

du 14 avril au 20 juin 2025

Programmation du printemps

inscription en cours



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Écriture créative Julie 10h à 12h 28 avril au 16 juin Prise II & Communauté Zoom : 519-722-5110	Clinique d'acupuncture sociale Judith / Normand 10h à 12h 15 avril au 17 juin Prise II & Communauté Salle de formation	Yoga matinal Marie-Andrée 10h à 12h 23 avril au 18 juin Prise II Salle de formation	Cohérence cardiaque : un outil efficace ! Winter 10h à 12h 8 mai au 12 juin Prise II Salle de formation	Dialogue sur la spiritualité Catherine 10h à 12h 25 avril, 23 mai, 20 juin Prise II Salle de formation
Art libre 10h à 15h30 28 avril au 16 juin Prise II Salle d'art	DécART Marie-Andrée 10h à 12h 22 avril au 17 juin Prise II Salle d'art	Art libre 10h à 15h30 23 avril au 18 juin Prise II Salle d'art	Démarche artistique Marie-Andrée 10h à 12h 24 avril au 19 juin Prise II Salle d'art	Art libre 10h à 15h30 25 avril au 20 juin Prise II Salle d'art
		PAAS à l'action Nathalie D. / Diane 10h à 12h 23 avril au 18 juin Prise II SolARTium		Consolider nos relations avec nos parties intérieures Normand / Nathalie 10h à 15h 9 mai Prise II Salle de formation
SIPP entraide Céline 13h30 à 15h30 28 avril au 16 juin Prise II Zoom : 776 709 8565	Pratiques d'autocompassion Gabriel 10h30 à 11h30 15 avril au 17 juin Prise II & Communauté Zoom : 519-722-5110	Clinique informatique Winter 13h30 à 15h30 30 avril, 21 mai et 4 juin Prise II Cafétéria		
Par mille et une voix Groupe d'entendeurs de voix Nathalie G 13h à 14h30 : présence 15h à 16h30 : Zoom 28 avril au 16 juin Prise II & Communauté Salon/ Zoom : 519-722-5110	Approfondir nos relations avec nos parties intérieures Normand / Nathalie 13h30 à 15h30 29 avril au 27 mai Prise II Salle de formation	Mon journal à moi Roberta 13h30 à 16h 30 avril, 14 & 28 mai, 11 juin Prise II Salle de formation	Maintenir et bonifier son WRAP Céline 13h30 à 15h30 24 avril, 15 mai, 12 juin Prise II Cafétéria	Le SIPP toujours plus loin Céline / Dayna 13h30 à 15h30 2 mai au 6 juin Prise II Salle d'art / Zoom
Chorale Clarisse 13h30 à 15h30 28 avril au 16 juin Prise II Salle de formation	DécART Marie-Andrée 13h30 à 15h30 22 avril au 17 juin Prise II Salle d'art	Sessions d'information et de discussion 13h30 à 15h Voir description des activités Prise II Zoom à confirmer	Démarche artistique Marie-Andrée 13h30 à 15h30 24 avril au 19 juin Prise II Salle d'art / Zoom 519-722-5110	
La richesse de partager sa démarche ISP Nathalie D 13h30 à 15h30 28 avril + dates à confirmer Prise II SolARTium	Entre mots et silences : Cercle d'échanges thématiques Winter 13h30 à 15h30 22 avril au 10 juin Prise II Cafétéria	Grandes conférences de l'Alternative Prise II / ERASME / RRASMQ 13h30 à 15h Voir description des activités Prise II Zoom à confirmer	Clinique d'acupuncture sociale Judith / Normand 15h45 à 17h45 17 avril au 19 juin Prise II & Communauté Salle de formation	



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



SE RESSOURCER EN 3 TEMPS: en allant vers soi, vers sa démarche, 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. Vous êtes donc invité.e.s et attendu.e.s à trois journées 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 marqué par la bienveillance et la joie, se déroulera en trois temps.

- Il débutera **en allant vers Soi lundi le 14 avril** où nous serons 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 reverrons autrement les principes de l'approche sensible aux traumatismes et expérimenterons 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 7 mai**, 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.

Les journées débuteront à 10h pour se terminer vers 15h30. Un repas léger et des collations seront offerts. **Inscription requise** en laissant votre nom à la réception.

Lundi 14 avril, mercredi 16 avril et mercredi 7 mai 2025

De 10h à 15h30 en présence

Réservé aux 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 de 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 cet "air de jeux" que propose le journal personnel dans un élan de courage et de créativité.

Les mercredis de 13h30 à 16h en présence

30 avril, 14 et 28 mai, 11 juin 2025

Réservé aux membres de Prise II

MAINTENIR ET BONIFIER SON WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

Cet atelier est une invitation à revisiter et bonifier sa boîte à outils personnelle pour son rétablissement et son bien-être au quotidien et dans 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 est une approche alternative incontournable à mettre en pratique rapidement afin qu'elle nous accompagne tout au long de notre démarche à Prise II. Toutes personnes ayant élaboré son WRAP à la session dernière ou les années passées sont bienvenues à ces trois rencontres mensuelles.

Les jeudis de 13h30 à 15h30 en présence

24 avril, 15 mai et 12 juin 2025

Réservé aux membres de Prise II

LA RICHESSE DE PARTAGER SA DÉMARCHE ISP !

Une invitation à se créer un espace pour échanger sur sa démarche d'intégration socioprofessionnelle. Partager ses préoccupations, se questionner, trouver des idées, réfléchir à des solutions et tisser des liens. Un premier rendez-vous le lundi 28 avril de 13h30 à 15h30. Les rencontres se feront aux 2 ou 3 semaines. Nous verrons ensemble le calendrier.

Lundi, 28 avril 2025 de 13h30 à 15h30 en présence

autres dates à confirmer

Réservé aux membres qui sont inscrits

actuellement dans une démarche individuelle en ISP



PAAS À L'ACTION

Les rencontres de cet atelier sont à l'intention des personnes inscrites au 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 23 avril au 18 juin 2025

Réservé aux participants du programme PAAS-Action

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, 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 15 avril au 17 juin 2025

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté



LA COHÉRENCE CARDIAQUE : UN OUTIL EFFICACE !

À l'attention de ceux et celles qui souhaitent s'initier à la cohérence cardiaque ou encore rafraîchir leurs notions, nous vous proposons 6 rencontres d'introduction à cette pratique. La cohérence cardiaque vise à développer votre habileté à connecter le cœur, les émotions et les pensées afin de réguler l'ensemble des fonctions du système nerveux autonome. Une opportunité d'ajouter un outil puissant et efficace afin d'atteindre un niveau d'équilibre intérieur. C'est une porte ouverte vers le Soi.

Les jeudis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 8 mai au 12 juin 2025

Réservé aux membres de Prise II

APPROFONDIR NOS RELATIONS AVEC 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. Cet atelier se veut une suite à "Approfondir nos relations avec nos parties intérieures" offert cet hiver. Nous approfondirons les bases de cette approche novatrice selon un modèle 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.

Cet atelier est réservé aux participants ayant suivi l'atelier "À la rencontre de nos parties intérieures"

Les mardis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 29 avril au 27 mai 2025

Réservé aux membres de Prise II

CONSOLIDER NOS RELATIONS AVEC NOS PARTIES INTÉRIEURES

Aussi inspiré du livre Self-thérapie de Jay Earley, cet atelier sera axé sur la cartographie de nos parties intérieures et sur divers exercices concrets permettant d'approfondir et de pratiquer de façon autonome les puissants outils de cette approche. L'atelier s'adresse aux participant.es déjà initié.es à l'approche.

Le vendredi, 9 mai 2025 de 10h à 15h en présence

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

du 14 avril au 20 juin 2025

Programmation du printemps

inscription en cours



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 23 avril au 18 juin 2025

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

CLINIQUE D'ACUPUNCTURE SOCIALE – PROTOCOLE NADA

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 15 avril au 19 juin 2025

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 28 avril au 16 juin 2025

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 en présence
Les mardis de 13h30 à 15h30 en présence
Du 22 avril au 17 juin 2025
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 laissez 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 24 avril au 19 juin 2025
Réservé aux membres de Prise II

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 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 28 avril au 16 juin 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 16h

Du 28 avril au 20 juin 2025

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

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 pour mieux vivre avec leurs phénomènes.

Cette session, une nouvelle formule est proposée. Aux deux semaines, l'essentiel de la rencontre nous permettra de réfléchir ensemble sur un thème particulier ou encore d'approfondir des stratégies en les expérimentant. L'horaire des thèmes abordés sera discuté lors de la première rencontre. 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 28 avril au 16 juin 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 ce printemps pour aller encore plus loin à l'aide de ses 4 tâches et 3 principes. L'atelier est réservé aux membres ayant participé "On SIPP un peu plus haut, un peu plus loin !" offert à l'hiver 2025.

Les vendredis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 2 mai au 6 juin 2025

Réservé aux membres de Prise II



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 28 avril au 16 juin 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, partager nos vécus et célébrer nos différents parcours vers la quête de Soi.

Les vendredis de 10h à 12h en présence

25 avril, 23 mai, 20 juin 2025

Réservé aux membres de Prise II

ENTRE MOTS ET SILENCES : CERCLE D'ÉCHANGES THÉMATIQUES

Une invitation au partage, à la discussion en toute simplicité, à pousser plus loin nos réflexions sur un thème prédéfini en 2 temps dans un groupe d'échange et une ambiance accueillante et bienveillante pour toutes et tous

- Les 22 et 29 avril, nous aborderons le dévoilement et la stigmatisation
- Les 6 et 13 mai, nous jaserons d'affirmation de soi
- Les 20 et 27 mai, nous parlerons de solitude et d'isolement
- Les 3 et 10 juin, nous choisirons un thème qui vous est cher et l'explorerons ensemble

Vous pouvez décider de participer en mode "à la carte" à certaines rencontres ou d'assister à l'ensemble des thématiques, selon votre intérêt et envie d'échanges ! Au plaisir de converser ensemble.

Les mardis de 13h30 à 15h30 en présence

Du 22 avril au 10 juin 2025

Réservé aux membres de Prise II



LA VIE ASSOCIATIVE

CLINIQUE INFORMATIQUE

Vous avez des questions ou des soucis avec votre cellulaire, ordinateur, tablette ? Nous vous invitons à prendre rendez-vous directement avec Winter (winterlachapelle@prise2sm.ca) et une plage horaire de 30 minutes vous sera proposée le mercredi 30 avril, 21 mai ou 4 juin.

Si vous vous êtes procuré du matériel informatique ou un téléphone dans le cadre du programme CLIC de l'OPEQ et que vous avez de la difficulté à le configurer, vous pourriez avoir du soutien dans le cadre d'une de ces cliniques informatiques.

Les mercredis de 13h30 à 15h30 en présence

30 avril, 21 mai et 4 juin 2025

Réservé aux membres de Prise II

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.

- Recours collectif, mesures réparatrices avec Jean-François Plouffe d'Action Autonomie : 9 avril 2025
- Dialogue et réflexions sur le thème de la grossophobie avec Julie Artacho – *date à confirmer*

Les mercredis de 13h30 à 15h30 en présence

Ouvert aux membres de Prise II et de la communauté

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.

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

Réservé aux membres de Prise II et de la communauté

- Pratiques contemplatives avec Emmanuelle Khoury – *Date à confirmer*



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 ce printemps afin de voter pour les délégués qui vous représenteront au conseil d'administration pour l'année 2025-2026. *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.

- 23 avril 2025 : Réfléchissons ensemble à notre été
- 14 mai 2025 : Consultation des membres qui terminent leur programme régulier au mois de juin
- 21 mai 2025 : Consultation auprès des nouveaux membres inscrits au programme thérapeutique

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 votre intervenant.e.

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 entame une démarche GAM est aussi offert au besoin. Veuillez adresser votre demande à 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 façon de faire de l'organisme. Chacune des personnes qui souhaitent 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.

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 joindre 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.