

Les 4
dimensions de
l'être

Paix

Bonheur

Équilibre

Joie



Élément Air
Psychologie



Mental
Pensées
Légèreté



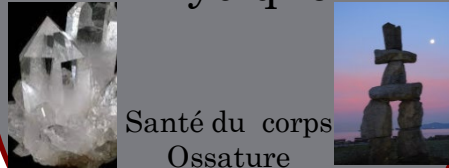
Élément Feu et Esprits
Spiritualité



Énergie
Créativité
Prières



Élément Minéral et Terre
Physique



Santé du corps
Ossature
Force

Élément Eau et Flore
Émotions



Joie
Peine
Colère



L'estime de SOI : 4 Corps équilibrés

*Quelles sont tes forces actuelles?:
Quelles sont tes faiblesses actuelles?*

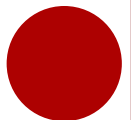


4 CORPS DANS LA DIMENSION HUMAINE

ÉQUILIBRE ENTRE LES CORPS = WOW!

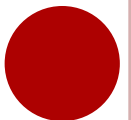
TABLEAU À COMPLÉTER

Corps Physique	Corps Psychologique	Corps Émotionnel	Corps Spirituel
		Tristesse	Quel sens a la vie
Alimentation	Pensées sur le temps (avenir/passé)		Qu'est-ce qu'il y a après
			La mort, c'est quoi?
Activité	Trouble anxieux/ Inquiétudes	Détresse	
Sport			
	Conflit intérieur		
		Peur	Qui suis-je?
	Choc traumatique	Solitude	
Loisirs	Troubles psychologiques		
			Quels sont mes talents?
Sommeil	Perte de motivation	Découragement	



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Présentation de la représentation schématique de l'équilibre de l'être humain.
- Discussions entre les participants via la formation de quatre bulles d'échanges au regard des quatre corps de l'être humain.
- À raison d'une colonne par groupe, compléter le tableau complémentaire dans les espaces vacants.
- Découper le tableau puis déposer les mots dans un chapeau. En pigeant au sort, tenter de repérer auxquels corps ils sont associables.
- Discuter en groupe des interactions qui s'opèrent entre les corps lorsqu'un déséquilibre affecte l'un deux.



TENTEZ EN ÉQUIPE D'IDENTIFIER LES RESSOURCES EN FONCTION DES 4 CORPS

EN CAS D'URGENCE

Nom	Téléphone
Urgence.....	911
Tel-Aide.....	1-855-377-0600
Tel-Jeune (24h/7).....	1-800-263-2266
Texto.....	514 600-1002
Jeunesse J'écoute.....	1-800-668-6868
Le Tournant (ligne de crise et prévention du suicide 24h/7).....	1-833-371-4090
Drogue (Aide & Référence) 24h/ 7.....	1-800-265-2626
Jeux (Aide & Référence).....	1-800-461-0140
Info-Santé (24h/7).....	811
Grossesse Secours.....	1-877-271-0555
Hôpital Valleyfield.....	450 371-9920
Hôpital Anna Laberge.....	450 699-2425
Hôpital Lakeshore.....	514 630-2225
Direction de la protection de la jeunesse.....	1-800-361-5310
Centre Anti-poison.....	1-800-463-5060
SQ Vaudreuil.....	450 424-1212
SQ St-Clet.....	450 456-3883
SQ Urgence avec Cell.....	*4141

En tant que jeune, j'ai des droits et surtout des responsabilités.

Je suis interrogé (e)

1. Je ne suis jamais obligé (e) de dire quoi que ce soit.

Je suis arrêté (e)

- On doit m'en donner les raisons.
- Je dois m'identifier.
- J'ai le droit de consulter un avocat sans délai et on doit m'informer de ce droit. Si j'y renonce, je devrai le faire par écrit.
- Je peux aussi consulter mes parents ou, en leur absences, un adulte significatif. Si j'y renonce, je devrai le faire par écrit.
- Je ne suis jamais obligé (e) de dire ou d'écrire quoi que ce soit.
- On ne peut pas me faire de promesses ou de menaces pour me faire dire ou écrire quoi que ce soit.
- Tout ce que je dis ou j'écris pourra servir de preuve contre moi.

CARTE DES RESSOURCES !!



Une initiative des :
Travailleurs de rue de L'Aiguillage

1-877-265-8460 / 1-877-373-1072
1-866-835-1776

TU AS BESOIN D'AIDE?

Nom	Téléphone
AGRESSION ET HARCELEMENT SEXUEL :	
La Passerelle.....	450 424-6010
CALACS La Viegie.....	450 371-4222
Via L'Anse.....	450 370-3200
S.O.S Violence (24h/7).....	1-800-363-9010
DÉPANNAGE ALIMENTAIRE :	
CAB L'Actuel.....	450 455-3331
CAB Soulanges.....	450 265-3134
Café de la Débrouille(Rigaud).....	450 206-1008
Le pont Bridging Hudson.....	450 458-5318
DÉPANNAGE VÊTEMENTS-MEUBLES :	
CAB L'Actuel.....	450 455-3331
Carrefour de l'Espoir.....	450 218-3100
La Source d'Entraide.....	450 455-8000
Comptoir des Cèdres.....	450 200-0788
DROGUE :	
Virage.....	450 373-5934
Drogue (Aide & Référence).....	1-800-265-2626
(24 h/ 7)	
Centre sur l'Autre Rive.....	450 371-5177
HÉBERGEMENT :	
L'Aiguillage.....	450 218-6418
L'Antichambre (12-17).....	450 373-9887
L'Arc-en-ciel (mi-chemin).....	450 732-1608
MHDV (Valleyfield).....	450 371-9617

Nom	Téléphone
LOGEMENT :	
Comité logement Valleyfield.....	450 377-3060
Stabilité Résidentielle.....	1-844-782-5487
(avec accompagnement).....	1-877-937-0592
ORH (office régional habitation).....	450 218-6994
FAMILLE-PARENTS :	
Entraide monoparentale et familles recomposées du Suroît.....	450 373-4047
Ligne parents...24h/7).....	1-800-361-5085
Maison de la famille.....	450 218-0561
G.R.A.V.E.S.....	450 424-0111
Centre de femmes la Moisson.....	514 453-8720
Pont du Suroît.....	450 377-3126
SEXUALITÉ :	
LGBTQ2+.....	514 594-2055
Interligne.....	1-888-505-1010
SANTÉ :	
CLSC Vaudreuil.....	450 455-6171
Clinique Santé Mentale.....	1-866-210-8624
Clinique médicale 3 lacs.....	450 455-3322
Polyclinique Dorion.....	450 455-9301
Clinique Urgence Pincourt.....	514 453-0884
TRANSPORT MÉDICAL:	
CAB L'Actuel.....	450 455-3331
CAB Soulanges.....	450 265-3134
AMUR.....	450 451-4746

Nom	Téléphone
JEUNESSE (rencontre et activités) :	
Maison des jeunes St-Lazare.....	450 455-8998
Vaudreuil.....	450 455-6937
Île-Perrot.....	514 425-6146
Les Cèdres.....	450 452-0215
Rigaud.....	450 451-9937
Hudson.....	450 458-6699
POUR AVOIR UN AVOCAT :	
Aide juridique Valleyfield.....	450 370-3064
POUR CONNAÎTRE TOUTS TES DROITS :	
Commission des droits De la personne.....	1-800-361-6477
Collectifs des droits de la Montérégie (CCDM).....	1-866-377-2481
TRAVAIL (information et aide) :	
Carrefour Jeunesse Emploi V-S.....	1-866-925-3185
Centre local d'Emploi.....	450 455-5666
Réseaux emplois Vaudreuil... (service d'immigration).....	1-877-737-8582
P. S. Jeunesse.....	450 218-1599
SDEM SEMO.....	1-800-646-6096
TRAVAUX COMMUNAUTAIRES :	
Justice Alternative.....	450 377-1333
Centre sur l'Autre Rive.....	450 371-5177