

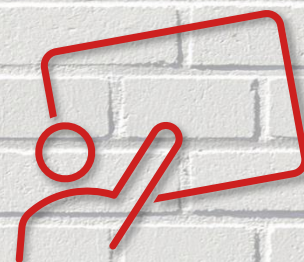
SORTIR DU CADRE

PROJET PHOTO | 12-25 ANS

dans le cadre de la campagne « CHOISIR, c'est ouvrir une porte »

etrebiendanssatete.ca

Guide d'animation



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Participation avant le 15 décembre 2022



SORTIR DU CADRE

Pour être soi-même

CHOISIR, c'est ouvrir une porte !

CHOISIR demande d'abord et avant tout de se connaître, de découvrir ses valeurs, ce qui est important pour soi. Cela demande aussi d'être capable de déterminer les choses qui nous empêchent d'exprimer qui nous sommes vraiment.

Le projet photo **SORTIR DU CADRE** est une invitation lancée aux jeunes de 12 à 25 ans à s'interroger sur quelques questions fondamentales. Ces questions favorisent une meilleure connaissance d'eux-mêmes et de leur environnement ainsi que l'expression de leur soi véritable tout en stimulant leur autodétermination.

Objectifs du projet

- ✓ Élargir les connaissances des jeunes sur l'autodétermination comme facteur de protection de la santé mentale et leur capacité à s'autodéterminer.
- ✓ Accroître la capacité des jeunes à cerner les obstacles à leur autodétermination pour favoriser leur pouvoir d'agir.
- ✓ Encourager l'échange entre pairs.
- ✓ Reconnaître l'apport des intervenant-es, des enseignant-es et des directions d'établissements dans le développement de la bonne santé mentale en leur rendant hommage en mars 2023.

L'autodétermination, qu'est-ce que c'est ?

L'**autodétermination** repose sur la réponse à trois besoins psychologiques universels :

- ✓ Le besoin d'**autonomie**
 - la capacité d'agir conformément à ses valeurs et ses besoins ; le sentiment de contrôle. L'autonomie aide à assumer ses choix.
- ✓ Le besoin de **compétence**
 - la combinaison de connaissances et de capacités nécessaires à l'exercice d'une activité personnelle ou professionnelle.
- ✓ Le besoin d'**affiliation**
 - l'établissement de liens avec les autres de manière réciproque ; le sentiment de confiance et de respect mutuel.

Le saviez-vous ?

L'autodétermination est un **facteur de protection** important en santé mentale.

Faire des choix qui respectent ses besoins, ses valeurs et ce qui est important pour soi, c'est comme prendre une vitamine pour sa santé mentale. Sentir que l'on a du contrôle sur des morceaux de sa vie contribue au développement de son sentiment d'autodétermination.

Pourquoi choisir la photo ?

De nombreuses études ont démontré qu'en raison du caractère ambigu¹ de l'identité, la photographie s'avère un médium approprié pour l'explorer. En effet, la photographie facilite l'expression de ce qui est difficile à mettre en mots ou de ce qui est inconscient en favorisant l'émergence d'éléments ancrés plus profondément dans la conscience².

L'usage de photographies auprès des jeunes comporte plusieurs autres avantages dont ceux de les rejoindre facilement et d'encourager leur autonomie et leur créativité³. De plus, il favorise leur détente et leur confiance si on leur propose de décider des photos dont on discutera en groupe, tout en y maintenant des échanges stimulants⁴.

Enfin, les photographies sont utiles dans les activités de mobilisation des connaissances. Elles appuient les conclusions tirées des discussions, possèdent un fort pouvoir de persuasion, suscitent l'engagement du groupe, stimulent la réflexion et peuvent même générer des retombées pratiques bénéfiques.

Pour participer

- A.** Vous pouvez remettre aux jeunes le « **Guide de participation** ».
- B.** Invitez les jeunes à choisir à laquelle ou auxquelles des questions suivantes ils et elles souhaitent répondre.
- **Que signifie pour toi être toi-même ?**
 - **Qu'est-ce qui t'empêche d'être toi-même ?**
 - **Qu'est-ce qui t'aide à être toi-même ?**
- C.** Demandez aux jeunes d'illustrer chacune de leurs réponses par une photo à prendre ou à trouver dans l'une des banques d'images **libres de droits** suivantes (dont la source devra être identifiée) :

 pixabay

<https://pixabay.com/fr/>

 PEXELS

<https://www.pexels.com/fr-fr/>

 pxhere

<https://pxhere.com/>

 Unsplash

<https://unsplash.com/> (anglais)

Par respect des droits d'auteur-e, aucune photo tirée d'Internet ne sera acceptée si elle ne provient pas de l'une de ces banques.

Les jeunes pourront :

- ✓ Retoucher les photos ;
- ✓ Ajouter du texte sur les photos ;
- ✓ Faire un montage.

Ne tenez pas pour acquis que l'ensemble des jeunes a accès au matériel requis pour prendre ou chercher des photos.

Pourquoi ne pas leur proposer de travailler en équipe ou encore planifier des moments collectifs de prise ? Ou de recherche de photos dans un lieu qui offre des ordinateurs en accès libre ?

¹ Flum et Kaplan, 2012.

² Bates *et al.*, 2017 ; Drew *et al.*, 2010 ; Erdner et Magnusson, 2010 ; Glaw *et al.*, 2017 ; Harper, 2002 ; Pain, 2012.

³ Catalani et Minkler, 2010 ; Ndione et Remy, 2018 ; Singhal et Rattine-Flaherty, 2006 ; Strack, Magill et McDonagh, 2004 ; Wang, 2006 ; Yang *et al.*, 2020.

⁴ Bates *et al.*, 2017.

- D.** Merci d'agir comme facilitateur ou facilitatrice, de vous assurer de la compréhension du projet et du respect des consignes, d'accompagner les jeunes dans la transmission de leurs photos et leurs textes à l'aide du formulaire qui se trouve sur notre site Internet : <https://mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre/>.

Pour que nous puissions vous faire parvenir toutes les informations concernant le gala de reconnaissance, nous invitons les jeunes participant au projet dans le cadre de votre initiative à indiquer dans le formulaire votre nom ainsi qu'une adresse de courriel professionnel.

- E.** Date limite pour participer : **15 décembre 2022.**

Ce que David a répondu

Voici ce que notre porte-parole **David Goudreault**, auteur, slammeur et travailleur social, a partagé avec nous ! Ça pourrait peut-être servir d'inspiration...



Être moi-même, ça signifie...

me connecter au monde et à moi-même. Cesser de courir, de dire oui à tout et à tout le monde, m'arrêter quelques secondes pour inspirer, expirer, respirer.

Ce qui m'empêche d'être moi-même, c'est...

les interdits absurdes! Qu'ils viennent de l'extérieur et me privent de mes libertés ou qu'ils proviennent de l'intérieur, de mes peurs, de l'autocensure ou de mes propres préjugés.



Ce qui m'aide à être moi-même, c'est...

la détermination. Il faut avancer, malgré les obstacles, grimper aux clôtures, abattre les murs, poursuivre son chemin, demeurer vivant et humain.

Que ferons-nous avec les photos et les textes ?

A. Page Instagram

Pour partager la réflexion, une page Instagram sera dédiée au projet. On y présentera l'exposition collective des photos et des textes remis.

B. Exposition itinérante

Une grande exposition itinérante sera organisée à travers le Québec en collaboration avec nos organismes membres et nos partenaires jeunesse.

Le vernissage de l'exposition se tiendra à l'occasion de la **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive**, le **13 mars 2023**, en mode hybride (présence et virtuel).

Note : Le nombre de photos retenues pour l'exposition sera limité. Le choix des photos se fera par tirage au sort. Le calendrier présentant les dates et lieux des expositions régionales sera transmis à l'ensemble des participant·es.

Le rôle de l'enseignant·e / intervenant·e

1. Promotion du projet

Amorcez le projet dans vos groupes. Invitez d'autres enseignant·es ou intervenant·es à y participer, facilitez la réflexion et la participation des jeunes.

2. Accompagnement à la réflexion

Stimulez la réflexion et donnez des outils concrets aux jeunes pour qu'ils répondent aux questions.

Nous vous invitons à réaliser avec les jeunes deux activités tirées de notre fiche d'animation jeunesse (etrebiendanssatete.ca) ou à leur faire choisir celle qui les interpelle le plus :

- ✓ [Mes 5 valeurs prioritaires](#)
- ✓ [Cartographie des influenceurs de choix](#)

3. Personnalisation

Nous proposons une approche très large, mais rien ne vous empêche de proposer aux jeunes avec qui vous travaillez de répondre aux questions en ciblant spécifiquement votre milieu.

Ex. : **Qu'est-ce qui t'empêche d'être toi-même à l'école / à la maison des jeunes / au cégep ?**



Qu'est-ce qui t'aide à être toi-même quand tu fréquentes notre organisme ?

4. Rayonnement

Pourquoi ne pas vous servir de ce projet comme tremplin pour élargir la discussion ? Vous pouvez, par exemple :

- ✓ Organiser une **activité d'échanges** autour des photos prises par les jeunes en les projetant sur un mur ou en les imprimant pour en faire un cahier.
- ✓ Organiser une **exposition locale** des œuvres produites pour susciter la réflexion et la discussion et reconnaître la créativité des jeunes.
- ✓ Recommander des **ressources** aux jeunes, si nécessaire.

Un gala de reconnaissance pour vous qui accompagnez nos jeunes

En accompagnant un groupe de jeunes dans votre milieu, votre nom sera automatiquement ajouté à la liste des invité-es VIP de notre gala de reconnaissance qui se tiendra le **13 mars 2023**.

Pour ce gala, pas de gagnant-es, juste une belle célébration de tous les efforts déployés pour favoriser la santé mentale de nos jeunes qui méritent d'être connus et reconnus !

Outils de la campagne « CHOISIR, c'est ouvrir une porte »

Commandez vos outils dès maintenant ! À l'exception de la fiche d'animation, ils sont **GRATUITS** jusqu'à épuisement des réserves !



Affiche



Dépliant



Fiche d'animation

Des outils de nos Campagnes antérieures sont aussi disponibles **GRATUITEMENT**.

Consultez notre [nouvelle boutique en ligne](#) et faites votre **CHOIX !**

Dates à retenir

- ✓ Date limite pour l'envoi des photos et des textes : **15 décembre 2022**
- ✓ Vernissage de l'exposition : **13 mars 2023**
- ✓ Gala reconnaissance : **13 mars 2023**



Des questions ?

Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec nous au : publications@mouvementsmq.ca.



Note : Le Mouvement Santé mentale Québec se réserve le droit de ne pas publier les photos susceptibles d'être offensantes ou contraires aux valeurs de l'organisation.

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Annexe 1 - Autorisation d'utilisation du droit à l'image

JE SOUSSIGNÉ·E

< nom complet >

AUTORISE que le matériel photo capté par _____ , partagé avec le
< nom de la personne photographe >

Mouvement Santé mentale Québec et dont je suis le sujet, soit utilisé sans restriction de durée ni de territoire à des fins de promotion dans le cadre du projet **SORTIR DU CADRE** de la campagne « CHOISIR, c'est ouvrir une porte » ou d'éventuelles éditions du projet de création jeunesse par le Mouvement Santé mentale Québec et ses partenaires.

J'ai été informé·e que la prise de vue pouvait être modifiée et qu'elle pouvait être utilisée dans tous les types de médias actuels ou futurs.

Par le fait même, je renonce à toute forme de rémunération ainsi qu'à tout recours ou poursuite de quelque nature que ce soit contre le Mouvement Santé mentale Québec et ses partenaires.

Signé à _____ , le _____
(ville) (date)

Signature _____
< signature de l'autorité parentale requise pour les moins de 18 ans >



Note : Tu peux nous envoyer une photo du formulaire rempli.