

## 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  
Télec.: (514) 251-8489

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.



« Je suis », œuvre de Carole Proulx



Organisme communautaire  
pour la santé mentale



« Boule de feu planétaire », œuvre de Carole Dunn et Annie Lagrange

# Programmation

## Hiver 2017

Période d'inscription  
du 28 novembre  
au 9 décembre 2016

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

## INFORMATIQUE

### Initiation à l'ordinateur

Je suis initié à l'environnement WINDOWS et au logiciel WORD. J'acquiers 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 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'ouverture, le plaisir et le jeu.

### Ouverture à l'écriture

Je plonge dans l'univers de l'écriture avec mon propre bagage et je cherche à nommer les choses, à ma façon, en dépassant mes difficultés personnelles vis-à-vis ce mode d'expression. Par la persévérance et la pratique, j'augmente ma confiance et mes capacités d'expression écrite.

# Grille horaire

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>AM</b>					
<b>10 h 00 à 11 h 45</b>	Accueillir l'instant présent	Initiation à l'ordinateur Agir sur mon stress	Activités de ressourcement du personnel	Familiarisation à internet Agir sur mon stress	Pratique libre à l'ordinateur
<b>Dîner 12 h 00 à 13 h 00</b>					
<b>PM</b>					
<b>13 h 30 à 15 h 30</b>	L'art de s'affirmer Ouverture à l'écriture (début le 16 janvier)	S'ouvrir à soi	Réunions du personnel	Relations interpersonnelles Créativité et connaissance de soi	Initiation à la démarche (début le 17 février)
<b>Session Hiver du 3 janvier au 24 mars 2017</b>					

## APPROCHES CORPORELLES

### Agir sur mon stress

Je reprends du pouvoir sur ma santé physique et psychologique. J'identifie ainsi les sources de mon stress et je partage, en groupe, les moyens à ma disposition pour agir sur ses causes. J'apprends également à habiter et à relâcher mon corps en savourant la relaxation profonde que me procure la gymnastique douce.

### 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. Conséquemment, je peux à la fois bâtir une estime de moi authentique et vivre ma vie de façon plus satisfaisante.

### L'art de s'affirmer

L'affirmation de soi est fondamentale pour reprendre du pouvoir sur ma vie. 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.

### 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 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.