

## 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
- 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).

**Tous les ateliers sont gratuits.**

## 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](mailto:infovl@verslequilibre.ca)

Site : [www.verslequilibre.ca](http://www.verslequilibre.ca)

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



# Programmation

## Automne 2022

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

### Expression par la danse

Axé sur des exercices d'improvisation, cet atelier n'exige aucune expérience. Cette façon de danser me permet d'adapter le mouvement en tenant compte des limitations de mon corps, de développer la confiance en mon jugement et en l'expression de mon vécu. J'apprends ainsi à cultiver une relation de bienveillance, de curiosité et de créativité face à mon propre corps à travers la danse.

### 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.

### 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.

Période d'inscription: du 22 août au 2 septembre 2022

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

## Grille horaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h 30 à 11 h 30	Accueillir l'instant présent	Agir sur mon stress	Réunions du personnel	Expression par la danse	Expression par le théâtre
Dîner 12 h 00 à 13 h 00					
13 h 30 à 15 h 30	L'art de s'affirmer	S'ouvrir à soi	Soutien à l'action	Créativité et connaissance de soi	Initiation à la démarche <small>(début le 11 nov.)</small>
			Visite de l'organisme <small>(sur rendez-vous)</small>	Relations interpersonnelles	

## Session Automne

du 6 septembre au 25 novembre 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.

### Accueillir l'instant présent

J'apprends à accueillir mes sensations physiques, mes pensées et mes émotions telles qu'elles sont dans le moment présent. À l'aide de la méditation pleine conscience et du focusing, j'acquiers de nouvelles perspectives face à mes difficultés et je ressens pleinement mes moments de bien-être.

## 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.

### 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.

### 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.