



Clinique acupuncture sociale

déroulement



Prise II est heureux d'offrir une à deux cliniques d'acupuncture solidaires NADA par semaine, selon les saisons. Nous vous invitons à consulter l'horaire à la programmation.

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.

Déroulement de la clinique d'acupuncture sociale

- Les traitements sont effectués par des acupuncteur.e.s certifié.e.s. Il arrive à l'occasion que le traitement active certaines émotions plus difficiles. Sachez qu'il y a toujours un.e intervenant.e de Prise II de disponible si vous ressentez le besoin d'en parler.
- Les traitements d'acupuncture qui se donnent en groupe durent entre 15 et 40 minutes, selon les besoins de chacun. Les participant.e.s peuvent choisir un traitement avec une à cinq aiguilles par oreille. Lors de la première visite, l'acupunctrice pourra aussi répondre à toutes questions ou inquiétudes à ce sujet.
- Afin de simplifier le déroulement, il n'y a pas d'heure de rendez-vous. À votre arrivée, installez-vous confortablement. L'acupuncteur.e ira vers vous sur une base de premier arrivé, premier servi.
 - Veuillez noter qu'il y a qu'un.e seul.e acupuncteur.e, nous vous invitons donc à la patience et la bienveillance particulièrement lorsque plusieurs participant.e.s arrivent en même temps. Ce qui est souvent le cas le jeudi après-midi suivant la fin des ateliers de Prise II. Nous invitons donc les membres de la communauté à arriver un peu plus tard, soit environ 30 minutes après le début de la séance.
- **À des fins de sécurité, il est strictement interdit de se déplacer avec les aiguilles durant le traitement.**
 - En revanche, vous pourrez méditer, relaxer, vous connecter au moment présent, lire, ou encore dessiner discrètement.
- À la fin du traitement, simplement levez la main ou faites signe à l'acupuncteur.e. Elle ira vers vous pour enlever les aiguilles.
- **Nous souhaitons offrir un espace harmonieux et propice à la détente, entre autres, par de la musique douce et un éclairage apaisant.** Nous demandons à tous les participant.es

de contribuer à cette harmonie en ayant une attitude bienveillante et respectueuse de tous et toutes, et avec le souci du vivre ensemble.

- C'est pourquoi nous vous invitons à respecter le silence dans la salle et à chuchoter au besoin. Nous comprenons la joie de vous retrouver et l'envie d'échanger. Nous vous encourageons à vous donner rendez-vous avant ou après votre traitement d'acupuncture dans la cafétéria ou le salon, mais à l'extérieur de la salle.
 - Aussi nous vous invitons à décrocher complètement et à laisser de côté vos appareils électroniques (téléphones, tablettes et autres) et à les mettre en mode silencieux (et non en mode vibration). Si vous devez, prendre ou faire un appel, nous vous demandons de le faire avant ou après le traitement et à l'extérieur de la salle.
 - Des matelas, des couvertures, et quelques chaises zéro gravité sont aussi à la disposition des participant.e.s pour vous offrir le plus de confort possible. **Les chaises zéro gravité étant limitées et très prisées, nous vous invitons à laisser la chance aux autres participant.e.s de les expérimenter.** Vous pourriez, par exemple, les utiliser une fois sur deux visites, tout en limitant votre temps d'utilisation.
 - Nous vous demandons de remettre les matelas et les couvertures où vous les avez prises à la fin du traitement.
- Les participant.e.s qui le souhaitent peuvent faire plus d'une séance par semaine.
 - Il est fortement conseillé d'arriver au moins 45 minutes avant la fin de la clinique afin que vous puissiez recevoir le traitement souhaité. La clinique fermera ses portes à l'heure de fin de l'activité.
 - Si, et seulement si, le temps et le nombre de participants le permettent, il est possible que l'acupuncteur.e puissent vous offrir un traitement d'acupuncture spécifique sur d'autres régions du corps. Nous vous invitons à en parler d'abord avec l'acupuncteur.e.
 - Les traitements sont gratuits.
 - Aucun engagement à long terme n'est requis.
 - La clinique d'acupuncture est ouverte à tous et à toutes, membres de Prise II, participant.e.s de l'Espace jeunes, et membres de la communauté.
 - Pour s'inscrire, les membres de la communauté doivent prendre contact avec Nathalie Godfrind par courriel (communication@prise2sm.ca) ou par téléphone (514-858-0111). Inscription requise avant votre première participation.

Membre 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 pour les valeurs de l'Alternative en santé mentale et respectent les façons de faire de l'organisme. Chacune des personnes qui souhaitent participer à nos activités sera préalablement rencontrée par un membre de l'équipe.