

Mémoire soumis à la Consultation Publique sur le Plan d'Urbanisme et de Mobilité (PUM 2050)

Par: Fondation Cercle de Lumière





Table des matières

INTRODUCTION / MISSION DE LA FONDATION	01

CONTEXTE ET PERTINENCE	02

PROBLÉMATIQUES- POINTS DE VUE	03

SOLUTIONS PROPOSÉES / FEUILLE DE ROUTE	04

PLAN D'ACTION EN 2 PHASES	05

CONCLUSION	06

1.Introduction

La Fondation Cercle de Lumière est une organisation à but non lucratif profondément engagée à promouvoir le bien-être global dans toutes ses dimensions : physique, mentale, émotionnelle et sociale. Notre mission est de contribuer à l'épanouissement des communautés en adoptant une approche holistique et innovante qui allie recherche scientifique, prévention, éducation, et création de lieux de bien-être accessibles à tous.

Dans le cadre de nos actions, nous visons à instaurer une culture durable du bien-être au sein de la société, en œuvrant pour que la ville de Montréal devienne un espace où la santé et le bien-être des citoyens sont des priorités centrales.

Notre participation au projet du Plan d'Urbanisme et de Mobilité (PUM) de Montréal 2050 s'inscrit dans notre volonté de collaborer à l'amélioration de la qualité de vie des Montréalais. Nous croyons que ce projet est une occasion unique d'influencer positivement l'avenir de notre ville, en intégrant des initiatives qui favorisent la santé, la cohésion sociale, et le bien-être collectif. Ce mémoire a pour objectif de partager notre expertise et de proposer des pistes d'action qui permettront de faire de Montréal une ville encore plus résiliente, inclusive et épanouissante pour tous ses habitants.



2. Contexte et pertinence au PUM

3.1. Les défis de l'urbanisme moderne

Dans le cadre du développement urbain moderne, il est fréquent de constater que l'accent est mis sur l'efficacité structurelle, la densité, et l'intégration numérique, au détriment des aspects essentiels du bien-être humain. Pourtant, les espaces urbains doivent être conçus non seulement pour fonctionner de manière optimale, mais aussi pour promouvoir le bien-être physique, mental, émotionnel, et social de leurs habitants.

Observation : Les approches traditionnelles de l'urbanisme, centrées sur l'optimisation des infrastructures et la connectivité numérique, négligent souvent les besoins fondamentaux des citoyens en matière de bien-être. Cela peut entraîner une dégradation de la qualité de vie, avec des effets néfastes sur la santé mentale et physique des populations urbaines.

Expérience : Nos initiatives dans la création de programmes de bien-être adaptés à différents groupes d'âge ont mis en lumière l'importance de concevoir des espaces qui favorisent un bien-être holistique. Ces programmes, qui incluent des activités physiques, des espaces de détente, et des interventions de santé mentale, ont montré des résultats positifs dans l'amélioration de la qualité de vie des participants.

Proposition pour le PUM Montréal 2050 : En intégrant des initiatives de bien-être dans le Plan d'Urbanisme et de Mobilité (PUM), nous pouvons créer des environnements urbains qui répondent de manière proactive aux besoins des citoyens. Cela inclut la création d'espaces verts accessibles, des infrastructures favorisant la mobilité douce, et des zones de relaxation et de pleine conscience. Ces interventions contribueront non seulement à améliorer la santé physique et mentale des résidents, mais aussi à renforcer la cohésion sociale et à réduire les inégalités.

Alignement avec le PUM : Le PUM Montréal 2050 offre une opportunité unique de réimaginer l'urbanisme pour qu'il devienne un vecteur de bien-être. En adaptant le PUM pour inclure ces initiatives, nous pouvons non seulement répondre aux défis actuels de l'urbanisation, mais aussi anticiper les besoins futurs des citoyens, en créant une ville plus résiliente, durable, et inclusive.

3.2. Analyse des orientations du Plan d'Urbanisme et de Mobilité (PUM) (Extraits du PUM)

En analysant la vision et mission du PUM, surtout dans le résumé / Section 2. Nos quartiers inclusifs et résilients : « la résilience des milieux de vie et l'accès aux lieux collectifs favorisant la vie de quartier » et « l'accroissement de la place de la nature et de la biodiversité. »

En s'alignant aussi avec l'orientation 6, on trouve qu'il y a un vide à combler entre les objectifs et les cibles, ou nos initiatives pourront contribuer à combler ce vide, surtout en relation avec l'aménagement, le rôle et l'opération des espaces publics, pour les rendre accessibles pour enrichir la vie collective et contribuer à la santé et au bien-être des citoyens :

« Orientation 6 – Renforcer l'offre et l'accès des lieux de la vie collective comme soutien à l'équité et à la vie de quartier

Renforcer l'offre et l'accès des lieux de la vie collective comme soutien à l'équité et à la vie de quartier. Les lieux de la vie collective regroupent les équipements collectifs et les espaces publics fréquentés par la population montréalaise. Ils constituent les pôles d'ancrage publics de la vie de proximité, contribuant à la santé, à la culture, à l'éducation, au bien-être, à l'équité et au sentiment d'appartenance de l'ensemble de la population. Ils sont particulièrement importants pour rassembler les Montréalaises et les Montréalais, leur permettre d'être actifs et de bénéficier de la qualité de vie en ville en toutes saisons.

Ils permettent également de célébrer et de mettre en valeur l'apport essentiel des peuples autochtones et des différentes communautés culturelles appartenant à l'histoire et au développement de Montréal.

Objectifs

- **Augmenter l'offre de lieux de la vie collective en fonction des vulnérabilités locales et des besoins.**
- **Renforcer la résilience et le contact avec la nature dans les lieux de la vie collective.**
- **Assurer la qualité et la flexibilité des lieux de la vie collective**
- **Renforcer la vocation des lieux de la vie collective comme des espaces inclusifs d'appropriation citoyenne.**

Cibles

- En 2050, 30 500 m² de nouvelles superficies de bibliothèques sont ajoutés sur le territoire afin de maintenir un accès de qualité pour au moins 70 % des Montréalaises et des Montréalais.
- En 2050, dans les secteurs d'opportunité priorisés (chapitre 4), Montréal se fixe un seuil de 10 m² de parcs et espaces verts par habitant accessibles publiquement et à une distance de marche de 15 minutes ou moins.
- En 2050, 70 km du Réseau des corridors verts sont réalisés. »

Ref. Projet de Plan d'urbanisme et de mobilité PUM

3.Problématiques-points de vue

3.1. Le stress psychosocial et ses causes

Dans un environnement urbain comme Montréal, les citoyens sont de plus en plus confrontés à un stress accru et à des troubles psychosociaux. Le rythme de vie effréné, la pression liée au travail, la surcharge d'informations numériques et l'isolement social, amplifiés par la densité urbaine, créent un climat propice à l'épuisement mental. Ces facteurs, combinés à une déconnexion progressive des interactions humaines authentiques, rendent urgente la nécessité de solutions communautaires inclusives.

3.2. Impact de la digitalisation sur la créativité et les interactions humaines

L'usage excessif des technologies numériques représente un défi majeur pour la créativité et les interactions sociales authentiques surtout chez les jeunes. Les études montrent que l'engagement constant avec le numérique réduit la capacité des individus à penser de manière créative, car les moments de réflexion profonde et d'inspiration sont de plus en plus rares. Ces moments sont pourtant cruciaux pour l'innovation, une compétence clé pour le développement futur de Montréal.

Le PUM Montréal 2050 doit donc intégrer des espaces communautaires ou des clubs qui encouragent la déconnexion numérique et favorisent les activités créatives en personne. Des ateliers artistiques, de poésie, littérature, philosophie, des projets collaboratifs et des espaces de rencontre axés sur l'interaction humaine authentique doivent être développés pour renforcer le tissu social de la ville. Ces initiatives contribueront non seulement à une communauté plus innovante et connectée, mais aussi à un environnement urbain plus harmonieux et résilient.

3.3. Le manque de solutions adéquates et préventives

On constate un déficit d'infrastructures et de programmes favorisant un mode de vie actif, inclusif et équilibré. L'urbanisation axée sur l'individualisme ne répond pas aux besoins en espaces communautaires indispensables. Les villes doivent anticiper et s'adapter. Il est donc crucial de proposer des approches innovantes et préventives pour renforcer le tissu social et culturel, tout en soutenant un mode de vie sain et harmonieux.

3.4. Sédentarité croissante

Le manque d'activité physique dans la vie quotidienne, accentué par l'urbanisation et un mode de vie de plus en plus technologique, entraîne des problèmes de santé comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires et la dépression. Il est nécessaire de créer des environnements urbains qui incitent à l'activité physique et aux loisirs, afin de prévenir ces risques et d'améliorer la santé publique.

3.5. Manque d'espaces verts accessibles à toutes les saisons

L'urbanisation dense limite l'accès des résidents à des espaces verts, affectant ainsi leur santé mentale et physique tout au long de l'année. Ce problème est exacerbé par le manque d'espaces verts intérieurs, surtout durant les saisons froides. Il est essentiel de non seulement augmenter le nombre d'espaces verts extérieurs, mais aussi de créer des espaces intérieurs accessibles toute l'année, intégrant le design biophilique. Ce design, qui met en avant l'intégration de la nature dans les environnements construits, contribue à réduire le stress, et à favoriser le bien-être global.

3.6. L'état des centres communautaires existants

Les centres communautaires de Montréal sont essentiels pour le soutien social, mais ils sont confrontés à de graves défis. Un sous-financement chronique entrave la capacité de ces centres à maintenir et à étendre les programmes vitaux. De plus, de nombreux centres fonctionnent dans des bâtiments vieillissants nécessitant des rénovations majeures pour garantir leur accessibilité, sécurité, et fonctionnalité. Cette situation limite leur efficacité, exacerbe les retards dans l'accès aux services, et compromet la qualité des prestations offertes.

Les centres sont souvent surchargés, incapables de répondre adéquatement aux besoins diversifiés des communautés, incluant les jeunes, les personnes âgées, et les populations vulnérables. Cette surcharge, combinée à des infrastructures inadéquates, aggrave les inégalités d'accès aux ressources essentielles pour le bien-être des citoyens.

4. Solutions proposées

– Feuille de route

Cette feuille de route vise à guider le développement et la mise en œuvre de diverses initiatives soutenant le bien-être de la communauté. Par priorité, voici la liste des premières initiatives :

Objectifs et priorités des initiatives

A. Recherches

1. Pour toute la communauté.
2. Pour les jeunes, dans les écoles, collèges et universités, la communauté.

B. Programmes

1. Pour toute la communauté.
2. Pour les jeunes, dans les écoles, collèges et universités, la communauté.

C. Événements et campagnes

1. Pour sensibilisation, visibilité et publication.
2. Pour collecte de fonds et contributions.

D. Espaces

1. Espaces de bien-être communautaires.
2. Espaces de déconnexion digitale pour les jeunes : Écoles, collèges et universités.



A. Recherches

Objectifs :

- Mener et diffuser des recherches approfondies sur le bien-être global, incluant la santé physique, mentale, émotionnelle et sociale, afin d'identifier et de développer des approches, formations, et outils innovants qui répondent aux besoins diversifiés de la population.
- Mener des recherches pour identifier les principales sources de stress psychosocial à Montréal, telles que le rythme de vie accéléré, la surcharge d'informations numériques, et l'isolement social. Cette recherche permettra de concevoir des interventions urbaines et des programmes communautaires innovants visant à réduire ces facteurs de stress.
- Étudier les effets de la sédentarité sur la santé des Montréalais et identifier les obstacles à l'activité physique quotidienne. La recherche devrait explorer comment l'urbanisation et les technologies modernes contribuent à un mode de vie sédentaire, tout en proposant des solutions pour intégrer plus d'activités physiques dans la vie urbaine.
- Analyser l'impact des espaces verts sur le bien-être des résidents, en particulier dans un climat nordique comme celui de Montréal. Cette recherche devrait explorer comment les espaces verts intérieurs, intégrant le design biophilique, peuvent être utilisés pour fournir un environnement naturel et relaxant toute l'année.
- Évaluer l'état actuel des centres communautaires de Montréal et identifier les besoins en termes de rénovation et de modernisation. Cette recherche devrait aussi examiner comment ces centres peuvent mieux répondre aux besoins diversifiés de la population, notamment les jeunes, les personnes âgées, et les travailleurs.
- Étudier l'impact de la digitalisation sur la créativité et les interactions sociales, en particulier chez les jeunes. La recherche devrait se concentrer sur les moyens de réintroduire des activités créatives hors ligne et de promouvoir des interactions en personne dans des espaces communautaires dédiés.
- Identifier les lacunes dans les infrastructures et les programmes actuels qui favorisent un mode de vie actif, inclusif, et équilibré. La recherche devrait explorer des approches innovantes pour anticiper les besoins futurs des citoyens dans un contexte d'urbanisation croissante.
- Élaborer un plan de recherche continue, avec des mises à jour régulières pour rester à la pointe des avancées en matière de bien-être.

1. Structuration des partenariats de recherche et diffusion des résultats

- **Objectif** : Renforcer les collaborations avec des institutions académiques, des OBNL, et des centres de recherche pour mener des études approfondies sur le bien-être urbain et diffuser largement les résultats afin d'informer les politiques publiques et les pratiques d'aménagement dans le cadre du PUM Montréal 2050.
- **Action** : Poursuivre et étendre les collaborations existantes (initiatives de recherche que nous avons déjà établie avec Mitacs) tout en recherchant activement de nouveaux partenariats avec des incubateurs, des entreprises privées, et des organismes publics. Publier régulièrement les résultats dans des revues spécialisées, organiser des conférences, des webinaires, et des ateliers pour partager ces connaissances avec les urbanistes, les décideurs politiques, et les communautés locales. Cela garantira que les avancées scientifiques influencent directement les décisions d'aménagement et de mobilité à Montréal, tout en sensibilisant les citoyens et en leur fournissant des outils pratiques pour améliorer leur bien-être.

2. Collaboration avec les commissions gouvernementales et OBNL

- **Objectif** : Intégrer les résultats de recherche dans les politiques publiques, en mettant l'accent sur le bien-être des jeunes, des aînés, et des populations vulnérables.
- **Action** : Utiliser les recherches pour formuler des recommandations concrètes au sein du PUM, en collaboration avec les autorités municipales et les OBNL. Ces recommandations visent à promouvoir l'inclusion sociale, réduire les inégalités, et favoriser des environnements urbains sains et accessibles. Piloter des projets spécifiques qui démontrent l'impact de ces politiques sur le terrain.

3. Plan de recherche continue et participation de la communauté

- **Objectif** : Élaborer un plan de recherche continue et impliquer directement la communauté dans le processus, pour adapter les stratégies urbaines aux nouvelles découvertes et aux besoins réels des citoyens.
- **Action** : Intégrer un processus de révision périodique dans le PUM, où les résultats de la recherche sont régulièrement évalués et utilisés pour ajuster les initiatives. Mener des enquêtes participatives et organiser des ateliers de co-création avec les résidents pour recueillir leurs perspectives, afin de garantir une approche inclusive et participative dans le développement de la ville.

4. Actions Pratiques

- **Partenariats de Recherche** : Développer et aligner les partenariats avec des universités, des OBNL, et des entreprises pour renforcer les études sur le bien-être, en accord avec les priorités du PUM.
- **Diffusion des Résultats** : Créer un plan de communication intégré au PUM pour diffuser les résultats de recherche de manière accessible aux urbanistes, aux décideurs politiques, et aux citoyens, tout en facilitant l'application pratique des découvertes pour améliorer le bien-être urbain.

B. Programmes

Objectifs :

- Créer des programmes pilotes dans les écoles et les communautés, basés sur les dernières recherches, pour tester et affiner les nouvelles approches en matière de bien-être avant de les déployer à plus grande échelle.
- Concevoir et déployer des programmes communautaires en collaboration avec des parties prenantes locales (municipalités, gouvernements, OBNL) afin de répondre aux besoins spécifiques de chaque communauté, en s'appuyant sur les résultats de la phase de recherche.
- Élaborer des programmes spécialement destinés aux jeunes, en partenariat avec les commissions gouvernementales, les commissions scolaires, les incubateurs, et autres organismes concernés, pour favoriser leur bien-être physique, mental, et émotionnel.
- Former des leaders locaux (citoyens, enseignants, jeunes, praticiens) qui deviendront des ambassadeurs du bien-être dans leur communauté. Ces personnes joueront un rôle clé dans la promotion des initiatives, la facilitation des activités, et le partage des bonnes pratiques.
- Travailler en étroite collaboration avec les établissements d'enseignement pour intégrer ces programmes de bien-être dans les activités scolaires et parascolaires, en créant des espaces de déconnexion digitale, de pleine conscience, et de santé mentale accessibles à tous les élèves.

Actions :

- **ateliers et activités de bien-être** : Lancer des ateliers pilotes dans les communautés et les écoles, axés sur divers aspects du bien-être, comme la santé mentale, la forme physique, le yoga, la pleine conscience, ainsi que des ateliers créatifs (art, poésie, écriture, lecture, etc.). Ces ateliers seront organisés en partenariat avec les municipalités (voir la liste jointe) et des centres communautaires (comme les YMCA), et viseront à inviter les citoyens à participer activement.
- **Co-création avec les citoyens** : Organiser des sessions de consultation avec les membres de la communauté pour co-créer les programmes, en recueillant leurs idées et leurs besoins spécifiques. Cette approche participative permettrait d'assurer que les programmes répondent directement aux attentes des citoyens et qu'ils se sentent investis dans leur succès.

- Proposer des concours ou des appels à projets pour que les jeunes, les enseignants ou les citoyens puissent proposer leurs propres idées d'ateliers ou de programmes, renforçant ainsi l'engagement et la créativité locale.
- Organiser des programmes de bien-être intergénérationnels qui réunissent jeunes et seniors pour participer ensemble à des activités comme la méditation, le yoga doux, ou des ateliers de narration et d'écriture créative. Cela pourrait aider à créer des liens sociaux forts et promouvoir le bien-être au-delà des barrières d'âge.
- Développer une plateforme numérique (site web ou application) qui permettra de partager les ressources éducatives, les calendriers des activités, et les résultats des programmes, tout en offrant un espace pour que les participants puissent échanger leurs expériences et suivre leur progression en termes de bien-être.
- Créer un système de récompenses où les participants à des ateliers et événements de bien-être accumulent des points qui peuvent être échangés contre des avantages, comme des sessions gratuites, des produits de bien-être ou des consultations individuelles. Ce programme inciterait les citoyens à participer régulièrement et à rester engagés.

C. Événements

Objectifs :

- Sensibiliser et éduquer sur la santé physique, mentale et émotionnelle.
- Promouvoir des modes de vie sains et durables à travers des événements communautaires.
- Sensibilisation aux impacts de l'hyperconnexion numérique.
- Organiser des événements caritatifs pour collecter des fonds pour toutes les autres initiatives.
- Créer des partenariats stratégiques avec d'autres OBNL et acteurs locaux pour co-organiser des événements, mutualiser les ressources, et maximiser l'impact des actions.

Actions :

- Organiser des conférences, des foires de la santé, des journées de bien-être, et des ateliers, pour sensibiliser les participants aux enjeux du bien-être global, fournir des outils concrets et des connaissances pratiques pour améliorer la qualité de vie des individus et des communautés.
- Créer des événements qui ciblent spécifiquement les jeunes, avec des ateliers sur la gestion du stress, l'intelligence émotionnelle, et la résilience. Ces programmes peuvent inclure des interventions dans les écoles pour prévenir le décrochage scolaire et promouvoir une santé mentale positive.
- Organiser des événements sportifs communautaires (marches, courses, journées de fitness en plein air) pour promouvoir l'activité physique et sensibiliser à la prévention des maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension et l'obésité.
- Organiser des événements axés sur la déconnexion digitale et la pleine conscience pour sensibiliser le public aux effets négatifs de la dépendance numérique sur la santé mentale et physique.

D. Espaces de Bien-être

planification & pilotes 2025 – déploiement 2026

Objectifs :

- Créer et maintenir des espaces-/clubs de bien-être accessibles toutes les saisons en intégrant la nature- le design biophilique.
- Développer des partenariats avec les gouvernements locaux et les organisations pour améliorer les infrastructures de bien-être communautaire.
- Transformer des bâtiments abandonnés tels que des églises, des centres communautaires, et des entrepôts en centres de bien-être communautaire et culturel. Ces espaces seront dédiés à des activités enrichissantes et relaxantes, sans aucune intrusion numérique pour promouvoir la santé mentale, l'épanouissement personnel et le lien social.
- Développer des "pop-up" intérieurs et extérieurs de bien-être temporaires, offrant des sessions de yoga, activité physique, des activités créatives hors ligne, et des groupes de soutien.

Description du projet :

1. Conception respectueuse et polyvalente :

- **Espaces modulaires** : Les espaces seront conçus de manière modulaire pour permettre une variété d'activités. Des panneaux amovibles et des meubles transformables permettront de reconfigurer facilement les espaces selon les besoins des ateliers, qu'il s'agisse de cours de peinture, de séances de méditation, ou de rencontres de poésie.
- **Acoustique soignée** : Une attention particulière sera accordée à l'acoustique pour créer des zones propices à la relaxation et à la concentration, essentielles pour des activités comme la méditation et la lecture.

2.Éco-conception et durabilité :

- **Matériaux écologiques :** Utilisation de matériaux durables et locaux pour la rénovation afin de minimiser l'empreinte écologique du projet.
- **Énergie renouvelable :** Installation de systèmes d'énergie renouvelable pour alimenter les bâtiments, tels que des panneaux solaires, renforçant l'engagement envers la durabilité.

3.Programmation culturelle et éducative :

- **Ateliers de créativité :** Organisation régulière d'ateliers d'art, de musique, de théâtre, et d'artisanat pour encourager l'expression créative.
- **Séances de bien-être :** Proposer des séances de yoga, tai chi, méditation, et relaxation guidée pour améliorer la santé mentale et physique.
- **Programmes éducatifs :** Mettre en place des clubs de lecture, des groupes de discussion philosophique, et des ateliers d'écriture pour stimuler l'intellect et soutenir l'éducation continue des adultes.

4.Impact communautaire :

- **Renforcement de la cohésion sociale :** Ces centres serviront de lieux de rassemblement pour renforcer les liens communautaires, favorisant la diversité et l'inclusion.
- **Soutien au bien-être mental :** En offrant un sanctuaire loin du stress numérique, ces espaces contribueront à réduire l'anxiété et le stress, améliorant ainsi le bien-être général de la communauté.
- **Accessibilité :** Assurer l'accessibilité de ces espaces à tous, y compris aux personnes à mobilité réduite.

Actions :

- **Centres de bien-être :** Créer des centres de bien-être communautaires offrant des ateliers, des espaces de créativité, d'art et de lecture. On peut commencer par aménager des espaces existants, tel que bâtiments municipaux existants, salles polyvalentes, églises abandonnées, centres sportifs, centres communautaires etc...
- **Partenariats locaux :** Collaborer avec les gouvernements locaux pour développer les infrastructures de bien-être.

Inspiration d'initiatives internationales

La Fondation Cercle de Lumière a puisé son inspiration dans un projet novateur à Amsterdam, où The Offline Club a transformé des églises en espaces de rencontres sans numérique. Ces espaces invitaient les participants à se déconnecter des appareils pour se reconnecter aux autres à travers des activités telles que la lecture de groupe, la poésie, l'art, la méditation ou les ateliers créatifs.

(Lien vers la vidéo de l'initiative fait à Amsterdam :

<https://www.instagram.com/p/C7b-u0dlABI/>)

La fondation souhaite recréer cette expérience à Montréal en partenariat avec les municipalités, en établissant des clubs de bien-être dans des espaces publics tels que les parcs, églises et centres communautaires. Ces initiatives, volontairement dépourvus de toute intervention numérique, offrent aux résidents une opportunité de s'évader des distractions digitales omniprésentes pour se reconnecter à l'essentiel : des interactions humaines authentiques et profondes. En participant à des activités qui stimulent et nourrissent la créativité, les participants sont encouragés à explorer de nouvelles formes d'expression personnelle et collective, renforçant ainsi leur sentiment d'appartenance à la communauté.

L'objectif principal de ces initiatives est de réduire l'isolement social, de favoriser des connexions humaines authentiques, de promouvoir un équilibre de vie sain, de soutenir un bien-être mental durable et d'améliorer la qualité de vie, dans un contexte où le numérique domine de plus en plus notre quotidien.

Autres initiatives liées de la fondation à intégrer dans l'espace

- 1. Recherche** – en cours :
 - Mener et diffuser des recherches sur le bien-être (santé physique, mentale, émotionnelle), en découvrant de nouvelles perspectives, des outils et des connaissances. Pour rester à l'avant-garde des avancées scientifiques, nous veillons à ce que les programmes et les initiatives que nous fournissons soient fondés sur les dernières découvertes.
 - Collaborer avec des institutions académiques et des organisations de recherche.
- 2. Programmes** – en cours :
 - Programmes communautaires développés en collaboration avec les parties prenantes locales, veillant à ce qu'ils répondent aux besoins et défis uniques de chaque communauté. Les programmes incluent des ateliers de bien-être, des groupes de soutien en santé mentale, des cours de fitness, la pleine conscience et plus encore.
 - Fournir des formations et des ressources pour les praticiens du bien-être.
- 3. Événements** – en cours de planification :
 - Organiser des événements éducatifs visant à sensibiliser et à fournir des connaissances et des outils précieux sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Ateliers, foires de la santé, séminaires et conférences sur le bien-être (santé physique, mentale, émotionnelle).
 - Organiser des événements communautaires promouvant des modes de vie sains et la sensibilisation à la santé mentale.
- 4. Concepts Innovants** :
 - L'innovation est au cœur de tout ce que nous faisons. Nous explorons constamment de nouvelles idées et concepts pour promouvoir le bien-être de manière créative et efficace. Que ce soit par le développement de nouveaux programmes, l'utilisation de technologies de pointe, ou la mise en œuvre de projets communautaires uniques, nous nous engageons à repousser les limites de ce qui est possible dans le domaine du bien-être. Notre objectif est de générer et de partager continuellement des solutions innovantes qui peuvent être adoptées et adaptées par d'autres organisations et communautés à travers le monde.

7. Plan d'action en 2 phases

7.1 Plan phase 1 - Projet pilote pour des ateliers de bien-être dans des espaces existants disponibles

Déclaration de mission :

- Améliorer le bien-être des citoyens grâce à des espaces sensoriels et expérientiels ainsi qu'à des programmes de bien-être et des activités créatives hors ligne visant à améliorer la santé et le bien-être global.

Objectifs:

- Créer des espaces de bien-être innovants dans les environnements urbains et les aménager dans des espaces existants disponibles.
- Mettre en place des programmes de bien-être complets et des initiatives continues et adaptables.
- Atteindre un haut niveau de satisfaction et de bien-être des citoyens.
- Expansion du projet en fonction des résultats du pilot.
- Développement d'un modèle de répliation pour autres villes.
- Création d'un modèle économique de coopérative.

ÉTAPE 1 : PROPOSER LE PROJET À LA VILLE

1. Approcher la ville pour organiser une rencontre afin de présenter le programme.
2. Préparer une présentation détaillant 2 heures d'atelier thématiques.
3. Élaborer une stratégie de coût avec des sessions gratuites au début et un plan financier pour collecter des fonds auprès des contributeurs locaux (entreprises et commerces) et le soutien nécessaire de la municipalité.
4. Trouvez un espace facile à aménager pour lancer le projet pilote.

ÉTAPE 2 : PROPOSER LE PROJET AUX CENTRES COMMUNAUTAIRES PUBLICS, OBNL ET PRIVÉS

- Approcher les décideurs de ces centres pour organiser une rencontre afin de leur présenter le programme.

- Préparer une présentation détaillant 2 heures d'atelier, comprenant des exercices de respiration, du yoga, de l'art-thérapie et des échanges.
- Élaborer une stratégie de coût avec des sessions gratuites au début et un plan financier pour collecter des fonds auprès des contributeurs locaux (entreprises et commerces), ainsi que le soutien du centre et de la municipalité.

ÉTAPE 3 : PLAN FINANCIER

A. Coût d'un atelier de 2 heures pour 30 personnes - 600\$:

1. Animateur/coach : 300\$ (incluant les frais de déplacement).
2. Matériel et équipement : 200\$ (principalement pour les fournitures artistiques, les jeux, etc., en supposant que les tables et les chaises soient fournies).
3. Collations et boissons (si nécessaire) : 100\$.

B. Commanditaires et soutien :

1. Municipalité ou entreprises : 300\$ pour les frais du coach.
2. Commerces locaux (ex : DeSerres, Jean-Coutu, Dollarama ou Indigo) pour les fournitures artistiques et l'équipement.
3. Restaurants et cafés locaux pour promouvoir leurs produits via les collations et boissons.

C. Premier programme pilote :

1. 3 mois, 1 session par semaine, pour un total de 12 sessions : coût total de 7,200\$.
2. Les contributions peuvent être collectées soit par la municipalité, soit par la fondation Cercle de Lumière.

7.2 PLAN PHASE 2 - ESPACES DE BIEN-ÊTRE

INITIATIVE POUR CRÉER UNE OASIS DE BIEN-ÊTRE AU SEIN DES DIVERSES COMMUNAUTÉS

Centre de bien-être communautaire et espace de déconnexion numérique

Résumé exécutif

Oasis Urbaine, le club de bien-être communautaire et espace de déconnexion numérique, est une initiative à but non lucratif visant à favoriser le bien-être mental, physique et émotionnel au sein de la communauté. En offrant un espace dédié à la relaxation, aux activités de bien-être et à la détoxification numérique, nous visons à améliorer la qualité de vie globale de nos membres. Cette initiative fournira des ressources de bien-être accessibles, encouragera des modes de vie sains et soutiendra la santé mentale dans un environnement sans technologie.

Description du projet

Nom de l'organisation : Fondation Cercle de Lumière

Lieu : Montréal

Secteur : Organisation à but non lucratif, Santé et bien-être

Nom du projet : Centre de bien-être communautaire et espace de déconnexion numérique - Oasis Urbaine

Notre organisation est dédiée à la promotion du bien-être et d'un mode de vie sain. Le Centre de bien-être communautaire et espace de déconnexion numérique offrira une variété de services et programmes conçus pour aider les individus à se déconnecter de la technologie et à se reconnecter à eux-mêmes et à leur communauté.

Objectifs

1. Promouvoir la santé mentale et réduire le stress grâce aux programmes de détox numérique.
2. Fournir des ressources et activités de bien-être accessibles aux membres de la communauté.
3. Favoriser un sentiment de communauté et de soutien grâce à des activités de groupe et des ateliers.
4. Améliorer le bien-être général et la qualité de vie des participants.

Analyse du marché

Marché cible :

Notre marché cible inclut les individus de tous âges au sein de la communauté qui cherchent à améliorer leur santé mentale et physique, réduire le stress et participer à des activités de bien-être.

Tendances sociales :

- Sensibilisation croissante aux effets négatifs de l'excès de temps d'écran sur la santé mentale.
- Demande accrue de programmes de bien-être et de soutien en santé mentale.
- Intérêt croissant pour les pratiques de bien-être holistiques et alternatives.

Analyse des alternatives :

- Bien que d'autres centres de bien-être et services de santé mentale existent, notre accent sur la détox numérique et le bien-être communautaire nous différencie. En offrant une combinaison unique de services, nous comblons une lacune dans le marché actuel.

Services offerts :

1. Programmes de détox numérique : Sessions guidées pour aider les individus à réduire leur temps d'écran et à développer des habitudes technologiques plus saines.
2. Activités de bien-être : Yoga, méditation, cours de fitness et promenades dans la nature.
3. Soutien en santé mentale : Conseil sur place, ateliers de gestion du stress et groupes de soutien.
4. Ateliers de nutrition et de style de vie : Cours de cuisine, conseils nutritionnels et séminaires sur le mode de vie sain.
5. Événements communautaires : Rencontres sociales, projets de service communautaire et foires du bien-être.

Cercle de lumière se spécialise dans la conception et l'intégration d'espaces de bien-être sensoriels. Ces espaces incluent des environnements inspirés par la nature, des zones de relaxation et des expériences multisensorielles visant à réduire le stress et à améliorer le bien-être général. L'entreprise propose également des programmes de bien-être holistiques comprenant des cours de fitness, des conseils nutritionnels, un soutien en santé mentale et du coaching de style de vie.

Notre principal objectif est de sensibiliser et d'engager la communauté dans un effort commun pour soutenir le bien-être de chaque individu, quel que soit son origine, son statut, son âge ou son sexe.

COMMENT ?

- En créant des espaces-/clubs de bien-être accessibles, un élément clé de notre mission. Ces clubs sont conçus pour être des environnements inclusifs et accueillants où les individus peuvent s'engager dans des activités qui favorisent leur santé physique et mentale. Nos espaces de bien-être visent à réduire l'utilisation numérique et à encourager des connexions humaines authentiques et sincères. Nous proposons des ateliers et des espaces pour la créativité, l'art, la lecture, la méditation, la socialisation et plus encore.
- En créant et en maintenant des clubs de bien-être et des espaces communautaires accessibles.
- En développant des partenariats avec le secteur privé, les gouvernements locaux et les organisations pour améliorer l'infrastructure de bien-être communautaire.

Le projet : Une Oasis de bien-être dans le tissu urbain

Nous recherchons des espaces communautaires que nous pouvons transformer en oasis de bien-être. En recherchant dans la ville, nous avons vu de nombreuses églises et bâtiments abandonnés qui pourraient être une excellente opportunité d'utilisation en tant qu'espaces dédiés pour cette mission.

L'idée est de s'associer avec les entreprises environnantes et de ramasser des fonds pour restaurer, meubler et exploiter l'espace pour servir la communauté ; en retour, ces entreprises pourraient utiliser ces espaces pour offrir à leurs employés un havre de bien-être avec diverses initiatives.

Nous nous associerons également avec de petites entreprises locales pour offrir leurs services : nourriture, boissons, yoga, musique, fitness, etc. Tous les membres de la communauté se réunissent pour offrir une évasion de bien-être pour tous.

Cette initiative vise à améliorer le bien-être des personnes, la qualité de vie et les activités sociales. En fournissant une zone dédiée à la relaxation, à l'activité physique et au soutien en santé mentale, nous avons l'intention de créer une communauté plus saine, paisible et engagée.

L'espace de bien-être servira de centre névralgique pour diverses activités et ressources de bien-être, promouvant une approche holistique et préventive de la santé des personnes, dans un espace bien conçu, axé sur les sens, la nature et l'esprit humain. Cet espace :

- Améliorera le bien-être physique et mental individuel.
- Fera la promotion d'une culture positive axée sur la santé et le bien-être.
- Réduira le stress et l'anxiété associés à l'utilisation excessive des appareils numériques.
- Encouragera la pleine conscience et la relaxation profonde.
- Favorisera des interactions sensorielles authentiques et la connexion avec la nature.
- Offrira un refuge pour revitaliser l'esprit et le corps.
- Encouragera la connexion sociale et l'échange.

Zonage des espaces :

1. Espace de remise en forme : Équipé de machines d'exercice, de poids libres et d'un espace pour des cours en groupe tels que le yoga et le Pilates.
2. Zone de relaxation : Expérience sensorielle avec des sièges confortables, de l'aromathérapie, une connexion à la nature (murs végétaux réels et surfaces en bois, eau, feu, terre...) et de la musique apaisante pour soulager le stress.
3. Zone d'engagement : Espace pour la pratique artistique, zone de lecture avec bibliothèque, dojo de yoga, espace de méditation et salle de massage, salle de cri/chant.
4. Soutien en santé mentale : Accès à des services de conseil sur place, ateliers de gestion du stress et sessions de pleine conscience.
5. Station de nutrition : Collations et boissons saines, bar à thé, conseils en nutrition et cours de cuisine.
6. Ressources éducatives : Ateliers et séminaires sur divers sujets liés au bien-être, y compris l'équilibre travail-vie personnelle et le mode de vie sain.
7. Salon de socialisation : Espace pour se connecter avec d'autres personnes, partager des expériences et organiser des rassemblements de groupe, avec table de billard, ping-pong, mini arcade : baby-foot, hockey sur table...

Cet espace sera un sanctuaire immersif conçu pour stimuler les sens et promouvoir le bien-être holistique. Cet environnement soigneusement organisé offre une variété d'expériences sensorielles pour aider les individus à se détendre, se recharger et se reconnecter avec eux-mêmes et leur environnement, sans les distractions de la technologie. Il est conçu autour de trois axes : la Terre, l'Eau et le Feu pour stimuler les sens :

Espace vert intérieur - intégrant le design biophilique, un mur végétal, un jardin vibrant rempli de diverses plantes, fleurs, petits arbres, bonsaïs et herbes aromatiques. La vue de la verdure crée une expérience visuelle apaisante. Le jardin est conçu pour vivifier les sens avec le parfum des fleurs et de la terre fraîche, offrant une évasion rafraîchissante et ancrante.

Caractéristiques de l'eau - Le son apaisant de l'eau qui coule d'un mur de cascade, des fontaines et d'un étang serein crée une toile de fond auditive tranquille, améliorant le sentiment de paix et de calme. La beauté visuelle des caractéristiques de l'eau, combinée aux sons doux, aide à réduire le stress et favorise un sentiment de relaxation et de tranquillité.

Espace foyer - Rassemblement autour d'un espace foyer accueillant, conçu pour fournir chaleur et confort. Le crépitement du feu, la vue des flammes et la chaleur douce créent une atmosphère conviviale et communautaire. Cet espace est parfait pour raconter des histoires, réfléchir calmement ou simplement profiter des effets apaisants du feu.

Atelier d'art - Pour exprimer la créativité dans un environnement créatif, où on peut s'engager dans des activités tactiles comme la peinture, le dessin et la sculpture. L'atelier est équipé de diverses fournitures artistiques offrant différentes textures et couleurs, stimulant les sens du toucher et de la vue. Cet espace offre un environnement paisible pour l'expression de soi et l'exploration artistique.

Espace de socialisation : Bar et Scène de Performance Musicale Le bar de bien-être sert une variété de délices sensoriels, y compris des thés aux herbes, des jus fraîchement pressés et des smoothies. Adjacent au bar, une scène de performance musicale équipée d'un piano et d'instruments offre un espace pour des performances en direct. Cet espace est parfait pour socialiser, profiter de la musique en direct et participer à des activités musicales. Pour performer ou juste écouter, cet espace améliore l'expérience sociale et auditive, favorisant un sentiment de communauté et de détente. Une table de billard, un club d'échecs et des jeux de société sont également proposés.

Salle de Cri et de Chant - Parfois, la meilleure façon de libérer le stress est par l'expression vocale. Une salle fermée pour crier et chanter offre un environnement insonorisé où on pourra librement exprimer les émotions en chantant de tout cœur ou en criant. Cet espace unique est conçu pour aider à soulager la tension et à éprouver un sentiment de libération et de décharge émotionnelle.

Plan de mise en œuvre - calendrier total de 18 à 24 mois - en moyenne 2 ans

Étape 1 : Projet pilote - Planification et conception (Mois 1-6)

- Coordonner avec les municipalités et organisations locales pour obtenir un espace en don.
- Rechercher des financements gouvernementaux et des dons privés pour lever des fonds pour le projet pilote.
- Mener des enquêtes communautaires pour évaluer les besoins et intérêts.
- Concevoir l'aménagement du centre et l'offre de programmes avec des experts en bien-être.
- Obtenir les permis nécessaires et les approbations.

Étape 2 : Levée de fonds et partenariats (Mois 6-12)

- Lancer une campagne de financement pour recueillir les fonds initiaux.
- Chercher des subventions et des parrainages auprès d'entreprises et d'organisations locales.
- Établir des partenariats avec des professionnels et prestataires de services de bien-être.

Étape 3 : Construction et installation (Mois 12-18)

- Rénover et meubler l'espace désigné.
- Acheter l'équipement et les fournitures nécessaires.
- Embaucher du personnel et des bénévoles pour soutenir la livraison des programmes.

Étape 4 : Lancement et promotion (Mois 18-24)

- Organiser un événement d'inauguration pour présenter le centre à la communauté.
- Promouvoir le centre via les médias locaux, les réseaux sociaux et la sensibilisation communautaire.
- Commencer à offrir des programmes de bien-être et des ateliers réguliers.

Étape 5 : Gestion continue et évaluation

- Nommer un coordinateur pour gérer les opérations quotidiennes.
- Recueillir continuellement les retours des participants et apporter des améliorations.
- Suivre l'efficacité des programmes grâce à des enquêtes et des indicateurs de performance.

Plan financier

Investissement initial :

- Rénovation, mobilier et paysage intérieur : 300 000 \$ pour 2 000 pieds carrés (150\$/pied carré)
- Équipement de fitness : 30 000 \$
- Meubles de relaxation : 20 000 \$
- Mobilier de bibliothèque et livres : 100 000 \$
- Arcade pour espace social : 50 000 \$
- Bar et kitchenette : 50 000 \$
- Fonds de prévoyance : 50 000 \$

Investissement initial total : 600 000 \$

Coûts continus :

- Salaire du coordinateur bien-être : 50 000 \$/an
- Entretien et fournitures : 20 000 \$/an
- Coûts des programmes : varient, min 30 000 \$/an

Coûts annuels totaux : 100 000 \$

Projections de revenus : Bien que l'espace bien-être ne génère pas directement de revenus, on pourra envisager des frais de membres, louer l'espaces pour des compagnies avoisinantes, collectes des fonds, sponsors locaux etc...

- Subventions et dons : 300 000 \$/an
- Parrainages : 100 000 \$/an
- Frais d'adhésion : 25 000 \$/an
- Frais de programmes : 10 000 \$/an
- Location d'espace pour événements : 65 000 \$/an

Revenus annuels totaux : 500 000 \$

Analyse des risques

- Manque de financement : Atténué par des sources de financement diversifiées, y compris subventions, dons et adhésions.
- Faible participation : Abordé par un marketing ciblé et des efforts d'engagement communautaire, événements et sensibilisation.
- Défis opérationnels : Gérés par un personnel qualifié et une base solide de bénévoles.

8. Conclusion

Cette feuille de route fournit un cadre pour le développement et la mise en œuvre des initiatives de bien-être. Le succès de ces initiatives dépendra de la collaboration de la ville, des partenaires locaux, les institutions académiques, les entreprises et les gouvernements, ainsi que d'une stratégie de collecte de fonds robuste et diversifiée. En suivant ce plan, notre organisation à but non lucratif, Fondation Cercle de Lumière, peut promouvoir efficacement le bien-être dans la communauté, tout en assurant une base financière solide pour soutenir ses efforts.

Contact

Yasmine Ksibi : Co-fondatrice et membre du comité

Yasmine@ringoflight.ca

(438)-408-5891