



PRISE II

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS DE LA PROGRAMMATION

Veillez noter que l'ensemble de la programmation fera relâche durant la semaine du 6 au 10 mai 2024.

LA DÉMARCHE

J'Y SUIS

Ce groupe propose de s'intéresser à soi, d'apprendre à connaître les autres membres de sa cohorte et de pratiquer des habiletés de communication. Deux projets seront réalisés afin de poursuivre les réflexions entamées dans J'arrive et d'enrichir la démarche thérapeutique. Atelier destiné aux membres qui se sont joint.e.s à Prise II à la session d'hiver 2024 !

**Les vendredis de 13h30 à 15h30 en présence
du 19 avril au 7 juin 2024**

Réservé aux nouveaux membres de Prise II

UN PLAN WRAP AU QUOTIDIEN

Cet atelier s'adresse aux personnes qui ont déjà fait leur WRAP (*Wellness Recovery Action Plan*) dans le cadre d'un atelier précédent. Bénéficiant d'un espace d'entraide et d'échange, les participant.e.s exploreront différents moyens pour alimenter leur plan WRAP dans leur quotidien. Nous souhaitons que ces rencontres permettent la reprise d'une routine WRAP avec tout le soutien nécessaire !

Le WRAP est une approche alternative incontournable à mettre en pratique rapidement afin qu'elle nous accompagne tout au long de notre démarche à Prise II et au-delà.

**Les jeudis de 13h30 à 15h30 en présence
18 avril, 16 mai et 13 juin 2024**

Réservé aux membres de Prise II initiés à l'approche WRAP

EXPLORONS LES MILLE ET UNE AVENUES DU TRAVAIL

À la recherche d'une forme de travail, d'un type d'implication qui aura du sens pour vous? Venez explorer à travers différentes activités, échanges et réflexions les mille et une avenues du travail.

**Les lundis de 13h30 à 15h30 en présence
du 15 avril au 17 juin 2024**

Ouvert à tous les membres de Prise II

PAAS À L'ACTION

Des rencontres de groupe permettront aux participant.e.s du programme PAAS-Action d'Emploi Québec, d'être soutenu.e.s, d'échanger autour de leur expérience et de travailler à l'élaboration et à l'atteinte de leurs objectifs liés au programme.

**Les mercredis de 10h à 12h en présence
du 17 avril au 19 juin 2024**

Réservé aux participants du programme PAAS-Action

LE VOLET THÉRAPEUTIQUE

RETROUVER L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL PAR DES OUTILS DE RÉGULATION

Conçu pour ceux qui cherchent à comprendre l'impact du trauma et à expérimenter des outils pour y faire face, cet atelier aborde des techniques pratiques pour un équilibre émotionnel et une meilleure gestion du stress. Un espace pour apprendre, partager et avancer sur le chemin de la guérison personnelle.

**Les jeudis de 10h à 12h en présence
du 25 avril au 13 juin 2024**

Réservé aux membres de Prise II et de l'Espace Jeunes

PRATIQUES D'AUTO-COMPASSION

L'auto-compassion vise à développer l'accueil et la bienveillance envers soi. Cette pratique offrira un point de vue différent sur les émotions difficiles et les expériences de stress. Les séances débutent et se terminent par différents exercices basés sur la méditation par la pleine conscience et d'auto-compassion, entrecoupés par des périodes de questions où les participants peuvent faire des demandes de clarification ou encore partager leurs expériences.

**Les Mardis de 10h30 à 11h30 sur Zoom (accueil 10h25)
du 16 avril au 18 juin 2024**

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

PRATIQUES IFS

L'approche IFS (Système Familial Intérieur) propose une nouvelle façon de comprendre notre monde intérieur ainsi qu'une aide pour résoudre nos difficultés psychologiques et relationnelles. Cet atelier axé sur la cartographie des systèmes familiaux intérieurs et sur divers exercices concrets permettra d'approfondir et de pratiquer de façon autonome les puissants outils de cette approche inspirante. L'atelier s'adresse aux participant.e.s déjà initié.e.s à l'approche IFS.

**Les vendredis de 10h à 15h30 en présence
19 avril, 24 mai, et 21 juin 2024**

Réservé aux membres de Prise II initiés à l'approche IFS

QUAND LA CRÉATIVITÉ MÈNE AU SOI !

Nous avons tous à cœur d'être plus présent à soi et aux autres. Une expérience qui peut être caractérisée par des qualités de calme, de courage, de curiosité, de clarté, de compassion, de confiance, de créativité et de sentiment de connexion. Lors de ces 5 rencontres, vous serez invités à explorer les qualités du Soi par le biais de la créativité sous différentes formes selon vos aspirations: couleurs, images, mouvements, écriture, musique et pourquoi pas, avec un brin de théâtre! Mais surtout, avec du plaisir et de la bienveillance et comme seule ambition de faire sourire le cœur!

Le Soi étant au cœur de l'approche IFS (Système Familial Intérieur), cet atelier, ouvert à tous les membres, est conseillé à toutes les personnes qui souhaitent entreprendre une démarche avec cette approche.

**Les lundis de 9h30 à 12h en présence
22 et 29 avril, 13 et 27 mai, 3 juin 2024**

Réservé aux membres de Prise II

GROUPE DE PRATIQUE DE COMMUNICATION CONSCIENTE

La Communication consciente est une invitation à prendre le temps de réfléchir à la communication humaine, nos intentions et les liens que l'on souhaite entretenir avec les autres. Ce groupe de partage et de pratique en Communication consciente vise à soutenir et à ancrer les apprentissages, ainsi qu'à favoriser l'exercice quotidien de cette approche. Se démêler, prendre du recul, saisir l'essentiel: on va le pratiquer ensemble! Cet atelier est réservé aux personnes ayant déjà suivi un atelier de Communication consciente.

**Les mardis de 13h30 à 15h30 en présence
23 avril, 21 mai et 11 juin 2024**

*Réservé aux membres de Prise II
ayant déjà suivi un atelier de Communication consciente*

LES APPROCHES CORPORELLES

CLINIQUE D'ACUPUNCTURE NADA

Prise II est heureux d'offrir deux cliniques d'acupuncture sociale NADA par semaine. Le protocole NADA est une procédure de cinq points d'acupuncture au niveau des oreilles, reconnue pour agir sur le stress, l'anxiété, la dépression, les comportements compulsifs, les effets de sevrage et les impacts du trauma en mobilisant les processus naturels d'apaisement et de résilience de la personne. Les traitements d'acupuncture qui se donnent en groupe durent entre 15 et 40 minutes, selon les besoins de chacun. Les participant.e.s qui le souhaitent peuvent faire plus d'une séance par semaine. Aucun engagement à long terme n'est requis.

Les mardis de 9h à 11h30 en présence

Les jeudis de 15h30 à 18h en présence

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

Veillez noter qu'un nouvel horaire est en vigueur cette session

YOGA MATINAL

Postures, respirations et relaxation. Visant le mieux-être, ce cours de yoga vous guide dans l'apprentissage de postures (asanas), d'exercices de respiration (pranayama) et de relaxation.

Les mercredis de 10h à 12h en présence

du 17 avril au 19 juin 2024

Réservé aux membres de Prise II et de l'Espace Jeunes

ATELIER D'AUTO-SOINS - Complément à la Clinique d'acupuncture NADA

Charlotte, acupunctrice de la clinique NADA à Prise II, vous propose un atelier participatif en complément des traitements NADA. Au programme: quelques grands principes de Médecine Chinoise et de sa philosophie taoïste, exercices de respiration, Qi Gong, acupression et auto-massage. Vous pourrez découvrir divers exercices, faciles à pratiquer chez vous entre les séances, en fonction de vos besoins.

Les mardis de 13h30 à 14h30 en présence

16 et 23 avril, 14 et 21 mai, et 11 juin 2024

Réservé aux membres de Prise II et de la communauté

LA MARCHÉ, ÇA MARCHÉ!

Les bienfaits de la marche sont bien connus. Elle améliore la condition physique et l'humeur, favorise un meilleur sommeil, accroît l'énergie, stimule la pensée créative, et réduit le stress. N'attendez plus, joignez-vous à Sandrine pour explorer le quartier à votre rythme. Une belle façon de célébrer le printemps!

Les mercredis de 13h30 à 15h (départ du stationnement)
du 17 avril au 19 juin 2024

Réservé aux membres de Prise II

LES ARTS

ART-THÉRAPIE

L'art-thérapie vise l'expression de soi, la conscience de soi et le changement à travers le processus de création et les images créées. Elle peut vous aider à mieux vous connaître, à comprendre et à exprimer vos émotions ainsi qu'à travailler sur des défis personnels. Ce groupe représente donc un espace sécuritaire où il sera possible de créer et d'échanger sur nos expériences. Cette approche est centrée sur le processus, donc aucune connaissance en art n'est requise.

L'atelier sera animé par Nicolas Chiasson, stagiaire en art-thérapie, dans le cadre d'un stage de maîtrise. Des entretiens téléphoniques seront faits avant la première séance, afin de bien comprendre vos besoins.

Deux groupes sont offerts et les participant.e.s devront conserver leur groupe respectif tout au long de la session.

Les mercredis en présence

Groupe A: de 10h à 12h30

Groupe B: de 13h30 à 16h

du 17 avril au 12 juin 2024

Réservé aux membres de Prise II

DécART

DécArt est un atelier d'exploration en arts plastiques où des projets individuels et collectifs sont proposés et dont les réalisations permettent de décorer les locaux de Prise II. Avant tout, DécArt c'est une invitation à aller à la rencontre de soi par le biais de l'expression artistique, qu'on ait ou pas une expérience en art. Sur demande, il est possible de participer à l'atelier de l'après-midi par Zoom (mode hybride).

Les mardis de 10h à 12h en présence

Les mardis de 13h30 à 15h30 en présence

du 16 avril au 18 juin 2024

Réservé aux membres de Prise II

DÉMARCHE ARTISTIQUE

L'atelier de démarche artistique est un espace de recherche en arts visuels pour réaliser un projet personnel. Les différentes étapes explorées de la conception à la réalisation d'une œuvre peuvent mener à un projet d'exposition. Ces rencontres permettent des échanges et réflexions en lien avec le processus de création de chacun.e.s. Chaque participant.e peut y poursuivre ses propres objectifs: approfondir une technique, un thème et réaliser un projet créatif dans le but de se découvrir, de s'affirmer. Sur demande, il est possible de participer à l'atelier de l'après-midi par Zoom (mode hybride).

Les jeudis de 10h à 12h en présence
Les jeudis de 13h30 à 15h30 en hybride
du 18 avril au 20 juin 2024
Réservé aux membres de Prise II

ART LIBRE

Vous savez que faire de l'art vous fait du bien? Vous avez envie de laisser libre court à votre créativité? Sachez que l'atelier d'art est disponible pendant la semaine, profitez-en.

Les lundis et vendredis de 9h30 à 16h en présence
Réservé aux membres de Prise II

L'ENTRAIDE

PAR MILLE ET UNE VOIX - Groupe d'entendeurs de voix

Ce groupe offre du soutien aux personnes expérimentant le phénomène des voix ou d'autres perceptions. Le partage d'expériences et l'entraide sont mis de l'avant afin de faciliter l'appropriation du pouvoir sur ses voix et sa vie, tout en explorant diverses stratégies. Les participants ont le choix d'assister à l'un des deux groupes offerts, soit en présence ou sur Zoom.

Les lundis de 13h à 14h45 en présence
Les lundis de 15h à 16h30 sur Zoom
du 15 avril au 17 juin 2024
Ouvert à tous les entendeurs de voix et les percepteurs de sens

SIPP ENTRAIDE

Pour le groupe d'entraide déjà constitué et formé au Soutien Intentionnel Par les Pairs (SIPP), les rencontres se poursuivront afin d'approfondir certains concepts et poursuivre la mise en pratique.

**Les lundis de 13h30 à 15h30 sur Zoom
du 15 avril au 17 juin 2024**

Réservé aux personnes avec une formation avancée

CONVERSER ET AVOIR DU PLAISIR!

Avoir des échanges enrichissants? Se nourrir par des moments de partage qui viennent du cœur? Être en connexion? Ou tout simplement converser et avoir du plaisir? Joignez-vous à nous!

**Les jeudis de 13h30 à 15h30
du 18 avril au 20 juin 2024**

Réservé aux membres de Prise II

DIALOGUE SUR LA SPIRITUALITÉ

Sous la forme d'un groupe d'entraide et dans l'esprit du dialogue, nous échangerons ensemble sur diverses questions entourant notre vie spirituelle. Notamment les thèmes du pardon et de deuil, essentiels pour plusieurs personnes, pourraient être abordés.

Dans un espace sécuritaire et au rythme de chacun, nous partagerons et célébrerons nos différents parcours vers la quête de Soi et de sens, tout en reconnaissant notre courage et en ressentant notre résonance les uns avec les autres.

**Les mardis de 10h à 12h en présence
16, 23 et 30 avril, 21 et 28 mai 2024**

Réservé aux membres de Prise II

LA VIE ASSOCIATIVE

CLINIQUE INFORMATIQUE

Vous avez des questions ou des soucis avec votre cellulaire, ordinateur, tablette ? Venez les poser lors de la clinique informatique ! C'est un rendez-vous les premiers vendredis du mois.

**Les vendredis de 10h à 12h en présence
19 avril, 24 mai et 21 juin 2024**

Réservé aux membres de Prise II

SESSIONS D'INFORMATION ET DE DISCUSSION

Des sessions d'information et de discussion ponctuelles viennent se greffer à la programmation de la session sur des thèmes spécifiques, certains sont déjà déterminés, d'autres à venir. Si vous avez un intérêt particulier pour certains sujets, n'hésitez pas à nous en faire part.

À noter à vos agendas:

- 24 avril: **Budget** avec ACEF du Nord
- 1er mai: **Logements sociaux: où et comment s'inscrire?** avec Comité logement d'Ahuntsic
- 22 mai: **Échanges sur la médication: réaction au reportage d'Enquête Cauchemar sur ordonnance** animé par Céline et Linda
- D'autres sessions d'information et de discussion pourraient se rajouter.

Les mercredis de 13h30 à 15h en présence

Note: certaines rencontres pourront être accessibles en mode hybride

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

GRANDES CONFÉRENCES DE L'ALTERNATIVE

En collaboration avec le Regroupement des ressources alternative en santé mentale du Québec (RRASMQ) et l'Équipe de recherche ÉRASME en lien avec le projet Alliance de recherche et d'action Alternatives inclusives en santé mentale, Prise II participe à l'organisation de conférences sur différents sujets qui touchent les préoccupations du mouvement. Ces conférences sont ouvertes à la communauté et ont lieu en ligne.

Même si les conférenciers ne seront pas présents à Prise II, nous vous invitons à venir visionner la conférence que nous projetterons. Ceci nous permettant d'entendre ensemble mais aussi d'échanger suite à la conférence.

- 10 avril: **Le silence sur nos maux (partie 2)** avec Katharine Larose-Hébert, chercheure à la TÉLUQ
- 15 mai: **Communautés LGBTQ+ et santé mentale** avec Chloé Provost de l'organisme Interligne

Les mercredis de 13h30 à 15h sur Zoom

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

ASSEMBLÉE DES MEMBRES DU PROGRAMME RÉGULIER ET DE L'ESPACE PRO

Rencontres d'information avec les délégués des membres pour en savoir plus sur ce qui se passe au Centre, poser des questions, commenter et prendre des décisions...

Bienvenue à tous. - Dates à déterminer

ESPACE DE CONSULTATION

Des rencontres auront lieu afin de vous informer et de vous consulter sur différents sujets.

INFORMATIONS ADDITIONNELLES

SOUTIEN AUX ÉTUDES ET SOUTIEN PRÉPARATOIRE

Vous êtes actuellement aux études ou vous y songez ? Ce volet vise à répondre à vos besoins particuliers, d'accompagnement, de soutien, de renseignement, et d'orientation. Pour plus d'information, contactez Julie Barbier à Prise II ou par courriel à l'adresse suivante: soutienauxetudes@prise2.qc.ca

SOUTIEN AU BÉNÉVOLAT ET À LA RECHERCHE D'EMPLOI

Dans le cadre de rencontres individuelles ou d'ateliers de groupe, explorez vos intérêts, identifiez vos compétences socioprofessionnelles, mettez à jour votre cv, explorez le marché du travail, les lieux d'implication et les offres de bénévolat. Pour plus d'information, contactez Nathalie Desjardins à Prise II ou par courriel à l'adresse suivante: info@prise2.qc.ca.

PROGRAMME PAAS ACTION

Prise II offre un programme PAAS-Action (Programme d'aide et d'accompagnement social) en cohérence avec ses valeurs, qui permet aux participants d'améliorer leur situation et d'aller de l'avant dans leur cheminement personnel, social et professionnel. Pour plus d'information, contactez Diane Dauphinais ou par courriel à l'adresse suivante: info@prise2.qc.ca.

SOUTIEN AUX ENTENDEURS DE VOIX

Du soutien individuel aux entendeurs de voix et aux percepteurs de sens est aussi offert au besoin. Veuillez adresser votre demande à Nathalie Godfrind ou par courriel prise2communication@gmail.com.

SOUTIEN À LA GESTION AUTONOME DE LA MÉDICATION (GAM)

Du soutien individuel pour les personnes qui entament une démarche GAM est aussi offert au besoin. Veuillez adresser votre demande à Céline Cyr ou par courriel prise2communication@gmail.com.

MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ

Les membres de la communauté sont des personnes qui ne sont pas membres de Prise II mais qui partagent ou manifestent un intérêt aux valeurs de l'Alternative et respectent la façon de faire de l'organisme. Pour s'inscrire, les nouveaux membres doivent prendre contact avec Nathalie Godfrind par courriel (prise2communication@gmail.com) ou par téléphone (514-858-0111).

INSCRIPTIONS

Pour les personnes inscrites au programme thérapeutique (régulier) de Prise II, il est important de rencontrer votre intervenant pour discuter de vos objectifs et votre choix d'ateliers pour la session en lien avec votre cheminement.

Pour tous les membres de Prise II (programme thérapeutique, Espace Pro) et de la communauté:

Inscrivez-vous en complétant le formulaire en annexe, ou encore sur le formulaire en ligne que vous retrouverez aussi sur le site web de Prise II sous l'onglet programmation.

Vous pouvez aussi vous inscrire en nous écrivant à prise2communication@gmail.com ou en nous téléphonant au **514 858-0111**.

Pour les personnes de la communauté, contactez Nathalie Godfrind.

- Une fois inscrit, vous recevrez un courriel de confirmation avec les instructions pour vous connecter à Zoom ou pour venir en présence. Les courriels de confirmation seront envoyés au plus tard la veille de l'atelier.
- Les liens Zoom seront valides tout au long de la session.
- Il est aussi possible de participer aux ateliers en ligne par téléphone seulement (sans internet).
- Du soutien technique peut être offert aux personnes qui en font la demande.
- Lorsque l'atelier est offert en mode hybride, les participants peuvent assister en présence ou virtuellement.
- Rappelons qu'en participant aux activités, vous vous engagez à respecter le code de vie de Prise II.
- Aucune date limite d'inscription. Il est toujours possible de rejoindre certains ateliers en cours de session si la nature de l'atelier le permet et qu'il reste des places disponibles.
- Les ateliers et les sessions d'informations sont gratuits.

Clinique d'acupuncture sociale:

Les membres de la communauté doivent s'inscrire auprès de Nathalie Godfrind par courriel prise2communication@gmail.com ou par téléphone (514-858-0111).