



Association canadienne
pour la santé mentale
Chaudière-Appalaches
La santé mentale pour tous

CATALOGUE DES ŒUVRES



Merci à notre commanditaire

Radisson Groupe | Services préhospitaliers
Services immobiliers

Mise en contexte

En vue de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2014-2015 *Prendre une pause, ç'a du bon!*, l'ACSM - Filiale Chaudière-Appalaches s'est donnée comme objectif d'entreprendre un dialogue avec ses membres. C'est dans cette optique que le projet création a vu le jour.

Le concept

C'est :

- un projet de création pour les membres de l'ACSM-CA, qui permet de réfléchir à des manières de faire, des manières de penser qui favorisent une bonne santé mentale;
- trouver une manière créative de transmettre un message;
- des membres qui, à travers leurs créations, deviendront des relayeurs pour passer un message;
- de l'action/réaction, de la liberté, de l'authenticité et du partage.

Moyen d'expression 2014

Le moyen d'expression choisi pour la première édition de ce projet est une représentation visuelle qui peut prendre différentes formes : dessin, peinture, collimage (scrapbooking).

Enjeux

Agir de manière positive pour la santé mentale sur les politiques, les milieux de vie, les milieux d'enseignements, les milieux de travail tout en renforçant l'estime de soi, la solidarité, et les attitudes qui nous font du bien pourrait faire mentir les pronostics de l'Organisation mondiale de la santé. L'OMS prévoit qu'en 2020, la dépression deviendra la deuxième cause d'invalidité dans le monde.

Nous invitons les membres à travailler avec nous à faire mentir ces chiffres en offrant à la population, aux organismes, aux entreprises, à toutes et à tous, des outils pour prendre soin de leur santé mentale.

Participants

8 membres individuels et 5 membres partenaires - 50 participants

Membres individuels

1.



Céline Aubé

Je prends une pause quand je prends du temps pour moi comme : lire, écouter de la musique, prendre une tisane, marcher dans la nature .

2.

Richard et Justin Blais

Prendre une pause, c'est de relaxer, jouer dehors et faire des activités avec mon petit garçon. J'aime aussi faire du quatre-roues et prendre des vacances et du bon temps en famille.



3.



Lisette Gagné

Prendre une pause, c'est de contempler la beauté de la nature, les papillons, les fleurs les colibris... J'aime m'asseoir dehors, écouter le chant des oiseaux, admirer le décor et voir mes petits-enfants s'amuser.

4. Françoise Gagnon

Prendre une pause, c'est me permettre de faire quelque chose qui me fait du bien. Je choisis une image inspirante et je la peins. En jouant avec mes pinceaux et les couleurs, je suis étonnée par ce qui se produit. Ces moments me font tout oublier autour. Je suis dans le moment présent et je passe du bon temps.



5.

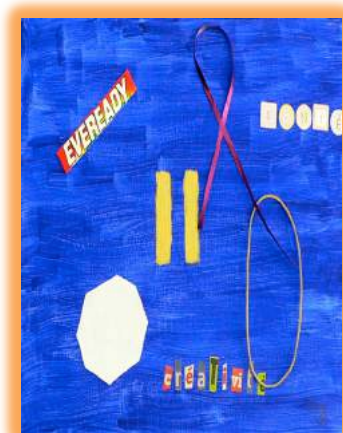


Nancy Gagnon

Prendre une pause, c'est oublier le stress de la vie. J'essaie de trouver un endroit calme pour écouter de la musique, peindre ou lire un livre. Pratiquer des activités physiques m'aide à faire le vide et me redonne de l'énergie

6. Nicole Gagnon

Prendre une pause... nous redonne de l'énergie, nous permet de faire le vide, de relâcher la tension. Cela nous permet aussi de créer des liens. Prendre une pause fait augmenter la créativité et est bon pour la santé.



7.



Guylaine Gourgues

Prendre une pause, c'est créer un espace, une fenêtre, un moment, une période libérés des obligations, des devoirs, des pressions. Une pause permet d'introduire dans cet espace ce qui fait du bien selon les besoins de ressourcement du présent.

8. Alexandra Legouic-Desjardins

J'ai réfléchi aux moyens que j'utilisais moi, pour prendre une pause. Une de mes façons préférées de relaxer, de décrocher, c'est de cuisiner. J'adore faire des gâteaux! Comme j'ai le souci d'être en santé, j'en offre souvent pour ne pas trop en manger. Prendre du temps en famille devant un bon repas tout cela me permet de garder un équilibre dans ma vie.



Membres partenaires

9.



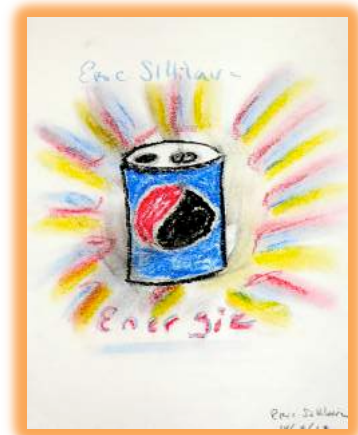
CENTRE FEMMES L'ANCRAGE

Notre projet de création intitulée «Ne pas perdre la tête...», démontre clairement qu'il existe une multitude de moyens pour ne pas perdre la tête! Dans une société ou la performance est constance et partout, il est primordial de savoir s'arrêter et de prendre soin de soi.

10.

CÉTAL Éric St-Hilaire

La pause pour moi me donne la chance de prendre quelques calories pour avoir de l'énergie dans la journée.



11.



CÉTAL Francine L'Heureux

C'est l'image que j'utilise pour remplacer mes pensées négatives, pour une bonne santé mentale. Penser à ce verger me permet de prendre une pause et de faire le plein d'énergie.

LE MURMURE Claire Bolduc

Le printemps et ses oiseaux chantent la joie de vivre. On veut rester toujours jeune pour respirer les belles fleurs dans un temps ensoleillé, ce qui ensoleille nos vies. On est de bonne humeur, le soleil réchauffe nos cœurs. Prendre un bain ou une douche, ça détend. Pour me reposer, j'écoute de la musique, le chant des oiseaux, le ruisseau qui coule.



13. **LE MURMURE**
Eugénie Bolduc

J'ai fait ce dessin dans le cadre de la semaine de la santé mentale du Québec. J'ai représenté ce qu'est pour moi prendre une pause. Un comique qui s'amuse à l'ordinateur.



14.



LA RENCONTRE
Mario Roy

Le bonheur pour moi c'est simplement prendre le temps de prendre le temps, c'est à dire, que le temps n'existe plus pour moi, car je sais que l'ordre Divin a pris ma vie en charge et que chaque jour je la vie comme si c'était le dernier. Ce qui amène la paix de soi. Respectons-nous les uns les autres.

15.

LA RENCONTRE
Nathalie Fleury

J'aime marcher dans les bois, ça me permet de relaxer, et respirer du bon air. À l'automne, les feuilles qui craquent sous mes pieds, c'est des moments que j'aime beaucoup et qui me détendent. La cuisine me permet de faire plein de petits repas et à goûter plusieurs mets savoureux.



16.



LA RENCONTRE
Sonia Bégin

Moi pour prendre une pause c'est le tricot, ça m'aide à relaxer. C'est une passion pour moi. Moi pour prendre une pause, c'est la randonnée avec mes amis et mon chum Mario. Prendre le temps d'explorer les paysages avec un beau soleil radieux.