



www.acsm.qc.ca

Septembre 2015

Bonjour,

Toutes les classes des écoles primaires du Québec sont invitées à créer leur drapeau « Se sentir bien et en sécurité, c'est important! ».

Le concours Mine et Carrousel a été créé il y a six ans. Il vise à faire découvrir, à travers le plaisir, la créativité et les échanges, des moyens de prendre soin de son bien-être intérieur. Cette année, nous proposons aux classes d'explorer collectivement l'importance de se sentir bien et en sécurité (physiquement et psychologiquement) : *se sentir en sécurité nous rend plus disponible à l'apprentissage, à la création de bonnes relations, à l'exploration et à la découverte de son environnement.*

« Tant qu'un sentiment de sécurité ne nous habite pas, il est difficile de construire : on est trop occupé à s'enfuir! Voilà ce qui rend la sécurité essentielle à une vie satisfaisante¹. »

Trois prix de participation

Trois drapeaux seront primés représentant trois régions et trois niveaux du primaire.

Les classes gagnantes recevront leur drapeau imprimé sur tissu (18 po sur 36 po). De plus, une célébration aux drapeaux se tiendra au cours de la première semaine de mai 2016, dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale.

Les drapeaux seront choisis selon leur pertinence quant au thème du concours.

Nous fournirons aux enseignantEs participantEs des certificats de participation pour leurs élèves.

¹ Larocque, Karène (2012). « La quête de la sécurité », *Épaulez Alain Térieur* (coffre à outils), Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec, p. 12.

Ce concours s'inscrit dans le cadre de la campagne de promotion de la santé mentale 2015-2016 « Prenez une pause, dégagez votre esprit ».

Nous invitons les enseignantEs et les jeunes à *prendre une pause et à dégager leur esprit* pour explorer le sentiment de sécurité.

Découvrez la campagne sur <etrebiendanssatete.ca>.

Ce concours est initié par le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) qui a invité le Regroupement des organismes ESPACE du Québec à devenir partenaire. Le mandat de l'ACSM (www.acsm.qc.ca) est d'offrir à la population, de l'enfance au quatrième âge, des outils pour prendre soin de son bien-être psychologique. Celui d'ESPACE (www.espacesansviolence.org) est de prévenir la violence faite aux enfants : d'une part, en leur donnant les moyens de se protéger contre toute forme d'agression; d'autre part, en sensibilisant les adultes à leur rôle de prévention et en les outillant pour qu'ils puissent venir en aide aux enfants.

Découvrez le coffre à outils du concours sur la page d'accueil <acsm.qc.ca>.

Contenu du coffre : fiche Activités, fiche Modèle, lettre aux parents, lettre d'invitation, fiche technique Élève, fiche technique EnseignantE, affiche, bulletin d'inscription.

Pour plus d'information :

ACSM – Division du Québec
911, rue Jean-Talon Est, bureau 326, Montréal (Québec) H2R 1V5
Tél. : 514 849-3291 • Téléc. : 514 849-8372 • www.acsm.qc.ca

Salutations cordiales,
Guyline Gourgues
Directrice et agente de promotion/prévention
ACSM Chaudière-Appalaches

