

Projet d'écriture jeunesse pour
favoriser la résilience:

DÉCONFINES TES PENSÉES

Recommandations

aux intervenantes et intervenants

Pourquoi un projet d'écriture?

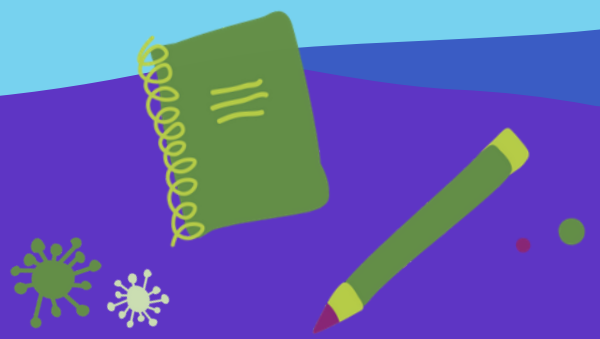
Parce qu'écrire sur des sujets émotionnels importants a des effets bénéfiques sur la santé. Ainsi, écrire aide à mettre de l'ordre dans ses pensées, à trouver un sens, à développer son sentiment de contrôle de sa vie, à renforcer son système immunitaire, à réduire ses visites chez le médecin, à obtenir de meilleures notes, à acquérir plus rapidement un nouvel emploi.

Parce que l'écriture peut permettre à des jeunes qui ne parlent pas facilement de s'exprimer.

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



DÉCONFINE TES PENSÉES

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Un non-concours qui s'inscrit dans la Campagne
annuelle de promotion de la santé mentale
Ressentir c'est recevoir un message du Mouvement
Santé mentale Québec

Pour qui?

Les jeunes de 12 à 25 ans à travers tout le Québec

Pourquoi « Ressentir »?

Parce que le fait d'accepter nos émotions, de ne pas les refouler, les éviter ou les voir comme un signe de faiblesse, permet un certain apaisement et une meilleure guérison à la suite d'un événement difficile. Plus nous apprenons à écouter et à accepter les messages générés par nos émotions, moins celles-ci ont besoin de sonner à tue-tête pour attirer notre attention et plus les réactions physiques et mentales diminuent.

Pour en savoir plus sur le sujet, visitez :
etrebiendanssatete.ca

Pourquoi favoriser la résilience?

Pour favoriser l'épanouissement des jeunes et réduire à long terme les effets nocifs de la pandémie sur la santé mentale des jeunes.

Parce que plusieurs jeunes des niveaux secondaire, collégial et universitaire vivent un niveau d'anxiété élevé et qu'un tiers des adolescent-es au Québec a vécu une certaine forme de détresse psychologique pendant le confinement.



DÉCONFINE TES PENSÉES

Un projet d'écriture sans règles

Écrire sans aucune contrainte de création – ni d'orthographe, ni de style, ni de ponctuation ou autres règles de grammaire!

Un projet à votre couleur

Les milieux peuvent donner leur couleur propre au projet. Ils peuvent s'en tenir à sa promotion, en tirer une activité collective ou hebdomadaire, éditer les textes, organiser une lecture publique ou autre. Les possibilités sont quasi infinies. On peut même inviter les jeunes à ajouter un élément visuel (dessin, photo, collage, etc.) si le cœur leur en dit.

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.



DÉCONFINE TES PENSÉES

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Un événement soutenu par notre porte-parole David Goudreault, romancier, poète et slameur, travailleur social et performeur



Chaque mois, d'octobre 2020 à juin 2021, David Goudreault et d'autres artistes feront une lecture publique des textes pigés au hasard par groupes d'âge.

La promotion des lectures publiques sera faite à travers le Québec par le biais des médias sociaux du Mouvement, de ses organismes membres et de ses partenaires, ainsi que dans les médias traditionnels.

Consignes

- Faire parvenir les textes à campagne@mouvementsmq.ca. Bien indiquer dans la case « Objet » : Projet d'écriture.
- Au bas des textes, écrire son nom ou ses initiales, son âge, le nom de sa municipalité et une adresse courriel où faire parvenir l'information sur les lectures publiques et autres.
- Tenir un minimum de trois séances d'écriture de 15 à 30 minutes chacune. Les recherches démontrent que leur effet bénéfique augmente avec le nombre des séances.
- Le ou les textes doivent être envoyés entre le 1er septembre 2020 et le 28 mai 2021.

Une fiche d'animation est disponible sur :
www.mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse

DÉCONFINES TES PENSÉES

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Éthique

- 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 aux jeunes qui en ont besoin.
- La promotion du projet est accompagnée de liens vers des textes ou des ressources jugés pertinents.
- Lors des lectures publiques, seules les initiales et la provenance (organisation et municipalité) seront nommées.
- Toutes les organisations et personnes participantes seront informées des dates des lectures publiques.
- En tout temps, les jeunes peuvent choisir de ne pas partager leurs textes.
- Des membres du MSMQ liront les textes des jeunes ne faisant pas partie d'un groupe. Si nécessaire, ils ou elles leur répondront et leur fourniront des informations sur des ressources pouvant leur être utiles.

NOUS REMERCIONS :

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux

LOOK



DÉCONFINE TES PENSÉES

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Références :

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>.

Jeunesse, J'écoute

Tél. : 1 800 668-6868

Texto : envoie le mot PARLER au

686868; on te répondra.

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)

Les centres de crise offrent des services à toute personne adulte vivant une situation de crise, qu'elle soit à risque de suicide ou non. Pour trouver le centre de crise de votre région, consultez la liste des centres :

www.centredecrise.ca/listecentres.

Liste des centres de prévention du suicide:
aaps.info/besoin-aide-urgente/liste-centres-prevention-suicide.html.

Plusieurs centres de prévention du suicide peuvent accueillir et intervenir par téléphone auprès d'un ou d'une jeune âgé-e de 14 ans et plus qui en fait la demande.

Ligne Écoute Entraide

<https://www.ecoute-entraide.org/>

Sans frais : 1 855 365-4463

(1 855 EN LIGNE)

Ligne-ressource provinciale pour les victimes d'agression sexuelle - 24/7

Sans frais : 1 888 933-9007

Ligne-ressource provinciale pour les victimes d'agression sexuelle - 24/7

Sans frais : 1 888 933-9007

Interligne répond à toutes les personnes intéressées ou concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres.

Sans frais : 1 888 505-1010

Les Auberges du cœur, un hébergement pour les jeunes de 12 à 35 ans qui vivent des difficultés. Pour découvrir les Auberges à travers le Québec : aubergesducoeur.org.

Les Maisons des Jeunes permettent à des jeunes de régions et de milieux divers de se rencontrer et d'échanger. Pour trouver la Maison des Jeunes de votre région : rmjq.org/maisons-de-jeunes/liste/

Quand rien ne va plus, l'urgence de l'hôpital est là pour aider.

Pour d'autres ressources :
www.mouvementsmq.ca/besoin-d-aide

Informations et références concernant le projet d'écriture :
<https://www.mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse>

