

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 19 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 : outil de croissance
- Confiance en soi
- Créativité et connaissance de soi
- Éveil du corps
- Expression par la danse
- Expression par le théâtre
- Image corporelle: nouveau regard
- Jouer pour s'ancrer
- L'art de s'affirmer
- L'ouverture à l'écriture
- Ma santé en pleine conscience
- Mon hypersensibilité: une alliée
- Relations interpersonnelles
- Récit de vie
- Sexualité: plaisir et estime de soi
- Soutien informatique
- S'ouvrir à soi
- Vers une estime véritable

Initiation à la démarche

Cet atelier, d'une durée de trois (3) semaines, est une introduction à la démarche. Il est offert aux personnes qui sont référées hors des périodes d'inscription.

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 : infovl@verslequilibre.ca

Site : www.verslequilibre.ca

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



Programmation Printemps/Été 2022

(514) 251-1200
www.verslequilibre.ca

SOUTIEN À L'ACTION

Suivi de soutien à l'action

Je prends rendez-vous avec une intervenante afin d'avoir de l'aide pour mettre en action les outils découverts durant les ateliers.

EXPRESSION

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 dans une perspective de mieux-être global, des exercices guidés seront parsemés d'échanges. Ces exercices, tirés de différentes pratiques, vont permettre de tisser un lien affectif positif avec mon corps. Cet atelier n'exige aucune expérience. **Port de vêtements confortables**

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.

Jouer pour s'ancrer

En utilisant différents outils issus de la dramathérapie, j'apprends à mieux me connaître et à me faire confiance. Je me familiarise avec ma créativité, mon imaginaire et ma spontanéité à travers l'improvisation, les jeux dirigés, les jeux de rôles et le mouvement. J'explore mes émotions dans le respect et l'écoute de soi. Je comprends mieux les différents rôles que j'aie eu, que j'ai, ceux que je ne souhaite plus avoir et ceux que j'aimerais avoir dans ma vie.

Période d'inscription: du 28 mars au 8 avril 2022

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

Grille horaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
9 h 30 à 11 h 30	Ma santé en pleine conscience	S'ouvrir à soi	Réunions du personnel	L'éveil du corps Relations interpersonnelles	Jouer pour s'ancrer
Dîner 12 h 00 à 13 h 00					
13 h 30 à 15 h 30	Confiance en soi	Agir sur mon stress	Soutien à l'action Visite de l'organisme (sur rendez-vous)	Créativité et connaissance de soi Image corporelle : nouveau regard	Initiation à la démarche (début le 3 juin)

Session Printemps/Été
du 25 avril au 15 juillet 2022

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 reconnaître et relâcher mes tensions musculaires à l'aide d'exercices de respiration et de relaxation. Je reprends ainsi du pouvoir sur ma santé psychologique et physique.

Ma santé en pleine conscience

L'approche de la pleine conscience m'apprend à écouter et à faire confiance intuitivement aux signaux que mon corps m'envoie. En prenant soin de mes besoins physiques, j'apprends à traiter mon corps avec bienveillance et j'améliore l'état de ma santé physique et mentale.

ÉPANOUISSEMENT

S'ouvrir à soi

À travers quatre 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.

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.

INTRODUCTION

Initiation à la démarche

Cet atelier, d'une durée de 3 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.

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.