

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 16 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
- Au cœur de l'essentiel
- Communication : outil de croissance
- Confiance en soi
- Créativité et connaissance de soi
- Exploration de logiciels
- Expression par le théâtre
- Familiarisation à Internet
- Image corporelle: nouveau regard
- Initiation et doigté à l'ordinateur
- L'art de s'affirmer
- Ouverture à l'écriture
- Relations interpersonnelles
- Sexualité: plaisir et estime de soi
- S'ouvrir à soi
- Vers une estime véritable

Initiation à la démarche

Cet atelier, d'une durée de cinq (5) semaines, est une introduction à la démarche. Il est offert aux personnes qui sont référées hors des périodes d'inscription.

Tous les ateliers sont gratuits et adaptés à la réalité des personnes qui éprouvent une problématique de santé mentale.

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 16h00

L'administration

du lundi au jeudi, de 9h00 à 16h30
vendredi, de 9h00 à 16h00

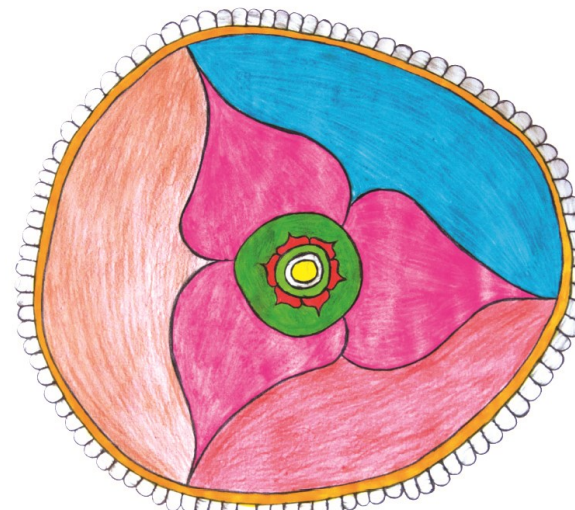
COORDONNÉES

Vers l'équilibre

4217, rue Ontario Est
Montréal (Québec) H1V 1K2
Tél.: (514) 251-1200
Télééc.: (514) 251-8489

Courriel : infovl@verslequilibre.ca
Site : www.verslequilibre.ca

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



L'authenticité, miroir de la réalité
(Œuvre de Julie Provencher, 2017)



La force de la connaissance de soi
(Œuvre de Sylvia T., 2017)

Programmation Automne 2017

(514) 251-1200
www.verslequilibre.ca

INFORMATIQUE

Initiation à l'ordinateur

Je suis initié à l'environnement *WINDOWS* et au logiciel *WORD*. J'acquies peu à peu de la confiance, de la concentration et j'effectue des exercices concrets qui m'aident à intégrer les apprentissages.

Familiarisation à Internet

Je me familiarise avec les différentes possibilités qu'offre INTERNET. Je suis initié, entre autres, au courrier électronique *Hotmail* et aux grands moteurs de recherche.

Pratique libre à l'ordinateur

Je mets en pratique les différentes applications et techniques apprises lors des ateliers et j'apprends à mieux maîtriser le langage informatique et à naviguer sur Internet.

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 l'introspection, l'ouverture, le plaisir et le jeu.

Période d'inscription: du 21 août au 01 septembre 2017

Nous prenons le nom des nouvelles personnes intéressées à s'inscrire à compter du 19 juin.

Grille horaire

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM					
10 h 00 à 11 h 45	Agir sur mon stress	Initiation à l'ordinateur Accueillir l'instant présent	Activités de ressourcement du personnel	Familiarisation à internet Agir sur mon stress	Pratique libre à l'ordinateur
Dîner 12 h 00 à 13 h 00					
PM					
13 h 30 à 15 h 30	Confiance en soi	S'ouvrir à soi	Réunions du personnel	Vers une estime véritable Créativité et connaissance de soi	Initiation à la démarche (début le 20 oct.)

Session Automne
du 5 septembre au 24 novembre 2017

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.

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'acquies 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.

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.

Vers une estime véritable

Dans le but d'obtenir une estime véritable, je développe ma capacité à agir par la planification hebdomadaire d'une action concrète en relation directe avec plusieurs notions abordées dans les ateliers *S'ouvrir à soi*, *L'art de s'affirmer*, *Confiance en soi* et *Relations interpersonnelles*.

INTRODUCTION

Initiation à la démarche

Cet atelier, d'une durée de 5 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.