

Projet d'écriture jeunesse pour
favoriser la résilience:

DÉCONFINE TES PENSÉES

Sujet:

Pendant la pandémie, j'ai vécu...

Se laisser aller :

Tout est permis. Tu peux simplement écrire des mots ou des phrases qui te viennent à l'esprit, les uns à la suite des autres. Tu peux aussi écrire un poème, un slam, une histoire. Tu peux faire l'un et l'autre, tirer l'un de l'autre, ou autre chose. Tu n'as à suivre aucune consigne de grammaire (ponctuation, syntaxe, etc.) ou de style.

**Tu es libre d'écrire
ce que tu veux
comme tu le veux!**

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

DÉCONFINES TES PENSÉES

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Face à une page blanche,
comment se mettre à écrire?

Voici des questions *
qui peuvent t'aider à faire le point avant de
commencer à écrire. Laisse aller ton inspiration!

1) Dans le contexte de la COVID, quelle est l'expérience la plus marquante
qui t'a fait prendre conscience que tu avais des capacités pour y faire face?

2) Nomme 1 à 5 forces que tu as utilisées.

3) Te rends-tu compte du courage que tu as eu
pour faire face à ce défi?

4) Qu'est-ce que ce défi t'a permis d'apprendre? De surmonter?

5) Pense à d'autres stratégies que tu pourrais utiliser dans une situation semblable.

6) As-tu maintenant un nouveau regard sur toi et sur tes capacités
à faire face à différentes situations?

7) Que pourrais-tu dire à une autre personne qui traverse un défi semblable?

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

DÉCONFINE TES PENSÉES

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Rappel!

Tu peux :

Écrire le nombre de textes que tu veux.

Choisir de les partager ou non.

En écrire plus d'un nous aide à revenir sur ce que l'on a vécu, à aller plus en profondeur, à nous alléger.

Tu peux nous envoyer ce que tu as écrit jusqu'au 28 mai 2021 et courir la chance qu'il soit pigé et lu publiquement par David Goudreault (romancier, slameur, poète, performeur) lors des lectures publiques sur Facebook. Si c'est oui, alors c'est à cette adresse-ci :

campagne@mouvementsmq.ca

DÉCONFINE TES PENSÉES

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Si tu nous envoies un de tes textes :

- Indique ta municipalité, ton âge, ton nom, ton numéro de téléphone.
- David Goudreault ne donnera que les initiales et la municipalité des personnes dont les textes seront lus.
 - Nous t'informons des dates des lectures publiques.

Si jamais en lisant ton texte nous avons l'impression que tu ne vas pas bien, nous te contacterons pour avoir des nouvelles de toi!

DÉCONFINE TES PENSÉES

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Références :

Jeunesse, J'écoute

Tél. : 1 800 668-6868

Texto : envoie le mot PARLER au
686868; on te répondra.

Tel-Jeunes - Pour les 5-20 ans - 24/7

Tél. : 1 800 263-2266

Texto : 514 600-1002

Clavardage, courriel et information :

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>.

Info-Social 811, option 2

Service de consultation téléphonique
en intervention psychosociale.



Ligne d'appel en prévention du suicide - 24/7

Tél. : 1 866 277-3553

(1 866 APPELLE)

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

NOUS REMERCIONS :

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux

LOOK

