



ACSM: Division du Québec en image 2014

# CONCOURS DE CRÉATION POUR LES ÉLÈVES DU PRIMAIRE

## PRENDRE UNE PAUSE, Ç'A DU BON!

« Inciter la population, de l'enfance au quatrième âge, à prendre soin de sa santé mentale comme elle prend soin de sa santé physique, et l'outiller dans ce sens. » C'est là le mandat du réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Et c'est dans ce cadre que le concours *Prendre une pause, ç'a du bon!* a été créé.

Ce concours est l'occasion de réfléchir collectivement et de manière ludique à l'importance de prendre une pause — ce moment qui nous permet de revenir vers soi pour nous amuser, écouter, ralentir, se reposer, s'évader, être attentif à ce que l'on sent, à ce que l'on souhaite, avant de poursuivre son chemin.

### C'est le temps de s'inscrire!

Inscrivez-vous avant le vendredi 31 janvier 2014 au concours de création du réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Le concours en est à sa quatrième édition. Les trois premières années ont été consacrées à l'estime de soi à travers un concours de chanson. Cette année, le concours portera sur la pause, car *Prendre une pause, ç'a du bon!*

### Quoi faire pour participer?

- Inscrire sa classe du primaire au concours sur le site < [www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca) > avant le 31 janvier 2014;
- Faire produire les oeuvres (dessin, peinture, collage plat) à l'intérieur d'un cercle de 20 cm de diamètre;
- Faire inclure dans chaque oeuvre un parapluie ou un parasol (ils symbolisent la protection de notre bien-être psychologique):
  - Sous le parapluie ou le parasol, le jeune créateur représente sa façon de prendre une pause (courir avec son chien, danser, jouer au hockey, pêcher, rêver, ne rien faire, pratiquer un jeu, lire, écouter de la musique, souper en famille, sortir avec ses

### Niveaux scolaires suggérés

Toutes les années du primaire et le service de garde des écoles. Des prix seront attribués à des élèves de chaque cycle.

### Compétences visées par le programme et liées à l'activité d'apprentissage

- Interagir en harmonie avec les autres, coopérer, travailler en équipe;
- Mettre en oeuvre sa pensée créatrice;
- Communiquer de façon appropriée;
- Exercer son sens critique;
- Structurer son identité.

### Objectifs pédagogiques

- Réfléchir aux diverses raisons de prendre une pause et aux multiples façons de le faire;
- Réfléchir aux bienfaits de la pause;
- Par le dessin, la peinture ou le collage, représenter une ou des façons de prendre ses pauses.

### Durée approximative de l'activité

60 à 150 minutes

### Disciplines dans le cadre desquelles l'outil peut être utilisé

- Français;
- Arts plastiques;
- Éthique et culture religieuse.

grands-parents, utiliser un ordinateur, parler avec des amiEs, etc.);

- En bas de son dessin, il écrit une phrase exprimant les bienfaits de la pause représentée. Il le signe s'il le désire;
- Chaque élève de la classe produit une oeuvre;
- Tous les dessins de la classe sont glissés dans une même enveloppe et envoyés, avant le samedi 1<sup>er</sup> mars 2014, à l'adresse suivante: ACSM – Division du Québec, 911, rue Jean-Talon Est, bureau 326, Montréal (Québec) H2R 1V5. Une lettre attestant que les dessins sont libres de droits devra accompagner l'envoi.



## AMORCER UNE RÉFLEXION AVEC LES ÉLÈVES SUR PRENDRE UNE PAUSE, Ç'A DU BON! AVANT D'ENTAMER LE PROCESSUS DE CRÉATION.

Pour introduire le sujet, plusieurs façons de faire vous sont proposées. Elles peuvent être soit utilisées seules, soit combinées.

### 1) Chercher avec les jeunes ce que signifie prendre une pause (dans un dictionnaire, chez un auteur, dans l'expérience de chacun, etc.). En discuter.

P. ex. : «suspension momentanée d'une activité», Larousse. Prendre du recul par rapport à une situation, se reposer, s'amuser, se détendre, ne rien faire...

### 2) Réfléchir ensemble sur le quand et le comment d'une pause. Mon expérience en tant qu'enseignantE ou le responsable du groupe.

Par exemple, quelle est la dernière fois où j'ai pris une pause? L'ai-je prise à la suite d'un événement en particulier ou sans raison spéciale, juste pour me détendre? L'ai-je prise pour comprendre ma colère, ma joie, pour diminuer la pression à la suite d'une discussion difficile avec un proche, etc.? Qu'ai-je fait comme pause (passer la soirée avec unE amiE, prendre un bain chaud, méditer, courir cinq kilomètres)? Quels bienfaits m'a-t-elle apportés (soutien de mon amiE, réduction du stress, reconnexion avec mes émotions, expression nuancée de la colère, de la peine ou de la joie que je ressens à quelqu'un, etc.)?

Demander ensuite aux enfants d'écrire et de partager...

*[l'enseignantE note au tableau les exemples trouvés]*

- Deux situations ou événements dont ils ont pris une pause ;  
p. ex. : faire une pause du jugement des autres, du travail d'école; me retirer pour me centrer et arriver à exprimer de façon nuancée ce que je ressens (colère, déception, peine, sentiment de rejet) ; etc.
- Deux moyens ou situations qui leur ont permis de prendre une pause ;  
p. ex. : jouer, rêver, camper en famille, aller au cinéma avec des amiEs, parler à quelqu'un, etc.

- Un bienfait que la pause leur a apporté ;  
p. ex. : diminution du stress, repos, expression plus nuancée d'un sentiment et absence de regret, désinhibition ou défoulement (lâcher son fou), etc.

*Cet exercice peut stimuler la création.*

### 3) Est-ce une pause?

- Situation A : Lorsqu'il arrive de l'école, Fernand va dans sa chambre, s'assoit par terre et continue son jeu de construction Lego.
- Situation B : Le matin, avant d'aller à l'école, Juliette s'entraîne pour une compétition de natation.
- Situation C : Henri se fait taquiner par ses amis qui lui volent sa casquette, le poussent... Henri devient rouge, il sent sa colère monter, il a l'envie de frapper ses amis. Alors, avant d'exploser, il arrête tout et va aux toilettes. Il revient, dit à ses amis d'arrêter de manière affirmée, ajoute qu'il n'aime pas ce jeu et propose qu'on joue au ballon.

### 4) Regarde autour de toi!

*[cet exercice peut être intégré dans un travail de français]*

À la manière d'un journaliste, chaque jeune mène une ou deux entrevues auprès de personnes de son entourage en leur demandant ce qu'est une pause pour elles. Dans quelles situations prennent-elles des pauses? Quels types de pause prennent-elles? Que leur apporte la pause? Puis, l'élève rédige les points de vue exprimés comme une entrevue journalistique. Les entrevues peuvent être partagées en classe.

### 5) Les bienfaits de la pause

Une fois tous ces exercices terminés, discuter en groupe des bienfaits des pauses et des formes différentes qu'elles peuvent prendre.

#### ACSM

adresse courriel:  
semaine@acsm.qc.ca

adresse postale:  
911, rue Jean-Talon Est,  
bureau 326,  
Montréal (Québec)  
H2R 1V5.

## RAPPEL

Date limite pour soumettre les productions :

le samedi 1<sup>er</sup> mars 2014

Il faut écrire une lettre attestant que les dessins sont libres de droits.

ACSM – Division du Québec

Adresse courriel : [semaine@acsm.qc.ca](mailto:semaine@acsm.qc.ca)

Adresse postale :

911, rue Jean-Talon Est, bureau 326

Montréal (Québec) H2R 1V5

Téléphone : 514 849-3291

## À GAGNER !

- Les jeunes ayant produit les six dessins gagnants recevront un parapluie sur lequel les dessins seront imprimés.
- Tous les enfants des classes ou des groupes gagnants recevront des semences de tournesol géant.
- Des dessins sélectionnés seront utilisés sur le site Internet de la Division et exposés sur Facebook tout au long de l'année afin qu'on parle de la pause. Certains dessins pourraient aussi faire l'objet d'une vidéo d'animation. Les jeunes sont les précurseurs de notre prochaine campagne 2014 sur la pause.

Cette activité est réalisée avec le soutien des organismes suivants :

1 800 668 6868  
JeunesseJecoute.ca

Jeunesse, J'écoute



## PRENDRE UNE PAUSE, Ç'A DU BON !

C'est un moyen de prendre soin de sa santé mentale.

Prendre soin de sa santé mentale est aussi important que se brosser les dents, manger sainement ou faire de l'exercice physique !

Nous vivons tous à un rythme différent. Certains agissent rapidement, d'autres prennent leur temps. Mais pour tout le monde, la nécessité de respirer, de faire le plein, de prendre du recul, de s'accorder une pause s'impose. Cette pause permet de prendre du temps pour soi ou pour aller vers les autres. Il y a autant de types de pause qu'il y a de personnes. Les pauses se distinguent aussi selon les besoins. Certains auront besoin de faire une activité sportive alors que d'autres vont préférer s'amuser, inventer un jeu. Les résultats seront toutefois semblables : on cherche à se ressourcer, à passer du temps avec les gens qu'on aime, à prendre du recul par rapport à un événement ou une émotion. Prendre une pause permet donc à la fois de découvrir ses passions (ces choses qui me font du bien), d'apprendre à se connaître (quelles sont mes réactions dans telle ou telle situation ?), de passer du temps de qualité avec sa famille ou ses amiEs. En reconnaissant l'importance de la pause et de ses bienfaits, nous augmentons notre bien-être et favorisons notre bonne santé mentale.

## EXPLICATION DE NOS SYMBOLES

### Exposition de parapluies à travers le Québec

Dans le cadre de sa campagne de promotion de la santé mentale sur l'estime de soi, l'ACSM a invité 21 artistes à présenter leur interprétation du thème. À partir d'un parapluie blanc, du slogan *Tu es formidable sous ton parapluie !*, de leurs émotions, leurs expériences et leurs visions créatrices, ces artistes nous offrent des œuvres riches et diverses. Pourquoi un parapluie ? Parce qu'il nous protège, comme l'estime de soi protège notre santé mentale. Une bonne estime de soi constitue en quelque sorte le système immunitaire de la conscience, offrant résistance, force et capacité de régénération. Elle ne protège pas des souffrances de la vie, mais elle permet de les traverser plus facilement.

Pour plus d'information, visitez le site <[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)>.



### Des semences de tournesol géant

Le tournesol est une plante dont la fleur suit la position du soleil dans le ciel. Cette particularité en fait, parmi d'autres, un symbole de création, d'adaptation et de recherche du bien-être, trois éléments pouvant favoriser une bonne santé mentale. Dans le cadre de notre campagne de trois ans, le tournesol symbolisera l'importance de prendre le temps de cultiver notre santé mentale.

Nous invitons les élèves qui recevront les semences de tournesol géant à nous envoyer des photos de leurs grands soleils. Ces photos seront affichées sur la page Facebook de l'ACSM – Division du Québec.