

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



La démarche

- Se ressourcer en 3 temps
- J'arrive
- Mon journal à moi
- PAAS à l'action

Les arts

- Écriture créative
- DécART
- Démarche artistique
- Chorale
- Expositions & sorties

Le volet thérapeutique

- Retrouver l'équilibre émotionnel par des outils de régulation
- Pratiques d'autocompassion
- Méditations collectives
- Explorons les qualités du Soi
- Consolider nos relations avec nos parties intérieures
- Communiquer : D'abord, je m'écoute !
- La médication sans tabou

Les approches corporelles

- Clinique d'acupuncture sociale
- Yoga matinal
- Ça marche? Ça marche !
- 1,2,3... Pickleball!

L'entraide

- Apprivoisons nos voix : atelier pour entendeurs de voix
- Par mille et un sens : groupe d'entraide pour entendeurs de voix et percepteurs de sens
- SIPP entraide
- Le SIPP toujours plus loin !
- Dialogue sur la spiritualité

La vie associative

- PING! Formation introduction à l'informatique
- Grandes conférences de l'Alternative
- Séances d'information et de discussion
- Assemblée des membres

Les membres du programme thérapeutique régulier sont invités à discuter de leur choix d'activités avec leur intervenant.e assigné.e avant de s'inscrire. Si vous n'avez pas pu rencontrer votre intervenant.e avant le début de l'atelier, nous vous invitons à tout de même vous présenter à la première rencontre. Pour plus d'informations sur l'inscription, voir à la fin du document.

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

LA DÉMARCHE



SE RESSOURCER EN 3 TEMPS: en allant vers notre communauté

En cette période où le quotidien est marqué par des préoccupations importantes face à notre planète et notre vivre ensemble, nous trouvons important de nous ancrer collectivement dans ce que l'on considère essentiel.

Au printemps dernier nous avons eu deux très belles journées de ressourcement et nous avons dû reporter la 3e journée "Vers notre communauté". Nous souhaitons donc la reprendre avant le début de la session, afin de bien démarrer l'année tous ensemble! Vous êtes donc invité.e.s et attendu.e.s à cette journée de ressourcement conçues pour nous offrir un temps d'arrêt, un espace pour se retrouver et s'inspirer mutuellement. Ce voyage que l'on souhaite marquer par la bienveillance et la joie, se déroule en trois temps.

- Il a débuté en allant "Vers Soi" lundi le 14 avril où nous étions appelés à nous accueillir en douceur et à redécouvrir autrement les qualités du Soi. Quelques pas vers le jeu et notre cœur d'enfant.
- Puis, mercredi le 16 avril, en allant "Vers sa démarche", nous avons revu autrement les principes de l'approche sensible aux traumatismes et l'avons expérimenté différents outils pour enrichir notre pouvoir d'agir. Une invitation à l'exploration.
- Finalement, c'est en allant Vers notre communauté d'appartenance, mercredi, le 17 septembre, que nous terminerons ce parcours, où la connexion sera au rendez-vous pour se propulser tout en douceur vers l'avant. Une occasion de créer ensemble.

La journée débutera à 10h pour se terminer vers 15h30. Un repas léger et des collations seront offerts.

Inscription requise en laissant votre nom à la réception.

Mercredi 17 septembre 2025

De 10h à 15h30 en présence

Réservé aux membres de Prise II

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



J'ARRIVE

Cet atelier a pour but de faciliter l'arrivée et l'intégration des nouveaux membres à Prise II. C'est un groupe d'appartenance qui permet d'approprier la démarche de groupe, d'en apprendre davantage sur les activités et les pratiques privilégiées au sein de l'organisme ainsi que l'approche alternative en santé mentale. De plus, l'atelier J'arrive favorise le partage d'expériences personnelles dans un esprit d'ouverture à l'autre et de respect.

Les jeudis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 25 septembre au 4 décembre 2025

Réservé aux nouveaux membres de Prise II

MON JOURNAL À MOI

Journal intime, journal créatif ou cahier de bord, peu importe comment on l'appelle, il s'agit de faire des feuilles reliées un trésor personnel où l'on peut venir déposer quelque chose, se retrouver ou encore se ressourcer. Des traces de réflexions, des expérimentations, des inspirations, tout peut être déposé sur ces pages. Explorons ensemble cette "aire de jeux" que propose le journal personnel dans un élan de courage et de créativité.

Les mercredis de 13h30 à 16h en présence

1er octobre, 5 novembre, et 3 décembre 2025

Réservé aux membres de Prise II

PAAS À L'ACTION

Les rencontres de cet atelier sont à l'intention des personnes inscrites au programme PAAS-Action avec Emploi-Québec. C'est une invitation à prendre part et s'investir dans une démarche de groupe où l'on échange sur son expérience. C'est un lieu de partage, de réflexion, d'action et d'appartenance. C'est aussi l'occasion d'être soutenus dans l'élaboration d'un projet personnel et dans l'atteinte de ses objectifs.

À noter qu'il n'y aura pas de rencontre de groupe le 17 septembre en raison de la journée de ressourcement, à laquelle vous êtes convié.es.

Les mercredis de 10h à 12h en présence

Du 10 septembre au 3 décembre 2025

Réservé aux participants du programme PAAS-Action

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



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
Les 30 octobre, 6, 20 et 27 novembre 2025
Réservé aux membres de Prise II

PRATIQUES D'AUTOCOMPASSION

L'autocompassion 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 l'autocompassion, entrecoupées 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 23 septembre au 2 décembre 2025
Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

MÉDITATIONS COLLECTIVES

Un espace où on se rassemble afin de prendre un temps d'arrêt pour méditer, contempler ou simplement ralentir. C'est une invitation pour pratiquer ensemble ce à quoi on croit : la présence, l'ouverture à soi et aux autres. Ces méditations collectives seront guidées alors il suffit que d'y être et de vous laisser porter, sans pression de performer quoi que ce soit. Au plaisir de vous y voir ! Les méditations auront lieu sur Zoom, cependant si vous êtes à Prise II, il sera possible d'y assister en présence. Si c'est le cas, simplement en aviser Léa à l'avance.

Les vendredis de 11h à 12h sur Zoom
19 septembre, 17 octobre et 21 novembre 2025
Ouvert aux membres de Prise II et de l'Espace jeunes

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



EXPLORONS LES QUALITÉS DU 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. Ces expériences peuvent émerger lorsque nous sommes avec une personne qu'on apprécie, avec notre animal de compagnie, dans un lieu qui nous touche ou encore durant certaines expériences de méditation. Ensemble nous réfléchirons comment nous pouvons cultiver ces 8 qualités principales du Soi par le partage de nos expériences ainsi que des exercices pour favoriser cette exploration en toute simplicité et sécurité, dans le plaisir et la bienveillance.

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

Les mardis de 13h30 à 15h30 en présence

Les 23 et 30 septembre, et du 21 octobre au 2 décembre 2025

Ouvert aux membres de Prise II

CONSOLIDER NOS RELATIONS AVEC NOS PARTIES INTÉRIEURES

Cet atelier inspiré du livre Self-thérapie de Jay Earley, propose une nouvelle façon de comprendre notre monde intérieur qui nous aide à résoudre nos difficultés psychologiques et relationnelles. Cet atelier sera axé sur la cartographie de nos parties intérieures, tout en proposant divers exercices concrets permettant d'approfondir et de pratiquer de façon autonome les puissants outils de l'approche. Ce sera aussi l'occasion d'échanger sur les défis et les expériences rencontrés lors de vos pratiques personnelles. L'atelier s'adresse aux participant.es déjà initié.es à l'approche IFS (Système Familial Intérieur).

Les vendredis de 10h à 15h en présence

Les 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre

Réservé aux membres de Prise II déjà initié.es à l'approche

COMMUNIQUER : D'ABORD, JE M'ÉCOUTE !

La communication consciente est un outil pour faciliter nos échanges, bien sûr, mais avant tout, elle nous apprend à être à l'écoute de notre monde intérieur. Elle nous invite à nous connecter avec nos sentiments, besoins et aspirations, pour finalement pouvoir transmettre à l'autre avec honnêteté et authenticité ce que nous voulons dire.

Cet atelier vise à faire une introduction à la théorie de la communication consciente, avec un accent particulier sur l'écoute de soi. À travers des explorations guidées, nous apprendrons à nous connecter à ce qui nous habite, afin de cultiver une présence plus consciente et une relation plus juste avec nous-mêmes.

Les jeudis de 10h à 12h en présence

Du 2 octobre au 4 décembre 2025, avec relâche les 6 et 27 novembre

Réservé aux membres de Prise II

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



LA MÉDICATION SANS TABOU

Cet atelier est une invitation à aborder la médication en santé mentale et explorer l'impact de celle-ci dans votre vie. Les participant.es pourront partager leurs propres expériences dans un espace sécuritaire et bienveillant.

La Gestion autonome de la médication (GAM) propose des outils riches et utiles que nous explorerons ensemble, tout en douceur et centré sur votre mieux-être. Retenez bien, la GAM n'est pas contre la médication, mais pour la qualité de vie de la personne !

Les jeudis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 25 septembre au 4 décembre 2025

Réservé aux membres de Prise II

LES APPROCHES CORPORELLES

YOGA MATINAL

Au menu : postures, respirations et relaxation. Visant le mieux-être, permettant de conjuguer des séquences de mouvements avec des exercices de régulation de la respiration et de l'attention, ce cours de yoga vous guide dans l'apprentissage de postures (asanas), d'exercices de respiration (pranayama) et de relaxation. Une invitation à retrouver une plus grande fluidité du corps et de l'esprit.

Les mercredis de 10h à 12h en présence

Du 24 septembre au 26 novembre 2025

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

CLINIQUE D'ACUPUNCTURE SOCIALE

Prise II est heureux d'offrir deux cliniques d'acupuncture solidaires 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 10h à 12h en présence

Les jeudis de 15h45 à 17h45 en présence

Du 23 septembre au 4 décembre 2025

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



ÇA MARCHE ? ÇA MARCHE !

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 au groupe pour explorer le quartier à votre rythme. Une belle façon de célébrer l'automne!

Les mercredis de 13h30 à 15h (départ du stationnement)

Du 24 septembre au 3 décembre 2025

Réservé aux membres de Prise II

1,2,3, ...Pickleball !

Envie de bouger, t'amuser et découvrir un nouveau sport accessible à tous ? Viens jouer au pickleball !

C'est quoi au juste le pickleball? C'est le mélange de plusieurs sports dont : le tennis par ses mouvements, le badminton pour les dimensions du terrain, le ping-pong pour la raquette à surface rigide et le racketball pour la dimension de la raquette. Il se joue en double et en simple.

Juan Leandro Cerezuela Ruiz, étudiant venu d'Espagne, vous accompagnera dans cette activité.

Modalités :

- Ouvert à tous et toutes
- Où ? Au parc Méry, (Cartierville), Autobus 69 ou 180 à partir du métro Henri-Bourassa.
- L'activité est gratuite et l'équipement requis est fourni.
- Les participant.es ont une capacité physique de base, c'est-à-dire qu'ils sont capables d'effectuer des activités à faible impact, telles que marcher et se déplacer facilement et sans douleur sévère.
- Respect du rythme de chacun, avec le nombre de pauses nécessaires.
- N'oubliez pas d'apporter votre bouteille d'eau !

Les mardis de 10h à 12h et les vendredis de 13h30 à 15h30

Jusqu'au 3 octobre 2025

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

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



LES ARTS

DécART - Un atelier d'art : une pause créative

DécArt est un atelier d'exploration en arts plastiques où des projets individuels et collectifs sont proposés suivant une thématique. Dans un cadre bienveillant, vous êtes invités à laisser libre cours à votre créativité tout en prenant le temps d'être présent à soi. Le plaisir de créer avec ses mains, d'expérimenter différentes matières et techniques artistiques, tout en explorant son propre univers intérieur, voici l'invitation pour cet atelier.

Les mardis de 10h à 12h en présence

Les mardis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 23 septembre au 4 décembre 2025 - relâche le 4 novembre

Réservé aux membres de Prise II

DÉMARCHE ARTISTIQUE: Une rencontre de soi par l'art

L'atelier de démarche artistique est un espace de création en arts visuels pour réaliser un projet personnel, pour approfondir sa recherche artistique et pour explorer une technique ou une thématique. C'est une invitation à aller à la rencontre de soi par le biais des arts.

Vous avez déjà une pratique artistique, vous avez le goût de créer? Dans un cadre vivifiant, venez laisser s'exprimer votre créativité par la couleur, le geste, le rythme, les lignes et les formes, tout en prenant le temps d'être pleinement présent à l'instant, à soi. L'atelier est un lieu propice pour s'observer, se comprendre et pour vibrer à ce qui se révèle dans vos œuvres. Possibilité de l'élaboration d'un projet d'expo et de collaborations artistiques font partie des propositions comme objectifs de cet atelier.

Il est possible de participer à l'atelier en mode virtuel en après-midi, svp en aviser Marie-Andrée à l'avance.

Les jeudis de 10h à 12h en présence

Les jeudis de 13h30 à 15h30 en hybride

Du 25 septembre au 4 décembre 2025

Réservé aux membres de Prise II

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



ÉCRITURE CRÉATIVE

Cet atelier d'écriture propose différents exercices dans le but d'éveiller votre créativité, de réfléchir à certains sujets plus en profondeur et d'explorer vos sens. De la tempête de mots en passant par la musique et l'observation, vous serez appelés à explorer l'écriture sous divers angles pour vous propulser dans votre imaginaire. L'ambiance se veut décontractée et invite aux échanges bienveillants. Vous pourrez toujours choisir de partager ou pas vos textes.

Les lundis de 10h à 12h sur Zoom (accueil 9h55)

Du 22 septembre au 1er décembre 2025

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

CHORALE

Le chant apporte de nombreux bienfaits! Il aide à mieux respirer, nous ramène au moment présent, suscite la sensation du bonheur et lorsqu'il est pratiqué en chorale, il permet de créer et de nourrir des liens sociaux. Vous aimez chanter en groupe ou souhaitez tenter l'expérience, pour le plaisir et sans aucune pression. Cette activité de chorale s'adresse à vous. Nous choisirons les pièces musicales ensemble. Bienvenue à tous et à toutes!

Les lundis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 22 septembre au 1er décembre 2025

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, mercredis et vendredis de 9h30 à 15h30

Du 22 septembre au 5 décembre 2025

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

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



L'ENTRAIDE

APPRIVOISONS NOS VOIX – Atelier pour entendeurs de voix

Cet atelier offre un espace sécuritaire et bienveillant, où ensemble nous démystifierons le phénomène des voix ou d'autres perceptions pour les apprivoiser tout en douceur, sans rien forcer. Diverses stratégies seront explorées, expérimentées afin de faciliter l'appropriation du pouvoir sur ses voix et sa vie : des outils pour mieux vivre avec ses phénomènes, et à partager éventuellement avec son entourage. Il y aura aussi une place pour le partage d'expérience tout en respectant les croyances et le rythme de chacun.

Les lundis de 13h à 15h en présence

Du 20 octobre au 8 décembre 2025

Ouvert à tous les entendeurs de voix et les percepteurs de sens

PAR MILLE ET UN SENS - Groupe d'entraide pour d'entendeurs de voix et percepteurs de sens

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 la reprise de pouvoir sur les voix, et la cohabitation avec celles-ci. À partir de différents thèmes, nous réfléchissons et explorerons différentes avenues pour tenter de donner un sens, propre à chacun, aux phénomènes.

Les lundis de 15h15 à 16h30 sur Zoom

Du 22 septembre au 1er décembre 2025

Ouvert à tous les entendeurs de voix et les percepteurs de sens

LE SIPP TOUJOURS PLUS LOIN ! – la suite

Au cœur du Soutien Intentionnel Par les Pairs (SIPP), l'intention est de prendre un pas de recul pour se voir aller et s'outiller afin d'avoir des relations plus satisfaisantes avec les autres et soi-même. Cette initiation au Soutien intentionnel par les pairs (SIPP), une approche d'entraide, se poursuit avec 6 rencontres cet automne pour aller encore plus loin à l'aide de ses 4 tâches et 3 principes. L'atelier est réservé aux membres ayant participé à l'atelier SIPP du printemps dernier.

Les vendredis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 3 octobre au 7 novembre 2025

Réservé aux membres de Prise II

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



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 22 septembre au 1er décembre 2025

Réservé aux personnes avec une formation SIPP avancée

DIALOGUE SUR LA SPIRITUALITÉ

Sous la forme d'un groupe d'entraide et dans l'esprit du dialogue, nous échangerons sur différentes questions entourant notre vie spirituelle. Les discussions peuvent être philosophiques et profondes, un souci est toujours porté à l'espace sécuritaire et au respect du rythme et des croyances de chacun.

Ce sera l'occasion d'honorer nos histoires, de partager nos vécus et de célébrer nos différents parcours vers la quête de Soi.

Les vendredis de 10h à 12h en présence

Les 26 septembre, 24 octobre, 14 novembre et 12 décembre 2025

Réservé aux membres de Prise II

LA VIE ASSOCIATIVE

SESSIONS D'INFORMATION ET DE DISCUSSION

Des sessions d'information et discussion ponctuelles viendront se greffer à la programmation de la session sur des thèmes spécifiques qui interpellent les membres. Plus d'informations suivront.

- 8 octobre 2025 : Place au dialogue dans notre vie avec Roberta Maforte
- 29 octobre 2025 : Conjuguer santé mentale et sexologie par Philippe Paquet, stagiaire en sexologie clinique et en psychothérapie à Prise II.

Les mercredis de 13h30 à 15h30 en présence (et sur Zoom)

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



GRANDES CONFÉRENCES DE L'ALTERNATIVE

En collaboration avec le RRASMQ et ÉRASME, Prise II poursuit son implication dans l'organisation des Grandes conférences de l'alternative qui ont lieu sur Zoom. Ces conférences ouvertes à la communauté, ont pour objectif de faire connaître et d'approfondir des approches alternatives, s'inspirer de ce qui se fait ailleurs et de développer une perspective critique.

- 15 octobre 2025 : Approche sensible aux traumatismes par Normand Gravel
- Vous pouvez déjà réserver les dates suivantes pour les prochaines conférences : les mercredis, 19 novembre 2025, 21 janvier, 25 février, 25 mars et 22 avril 2026. Plus d'informations vous seront transmises tout au long de l'année.

Conférences les mercredis 13h30 à 15h sur Zoom (accueil 13h15)

Réservé aux membres de Prise II et de la communauté

PING! Formation introduction à l'informatique

PING! est une offre de formation qui vise à améliorer les compétences numériques. Cette formation a été conçue par Communautique avec la collaboration du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, dans le cadre du Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale. La formation animée par Communautique sur 7 rencontres, du 24 octobre au 12 décembre (relâche le 31 octobre), couvrira les modules suivants :

- Module 1 - Fonctionnement d'un ordinateur
- Module 2 - Recherches sur le Web et sources fiables d'information
- Module 3 - Utilisation du courriel
- Module 4 - Effectuer des transactions en ligne et protéger son identité
- Module 5 - Médias sociaux
- Module 6 - Utiliser les services en ligne, dont les services gouvernementaux
- Module 7 - Développer son autonomie numérique

Il est recommandé d'apporter vos appareils électroniques (tablettes, cellulaires, ordinateurs portables). Sinon, il y a toujours quelques ordinateurs disponibles à Prise II. Bien que chaque module soit indépendant et sans prérequis, il est tout de même préférable d'assister à l'ensemble des rencontres comme des notions utiles et importantes pourront être présentées dans les modules précédents.

Les vendredis de 13h à 16h en présence

Le 24 octobre, et du 7 novembre au 12 décembre 2025

Réservé aux membres de Prise II

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



AUTRES ACTIVITÉS

D'autres activités pourront venir se greffer à la programmation de la session. Les détails vous seront communiqués. Si vous avez des suggestions d'activités ou de thèmes à aborder lors d'une conférence, n'hésitez pas à communiquer avec Lisa Benisty ou Nathalie Godfrind.

ACTION ET VIE ASSOCIATIVE

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. Une assemblée des membres aura lieu cet automne. *Nous vous informerons de la date prochainement.*

Espace de consultation

Des rencontres auront lieu afin de vous informer et de vous consulter sur différents sujets mais tout particulièrement sur les activités que vous souhaitez voir à la programmation. *Nous vous informerons des dates prochainement.*

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 ou par courriel soutienauxetudes@prise2sm.ca

Soutien au bénévolat et à la recherche d'emploi

Dans le cadre d'une démarche de réflexion, à l'aide de rencontres individuelles et éventuellement d'ateliers de groupe, venez explorer vos intérêts, identifier vos compétences professionnelles, explorer le marché du travail, les lieux d'implication et les offres de bénévolat. Pour plus d'information, contactez votre intervenant.e.

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 info@prise2sm.ca

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



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 nathaliegodfrind@prise2sm.ca

Soutien à la Gestion Autonome de la Médication (GAM)

Du soutien individuel aux personnes qui entament une démarche GAM est aussi offert au besoin. Veuillez adresser votre demande à votre intervenant.e.

Soutien en sexologie

Des suivis individuels en sexothérapie / psychothérapie seront offerts de septembre 2025 à avril 2026. Thèmes pouvant être abordés : problèmes de couple, expériences difficiles dans la vie intime/sexuelle, impacts de la médication sur la sexualité, deuils, masturbation/fantasmes/plaisir, questionnements sur l'identité de genre et/ou l'orientation sexuelle, relation avec son corps, vivre avec une ITSS/VIH, désir d'enfants/grossesse, etc. Les suivis sont confidentiels, sans jugement et ouverts à tous et toutes. Informez-vous auprès de votre intervenant.e !

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 les façons de faire de l'organisme. Chacune des personnes qui souhaite participer à nos activités sera préalablement rencontrée par un membre de l'équipe.

Pour s'inscrire, les nouveaux membres doivent prendre contact avec Nathalie Godfrind par courriel (communication@prise2sm.ca) ou par téléphone (514-858-0111).

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



INSCRIPTIONS

Inscrivez-vous en complétant le formulaire ci-joint.

Vous pouvez aussi vous inscrire en nous écrivant à communication@prise2sm.ca ou en nous téléphonant au **514 858-0111**, demandez Nathalie Godfrind. Les membres de Prise II peuvent aussi s'adresser à leurs intervenants respectifs.

- 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 la première rencontre 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.
- Les personnes souhaitant participer aux ateliers en présence devront s'engager à respecter le protocole sanitaire de Prise II qui a été révisé et ajusté.

Aucune date limite d'inscription.

- Il est toujours possible de se joindre à 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 conférences sont gratuits.

Absence

L'assiduité est importante pour tirer un maximum de votre expérience de l'atelier mais aussi pour la cohésion du groupe. Nous comprenons cependant que des empêchements peuvent survenir, nous apprécions toujours être informés si vous ne pouvez pas être présent.e, et ce, peu importe la raison.

Si vous devez vous absenter d'un atelier auquel vous êtes inscrits, nous vous prions de bien vouloir le communiquer à l'animateur.trice en laissant un message à la réception.

Aussi, si vous vous rendez compte qu'un atelier que vous avez choisi ne vous correspond pas, nous vous invitons à en discuter avec l'animateur.trice ou encore, à votre intervenant.e assigné.e.