

# PAR- LONS ÉMO- TIONS

Pour la Journée de la santé mentale au collégial et tout au long de l'automne

Le Mouvement Santé mentale Québec et le RIIPSO vous invitent à participer au projet « PARLONS ÉMOTIONS »

Grille d'animation pour toutes les personnes intervenantes intéressées

etrebiendanssatete.ca

**RESENTIR**  
c'est recevoir un message

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

David Goudreau  
Porta-parole

Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2020-2021

FEU  
COLÈRE  
TRISTESSE  
JOIE  
SURPRISE  
DÉGOUT  
TRÉPÉNITÉ  
AMOUR  
MORTE

Le Mouvement Santé mentale a développé 7 astuces pour se recharger, 7 facteurs de protection pour muscler notre santé mentale. Chaque année, jusqu'en 2026, il met en lumière l'une des 7 astuces. En 2021, on parle de l'astuce **Ressentir**.

→ Pour découvrir toutes les **7 astuces**, c'est ici [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

Les émotions jouent un rôle essentiel dans nos vies. **Elles ont pour fonction de nous envoyer un signal pour nous renseigner sur nos besoins.** Elles nous servent au quotidien. Sans elles, nous n'aurions pas pu traverser les siècles. En demeurant à leur écoute, on s'ouvre pour les accueillir, les reconnaître et vivre avec elles. Ressentir, c'est prendre conscience que les **émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, mais qu'elles sont utiles.**



## À VOTRE MANIÈRE

Le projet *Parlons Émotions* vous propose différentes avenues pour explorer l'important monde des émotions **à votre manière, dans votre milieu, avec vos groupes**, à partir de courtes vidéos :

- La série de vidéos **Émotions et Histoires de vie** (d'une durée de 3 minutes chacune)
- La série de courtes vidéos d'animation ludiques **Claude et les émotions** (d'une durée de 30 secondes chacune)

## LES SÉRIES VIDÉOS

- **Émotions et récits de vie**

→ [youtube.com/playlist?list=PLBpeR-Eku\\_JUJkOUcPHnpZ61QW6EmRHTL](https://youtube.com/playlist?list=PLBpeR-Eku_JUJkOUcPHnpZ61QW6EmRHTL)

Une quinzaine de vidéos présentant des personnes qui parlent des émotions: une aînée autochtone parle de la joie, un clown humanitaire traite de l'écoute, le rappeur Sans Pression aborde la colère, Lise parle de la tristesse, Serge examine l'importance des émotions positives, Véronique, Maurice et Wassyla appréhendent les différences culturelles...

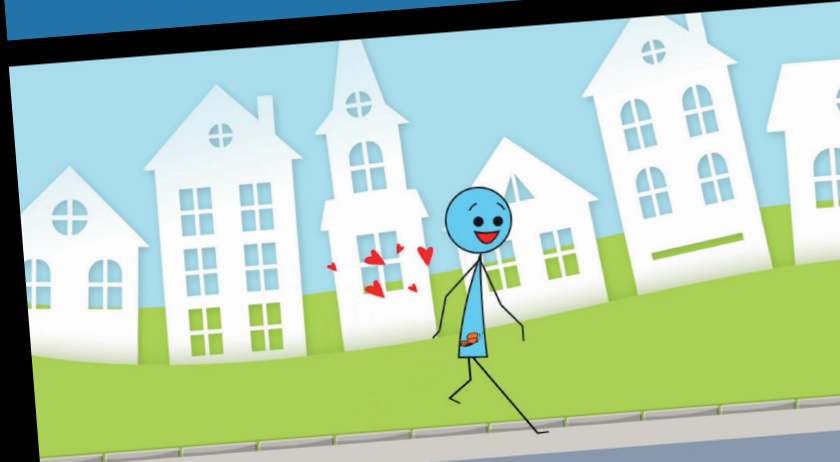
- **Claude et les émotions**

→ [youtube.com/playlist?list=PLBpeR-Eku\\_JU9Y1oMgU\\_41bgeulluaUjs](https://youtube.com/playlist?list=PLBpeR-Eku_JU9Y1oMgU_41bgeulluaUjs)

6 courtes vidéos d'animation présentent de manière ludique la place et l'importance des émotions dans nos vies : les émotions, une étape à la fois, les émotions frappent à la porte, à chacun son ressenti, les émotions : une question de survie, les émotions, ce n'est pas juste dans la tête, les émotions ont besoin d'attention.



ÉMOTIONS ET RÉCITS DE VIE



CLAUDE ET LES ÉMOTIONS

## OBJECTIFS DU PROJET

- Conscientiser les étudiant·e·s à l'importance de prendre soin de leur santé mentale tout comme il est essentiel de se préoccuper de sa santé physique ;
- Aider à prendre conscience de l'importance des émotions pour répondre à nos besoins et réduire le stress ;
- **Reconnaître l'apport des intervenant·e·s, des enseignant·e·s et des directions d'établissements dans le développement de la bonne santé mentale en leur rendant hommage en janvier 2022.**



### QUAND

**Le 11 novembre Journée de la santé mentale au collégial** et à votre guise à tout moment dans l'année



### PUBLIC CIBLE

Population étudiante collégiale

## INTERVENANT·ES

Toute personne intervenant dans les cégeps qui souhaite favoriser le mieux-être et la bonne santé mentale : enseignant·e·s, intervenant·e·s psychosociaux, animatrices et animateurs sociaux, conseillères et conseillers à la vie étudiante, etc.

## OÙ

Dans le cadre d'une activité parascolaire, dans un cours de français, de littérature, de psychologie, de philosophie, de cinéma, de sociologie, de théâtre, de sculpture, de peinture.

Les émotions ont leur place partout !



# À VOUS DE JOUER!



1

Choisir la série de vidéos avec laquelle vous avez le goût de faire votre activité et opter pour deux ou trois vidéos à visionner collectivement en fonction de vos intérêts et des besoins du groupe.

2

Faire une brève présentation sur l'importance de muscler sa santé mentale, de connaître des astuces pour favoriser la bonne santé mentale, tout comme on connaît des trucs pour prendre soin de sa santé physique.

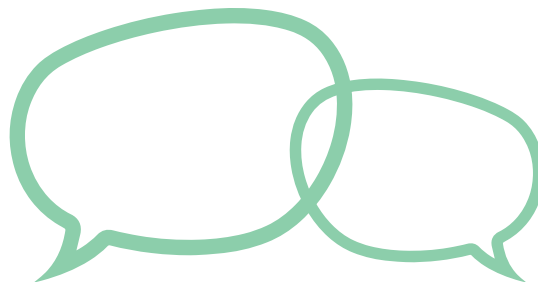
→ <https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces/en-bref>

Reconnaître les émotions, les accepter et écouter les messages qui en découlent, représente l'une des astuces. Pour avoir accès à tous les outils de la Campagne **Ressentir c'est recevoir un message**, cliquez sur ce lien :

→ <https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-20-21/outils>

3

Visionner collectivement les vidéos choisies et initier un échange en petit ou grand groupe. Inviter les personnes à visionner les autres vidéos de la série dans leur temps libre.



En lien avec vos cours, vos intérêts, vos compétences et/ou votre champ d'intervention, voici quelques idées d'exercices à proposer :

- **Journée de la santé mentale au collégial** : Écrivez au tableau, en classe, la phrase « Ressentir, c'est recevoir un message » et déclencher une courte discussion sur les émotions
- Au cours de la **Journée de la santé mentale au collégial**, vous pouvez aussi faire jouer la série-vidéo « Claude et les émotions » en continu sur les divers écrans du cégep et proposer le visionnement des vidéos de la série « émotions et récits de vie » tout au long de l'année.
- **Activité socioculturelle** : s'allier avec votre responsable socioculturel pour intégrer l'une des séries vidéos dans une activité existante.
- **Littérature, français** : Trouver un livre, un texte, une œuvre littéraire qui réfère à l'émotion ou à la vidéo choisie ou écrire un poème, un slam, un texte.
- **Danse** : Inviter chaque personne à créer un mouvement en lien avec une vidéo choisie et réaliser une création collective à partir de ces mouvements ou trouver une chorégraphie existante qui traite de cette émotion.
- **Théâtre** : Créer une scène, un dialogue, un sketch, une improvisation sur le thème de la vidéo choisie, faire un cadavre exquis théâtral.
- **Arts plastiques** : Créer une œuvre collective inspirée des vidéos choisies.
- **Chant, musique** : Faire un son se rapportant au sujet présenté dans les vidéos et en faire une performance.
- **Philosophie** : Trouver un·e philosophe qui a parlé de l'un des thèmes traité dans les vidéos et expliquer les liens entre la vidéo et le texte philosophique.
- **Psychologie** : Faire une brève présentation sur le rôle des émotions.
- **Histoire** : Faire une brève présentation de l'expression des émotions à travers les siècles.
- **Géographie** : Faire une brève présentation de l'expression des émotions à travers les pays et les communautés.
- **Éducation physique, activité sportive** : Trouver un cri de ralliement, une expression collective, comme le font les Maoris par exemple, en lien avec l'une des vidéos.
- **Cinéma** : choisir un film qui représente un thème lié aux émotions.
- **Parascolaire** : Visionnement des vidéos « récits de vie » et popcorn. On trouve des phrases à écrire sur des pierres que l'on sème à travers le cégep.
- **Francisation** : visionner et échanger sur l'expression des émotions et les différences culturelles.



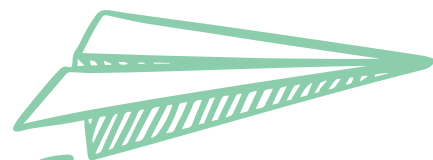
Toutes les idées sont bonnes, il n'y a aucune consigne de contenu ou de format et, selon le milieu et le groupe, différents projets sont possibles. Et votre créativité a bien meilleur goût !

## UN GALA RECONNAISSANCE POUR VOUS QUI ACCOMPAGNEZ LES ÉTUDIANTES ET LES ÉTUDIANTS

Afin d'être honoré·e au Gala reconnaissance en janvier 2022, qui sera animé par David Goudreaut, porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec, écrivain, poète, slameur, travailleur social, écrivez-nous à [campagne@mouvementsmq.ca](mailto:campagne@mouvementsmq.ca), d'ici le 22 décembre.

Nous avons besoin de :

- votre nom
- votre poste
- le nom de votre cégep
- le projet que vous avez fait en trois lignes
- un paragraphe explicatif de l'activité réalisée
- une photo ou une vidéo



### POUR ALLER PLUS LOIN...

- Qu'est-ce que la santé mentale ?  
<https://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale/definition>
- Les 7 astuces pour se recharger  
<https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/7-astuces/en-bref>
- Ressentir c'est recevoir un message  
<https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-20-21/outils>

### Des ressources si nécessaire

- 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)
- Service d'intervention par clavardage : 1 877 277-3553 (1 877 APPELLE)
- Pour trouver une ressource d'aide : <https://www.mouvementsmq.ca/besoin-d-aide>