

Projet d'écriture jeunesse pour  
favoriser la résilience:

# DÉCONFINÉ TES PENSÉES

## Fiche d'animation

intervenantes et intervenants

Vous avez peut-être déjà des stratégies pour inviter les jeunes à écrire et mener à bien ce projet d'écriture jeunesse. N'hésitez pas à les utiliser. Ici, nous vous en proposons une qui a fait ses preuves. Il s'agit du Réseau d'écriture jeunesse (Kids Write Network, KWN©) et de son système fondateur, SCYiBL (Strategically Customizing Your Inner Brain Levels).

Ces explications et étapes sont pour vous, vous n'avez qu'à poser les questions aux jeunes.

Bon exercice!

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# DÉCONFINE TES PENSÉES

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## Thème

La vie au temps de la covid

## Public cible

Les 12 à 25 ans, partout au Québec

## Objectif du projet d'écriture

Donner aux jeunes l'occasion de s'exprimer sur ce que les uns et les autres ont vécu pendant la pandémie.

## Objectif de l'approche

Offrir à notre cerveau une occasion de nous faire découvrir nos forces et de nouvelles stratégies d'adaptation en orientant notre regard vers ce qui nous a fait du bien.

## Nombre de séances d'écriture :

Nous proposons 3 séances d'écriture d'une vingtaine de minutes chacune à raison de 1 texte par séance afin que les jeunes profitent pleinement de l'expérience en disposant d'assez de temps pour mettre des mots sur ce qu'ils et elles ont vécu et pour observer les problèmes sous un œil différent. Le ou les textes doivent être envoyés entre le 1er septembre 2020 et le 28 mai 2021.

## Non-consignes :

Tout type de texte est permis, chacune et chacun procédant à sa manière. En apposant simplement des phrases ou des mots les uns à la suite des autres, en écrivant un poème, un slam, une histoire... Aucune consigne d'orthographe, de ponctuation, de longueur, de forme ou autre.

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# DÉCONFINE TES PENSÉES

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## Processus

Trois parties du cerveau travaillent en étroite collaboration pour répondre aux situations, sociales ou autres, potentiellement stressantes : il s'agit de l'amygdale, de l'hippocampe et du cortex préfrontal. On dirait une langue étrangère, non? L'amygdale aide à décoder les émotions. L'hippocampe est impliqué dans le stockage et la récupération des souvenirs. Enfin, le cortex préfrontal aide à mener à terme une action.

**SCYiBL propose un processus d'écriture en 6 étapes\*** qui fait appel à ces zones du cerveau travaillant en équipe. Ce processus aide à surmonter les défis de la vie en nous aidant à les reconnaître, à récolter ce qu'ils nous apprennent, à leur donner un sens et à utiliser par la suite les apprentissages réalisés. C'est ce que l'on appelle la résilience.

N'hésitez pas à utiliser les questions qui suivent comme déclencheurs du processus d'écriture, à les reformuler à votre couleur, selon les personnes à qui vous vous adressez. Les jeunes peuvent répondre par écrit aux questions ou simplement y penser. Sachons qu'écrire est un bon moyen d'ancrer l'expérience!

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

\*© SCYiBL (Strategically Customizing Your Inner Brain Levels), 2020.



## Étape 1 — Réfléchir :

Faire l'inventaire des souvenirs liés à la COVID, le dépoussiérer et cerner ce qui a aidé à surmonter les moments difficiles.

1. Dans le contexte de la COVID des derniers mois, quelle est l'expérience la plus marquante qui t'a fait réaliser que tu avais des capacités pour y faire face?
2. Nomme 1 à 5 forces que tu as utilisées.
3. Maintenant, prends le temps de reconnaître le courage que tu as eu pour faire face à ce défi.

## Étape 2 — Revoir :

Faire le tour de ce que l'on a appris. Nous portons tous et toutes des souvenirs, mais ils n'ont pas à nous alourdir. Nous pouvons nous concentrer sur les enseignements que chaque événement nous a apportés dans notre vie. Soudain, on se sent plus léger. C'est dans de tels moments qu'ils peuvent nous enrichir.

1. Ce défi, que t'a-t-il permis d'apprendre? De surmonter?

## Étape 3 — Recadrer:

Définir une manière de faire qui pourrait être encore meilleure que celle que l'on a utilisée. Par exemple, transformer la colère en détermination, la distraction en moments de concentration, la peur en stratégies pour faire face aux dangers.

1. As-tu pu profiter de ce défi pour envisager de nouvelles stratégies que tu pourrais utiliser plus tard?

## Étape 4 — Résoudre :

Avec des émotions plus constructives à l'appui, prendre de meilleures décisions pour résoudre un défi.

1. Tu as eu la force ou le pouvoir de surmonter le défi de la pandémie. Les capacités qui t'ont été utiles vont-elles t'aider à en relever d'autres?

## Étape 5 — Renouveler :

Aborder chaque problème avec un regard nouveau.

1. Le défi relevé est maintenant derrière toi. Poses-tu un nouveau regard sur toi-même et sur tes capacités à faire face à des défis?

## Étape 6 — Reprogrammer :

Reconnaître que l'on est capable de faire face à des difficultés.

1. Que pourrais-tu dire à une autre personne qui traverse des difficultés semblables aux tiennes?
2. Le partage de notre expérience peut aider les autres à affronter les difficultés.

**On t'invite maintenant à écrire sur ton expérience ! Et à ajouter à ton ou tes textes un élément visuel (dessin, photo, collage, etc.) si le cœur t'en dit !**

# DÉCONFINE TES PENSÉES

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## Devenir SCYiBLisés !

C'est fou comme ces 6 étapes peuvent nous aider à relever les défis auxquels nous sommes exposé-es! Lorsque nous atteignons le sommet de la montagne après avoir relevé un défi et pratiqué les 6 étapes, nous avons une vue d'ensemble. Les défis deviennent alors moins gros (et non pas moins importants) parce que nous entraînons notre cerveau à développer différentes stratégies pour y faire face. C'est ainsi que nous développons de nombreux outils pour affronter ce qui se présente sur notre chemin.

## Rappel important

Les jeunes peuvent choisir de partager ou non leurs textes.

Tous les milieux participants s'engagent à être attentifs, ouverts, bienveillants et à l'écoute des jeunes, à lire les textes avant de les envoyer au Mouvement SMQ et à offrir du soutien ou du référencement à celles et ceux qui en ont besoin.

## Références :

Si vous avez des questions sur ce type d'animation,  
n'hésitez pas à contacter :

[info@scyilb.com](mailto:info@scyilb.com)

Des références concernant le projet d'écriture sont disponibles sur :

<https://www.mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse>

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

### NOUS REMERCIONS :

Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux

LOOK

