



Du 13 avril au 19 juin 2026

Programmation du printemps



La démarche

- Le WRAP, un outil essentiel !
- Le WRAP estival !
- Explorons les mille et une avenues du travail
- PAAS à l'action
- journée de ressourcement

Les arts

- Écriture créative
- DécART
- Démarche artistique
- Joue moi Prise II
- Expositions & sorties
- Micro-ouvert

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
- Groupes Soutien Intentionnel Par les Pair.es (SIPP)
- Dialogue sur la spiritualité

Le volet thérapeutique

- La communication au service de Nous
- Pratiques d'autocompassion
- À la rencontre de nos parties intérieures
- Consolider nos relations avec nos parties intérieures

Les approches corporelles

- Danser en ligne, sourire ensemble
- Clinique d'acupuncture sociale

La vie associative

- 40e anniversaire de Prise II
- Grandes conférences de l'Alternative
- Séances d'information et de discussion
- Assemblée des membres
- Assemblée Générale Annuelle

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.



DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

LA DÉMARCHE

LE WRAP, UN OUTIL ESSENTIEL ! un plan d'action axé sur le mieux-être et le rétablissement

Cet atelier est une invitation à créer sa propre boîte à outils pour son rétablissement et son bien-être pour le quotidien et les moments difficiles. Grâce à l'entraide et au partage, apprenons des uns et des autres pour enrichir notre plan d'action : ex. de quoi ai-je besoin pour être bien ou lorsque ça va moins bien ?

Le WRAP (Wellness Recovery Action Plan) est une approche alternative incontournable à mettre en pratique rapidement afin qu'elle nous accompagne tout au long de notre démarche à Prise II.

Les jeudis de 13h à 15h15 en présence

Du 7 mai au 11 juin 2026

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

LE WRAP ESTIVAL ! un plan d'action axé sur le mieux-être et le rétablissement

L'été évoque un air de vacances, des activités variées et de précieux moments à partager avec ses proches. C'est aussi une période où certains repères changent, et où l'accès à ses ressources habituelles peut parfois être plus difficile, amenant son lot de défis.

Dans un esprit d'entraide et de partage, cette rencontre vous propose de vous accorder un temps pour vous, afin de créer votre WRAP estival en soutien à votre mieux-être et à votre rétablissement. Ensemble, nous explorerons des stratégies concrètes pour traverser l'été avec plus de douceur, de stabilité et de confiance.

Cette rencontre est ouverte à toutes et à tous, que vous soyez novice ou déjà familier-ère avec l'approche WRAP.

Les jeudis de 13h à 15h15 en présence

Le 18 juin 2026

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



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.

Les mercredis de 10h à 12h en présence

Du 15 avril au 17 juin 2026

Réservé aux participants du programme PAAS-Action

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 continuer d'explorer à travers différentes activités, échanges et réflexions les mille et une avenues du travail.

Les jeudis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 7 mai au 21 mai 2026

Réservé aux membres de Prise II

LE VOLET THÉRAPEUTIQUE

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 14 avril au 16 juin 2026

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté



À LA RENCONTRE DE NOS PARTIES INTÉRIEURES (la suite)

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. Dans cet atelier d'introduction, nous présenterons les bases de cette approche novatrice selon un modèle simple favorisant une exploration graduelle des différentes parties de soi-même, tout en développant un leadership basé sur les qualités du Soi. Chacune des rencontres proposera des éléments de compréhension du modèle, combinés à des exemples vécus et à des exercices concrets vous permettant de pratiquer de façon autonome les outils puissants et transformateurs de cette approche profondément inspirante.

Seul.es les participant.es ayant participé.es à cet atelier à la session d'hiver pourront poursuivre à la session du printemps.

Les mardis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 14 avril au 16 juin 2026

Réservé 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 10h30 à 15h en présence

Le 1^{er} mai 2026

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



LA COMMUNICATION AU SERVICE DU NOUS

L'atelier La communication au service de nous se veut un espace d'apprentissage et d'exploration de la Communication Consciente, au service de relations plus riches et authentiques. Il invite à développer l'expression de soi tout en s'ouvrant pleinement à l'écoute de l'autre.

Un lieu pour apprendre à écouter sans juger, à mieux reconnaître ses besoins et ceux des autres, et à nourrir une présence empreinte d'empathie. Ensemble, explorons comment chacun·e peut contribuer à des relations plus conscientes, responsables et harmonieuses.

Les vendredis de 10h à 15h en présence

À partir du 1^{er} mai 2026

Réservé aux membres de Prise II

LES APPROCHES CORPORELLES

DANSER EN LIGNE, SOURIRE ENSEMBLE !

Un atelier de danse en ligne de niveau débutant, sociale ou country, proposé sur des musiques entraînantes et accessibles à toutes. La danse en ligne offre de nombreux bienfaits, tant pour le corps que pour l'esprit. Elle favorise le plaisir de bouger, la coordination, la mémoire et le bien-être général. L'atelier est animé par une personne passionnée par la danse depuis plus de vingt ans. Cette expérience sera transmise avec énergie, enthousiasme et en toute simplicité.

Des pas simples, de la musique et du mouvement : chaque rencontre propose un petit défi facile à relever, dans une ambiance conviviale, ludique et sans pression. Ici, le sourire fait partie de la chorégraphie. Un seul groupe est proposé pour cette session, avec une rencontre d'une heure. Pour celles et ceux qui souhaitent approfondir et gagner en aisance, un trente minutes supplémentaires est offert afin de se familiariser davantage avec les pas, à son rythme.

Les vendredis de 13h30 à 15h en présence

Du 17 avril au 19 juin 2026

Réservé aux membres de Prise II



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 14 avril au 18 juin 2026

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

LES ARTS

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 13 avril au 22 juin 2026 – relâche les 18 mai, 1^{er} et 8 juin 2026

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

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 ou de 13h30 à 15h30 en présence

Du 14 avril au 16 juin 2026

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 envie 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 s'imprégner de ce qui se révèle dans vos œuvres. L'élaboration d'un projet d'exposition et de collaborations artistiques font partie des possibilités d'objectifs de cet atelier.

Les jeudis de 10h à 12h en présence

Les lundis et jeudis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 13 avril au 18 juin 2026 – relâche 18 mai 2026

Réservé aux membres de Prise II

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 13 avril au 22 juin 2026 – relâche les 18 mai, 1^{er} et 8 juin 2026

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

JOUE MOI PRISE II – *Célébrons 40 ans !*

En prévision du 40^e anniversaire de Prise II, nous vous invitons à imaginer et créer deux à trois petites scénettes théâtrales pour faire rayonner Prise II sous toutes ses couleurs. Ces rencontres de création se poursuivront à la prochaine session, dans un esprit de jeu, de complicité et de plaisir. Aucune expérience n'est nécessaire, ni même l'obligation de monter sur les planches. Il suffit d'avoir l'envie de jouer, de laisser libre cours à son imagination et à sa créativité, et de contribuer, à sa manière, à cette mini aventure théâtrale collective.

Les mardis de 10h à 12h en présence

Du 14 avril au 5 mai 2026

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 les mercredis de 9h30 à 12h

Les vendredis de 9h30 à 15h30

Du 13 avril au 19 juin 2026

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

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 de la 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 avril au 15 juin 2026 — relâche le 18 mai 2026

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 20 avril au 15 juin 2026 – relâche le 18 mai 2026

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



GROUPE SIPP : *Les Sippiennes*

Destiné au premier groupe d'entraide déjà constitué et formé au Soutien intentionnel par les pairs (SIPP), les rencontres se poursuivent afin d'approfondir la pratique de cette forme d'entraide spécifique. Les Sippiennes visent à trouver un équilibre entre la guérison du passé et l'actualisation de leurs rêves et aspirations, vers lesquels elles tendent.

Les mercredis de 13h30 à 15h30 sur Zoom

Du 15 avril au 17 juin 2026

Réservé aux personnes avec une formation SIPP avancée

GROUPE SIPP : *Les Franfreluches*

Au cours de ces rencontres, l'emphasis sera mise sur la pratique de l'entraide incluant l'ajout de quelques nouveaux outils en puisant dans le riche répertoire du Soutien Intentionnel Par les Pairs (SIPP). L'atelier est réservé aux Fanfreluches, nom choisi par les participant.es de ce 2^e groupe SIPP. Un clin d'œil délicat à Mme Yaroshevskaya grandeoureuse des récits, pour qui les histoires portaient autant dans ce qui se disait que dans ce qui restait en filigrane. Dans cet espace d'entraide, ce sont précisément ces histoires non dites qui trouvent écho, révélées par l'écoute, la résonance et le soutien réciproque.

Les lundis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 13 avril au 15 juin 2026 - – relâche le 18 mai 2026

Réservé aux personnes du 2^e groupe SIPP

DIALOGUE SUR LA SPIRITUALITÉ

Dans l'esprit du dialogue et de l'entraide, nous échangerons sur des questions qui abordent notre vie spirituelle sous toutes ces formes. 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, partager nos vécus et célébrer nos différents parcours vers la quête de Soi.

Les vendredis de 10h à 12h en présence

17 avril, 15 mai, 12 juin 2026

Réservé aux membres de Prise II



LA VIE ASSOCIATIVE

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.

- 22 avril 2026 : Perspectives citoyennes sur l'accumulation par le CATAC
- Date à déterminer : Emotional CPR (titre à confirmer)

Vous pouvez déjà réserver ces dates suivantes pour les prochaines conférences. Plus d'informations vous seront transmises par le biais de l'infolettre.

Conférences les mercredis 13h30 à 15h sur Zoom (accueil 13h15)
Réservé aux membres de Prise II et de la communauté

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.

- 15 avril 2026 : Démystifions l'intimidation ensemble

Les mercredis de 13h30 à 15h30 en présence (et sur Zoom)
Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

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

Célébrons 40 ans !

Cette année, Prise II célèbre ses 40 ans ! 40 ans à faire vibrer l'Alternative en santé mentale et à faire autrement. Pour souligner cet anniversaire marquant, une grande fête aura lieu **à l'automne prochain**, au cours de laquelle les membres de Prise II et ses alliés seront invité·es à contribuer de multiples façons.

Des activités spécialement liées aux festivités seront proposées à la programmation printanière, offrant différentes avenues de participation et de création collective, notamment **Montre-moi Prise II** et **Joue-moi Prise II**. Plus d'informations sur les festivités suivront.

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

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 par l'approche Dialogue ouvert (Open dialogue)

L'approche Open Dialogue propose la création d'un espace sécuritaire pour traverser ensemble les crises ou les défis de vie. Ici, la relation au cœur du soin, en réunissant autour de vous votre cercle de confiance (famille, amis, proches), et si nécessaire, les professionnels qui vous soutiennent déjà. C'est un espace où chaque voix est écoutée sans jugement, permettant de restaurer un dialogue, non sur vous, mais avec vous. Dans cette approche horizontale et transparente, l'expertise de chacun est valorisée afin de transformer les moments difficiles en levier de changement et faire émerger des solutions qui font réellement sens pour vous. Pour plus d'information, contactez votre intervenant.e ou encore par courriel communication@prise2sm.ca



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).



INSCRIPTIONS

Inscrivez-vous en complétant le formulaire ci-joint. Un formulaire d'inscription en ligne est aussi disponible sur le site de Prise II www.prise2sm.org

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.