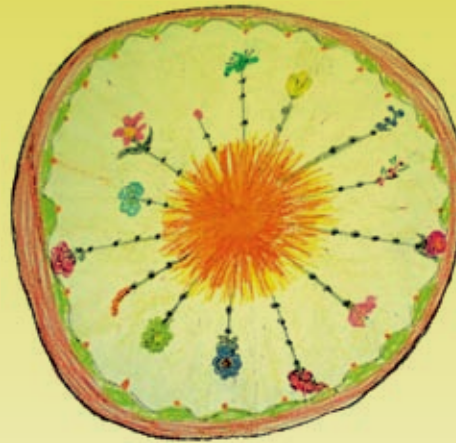
Les personnes doivent obligatoirement prendre rendez-vous avec un intervenant pour une entrevue durant la période d'inscription. Suite à cette étape, elles sont inscrites ou référées vers une autre ressource pouvant répondre à leurs besoins.

## Partenariat

*Vers l'équilibre* travaille en partenariat avec les organismes et institutions des réseaux public, privé et communautaire en santé mentale à Montréal.

Il est membre :

- de l'Association canadienne pour la santé mentale, section de Montréal (ACSM),
- du Réseau alternatif et communautaire des organismes en santé mentale de l'Île de Montréal (RACOR),
- de la Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal,
- du Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de l'Île de Montréal (ROCSME),
- de la Chambre de commerce de l'Est de Montréal (CEEM).



Éclore, œuvre d'une personne participante

## Coordonnées

*Vers l'équilibre*  
4217, rue Ontario Est  
Montréal (Québec) H1V 1K2

Téléphone : 514-251-1200  
Télécopieur : 514-251-8489

infovl@verslequilibre.ca  
www.verslequilibre.ca

L'organisme offre une démarche de développement personnel et relationnel qui favorise l'équilibre, le pouvoir et le mieux-être des personnes



La poussée vers le bonheur, œuvre de Pascale Berger

## Historique

L'Association canadienne pour la santé mentale crée *Le Centre de la Croix Blanche de Montréal* en 1965 qui devient *Vers l'équilibre* en 2012.

À l'origine, l'organisme sert de pont entre l'hôpital psychiatrique et la communauté en offrant des activités récréatives aux anciens patients. Au fil des ans, les services se transforment pour offrir des ateliers psychoéducatifs et de relation d'aide non directive.

## Mission

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

## Philosophie

La philosophie d'intervention est issue du courant humaniste axée sur l'accueil, l'écoute, l'empathie, le non jugement et le respect de la personne.

## Objectif

L'objectif général de la démarche est d'aider les personnes à développer des outils leur permettant de retrouver leur équilibre et l'exercice de leur pouvoir et de leur autonomie dans tous les aspects de leur vie.

L'ensemble de la démarche tient compte de la globalité de l'être, de ses forces, de ses limites et de son rythme d'évolution.

## Ateliers

16 ateliers de groupe, répartis en 5 volets, composent la démarche et sont offerts gratuitement à la population

### Volet Épanouissement

- S'ouvrir à soi
- L'art de s'affirmer
- Confiance en soi
- Relations interpersonnelles
- Au cœur de l'essentiel-Communication : outil de croissance

### Volet Expression

- Créativité et connaissance de soi I
- Créativité et connaissance de soi II
- Agir sur mon stress
- Présence à soi

### Volet Passage à l'action

- Vers une estime véritable
- En action / Élan de vie

### Volet Informatique

- Initiation et doigté à l'ordinateur
- Familiarisation à Internet
- Exploration de logiciels

### Volet formation continue

- Sexualité : plaisir et estime de soi
- Image corporelle : nouveau regard

## Initiation à la démarche

Cet atelier, à entrée continue, est offert aux personnes qui sont référées à l'organisme hors des périodes d'inscription.

## Témoignages

« Grâce à ses intervenants, je redeviens lentement un être à part entière. Je m'ouvre plus aux autres. Je recommence à m'aimer ».

« J'ai la conviction que ce chemin mène véritablement quelque part : il mène à soi, par là où il faut commencer. Ici, je sens que je reçois une aide authentique livrée avec art, honnêteté et générosité ».

« Aujourd'hui, je reçois des soins prolongés qui continuent de me confirmer dans ma valeur personnelle. Merci aux gens de compassion dans un monde de souffrance et de colère ».

« Je crois que les gens qui, comme moi, souffrent sont très bien entourés ici. La lumière de la connaissance de soi, de l'affirmation de soi, de la confiance en soi nous aide à évoluer ».

« Ma démarche sérieuse de croissance personnelle m'a fait faire un grand pas vers la maturité et l'acceptation quand j'ai compris que je ne peux rien changer à ma situation en la fuyant. Je peux seulement changer mon point de vue et ceci ne peut être fait qu'en me changeant moi-même ».



*Le bon vivant,*  
œuvre de René Pruno