

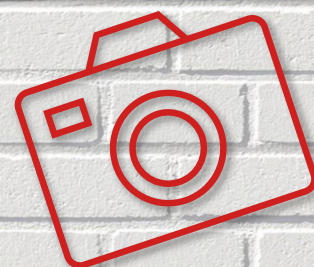
SORTIR DU CADRE

PROJET PHOTO | 12-25 ANS

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

etrebiendanssatete.ca

Guide de participation



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Participe avant le 15 janvier 2023



SORTIR DU CADRE

Pour être soi-même

As-tu parfois l'impression de vivre dans un cadre ? De devoir être « comme les autres » ? De ne pas pouvoir être vraiment toi-même ? De prendre des décisions qui ne te ressemblent pas tout le temps ?

Le savais-tu ?

CHOISIR, c'est ouvrir une porte !

Faire des choix qui respectent tes besoins, tes valeurs et ce qui est important pour toi, c'est comme prendre une vitamine pour ta santé mentale. Sentir que tu as du contrôle sur des morceaux de ta vie contribue à ton bien-être.

CHOISIR, ça te demande d'abord et avant tout de te connaître, de découvrir tes valeurs, de savoir ce qui est important pour toi. C'est aussi être capable de cerner les choses qui t'empêchent d'exprimer qui tu es vraiment.

Le projet **SORTIR DU CADRE** t'invite à réfléchir à une, à deux ou aux trois questions suivantes :

- A. Que signifie pour toi être toi-même ?**
- B. Qu'est-ce qui t'empêche d'être toi-même ?**
- C. Qu'est-ce qui t'aide à être toi-même ?**

Pour PARTICIPER

- Choisis la ou les questions ↑ auxquelles tu veux répondre.
- Prends une photo ou trouves-en une pour illustrer chacune de tes réponses.

Si tu veux en trouver, fais une recherche dans une des banques d'images **libres de droits** suivantes :

	https://pixabay.com/fr/	Si tu en as envie, tu peux : <ul style="list-style-type: none">✓ Retoucher la/les photos ;✓ Ajouter du texte sur la/les photos ;✓ Faire un montage.
 PEXELS	https://www.pexels.com/fr-fr/	
	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.

- Si tu photographies des personnes, obtiens l'**autorisation écrite** de chacune d'elles [**annexe 1**]. Si tu prends des égoportraits, tu dois aussi remplir l'autorisation [annexe 1] pour que nous puissions les publier.
- Envoie-nous tes photos, textes et formulaires d'autorisation [si requis] à l'aide du formulaire que tu trouveras sur notre site Internet au : <https://mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre/>.
Si tu participes au projet dans le cadre d'une activité de groupe organisée par un-e prof ou un-e intervenant-e, n'oublie pas de nous indiquer son nom et une adresse de courriel où le ou la joindre.
- Date limite pour participer : **15 janvier 2023** (pour avoir une chance de faire partie de l'exposition itinérante)
1er mai 2023 (pour une publication sur la page Instagram du projet)

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 t'inspirer...



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 ?

Tu peux, si tu le souhaites, travailler au projet sans partager tes photos ou tes textes. Mais si tu choisis de nous les envoyer, nous les utiliserons aux fins suivantes :

A. Page Instagram

Pour partager la réflexion, une page Instagram sera dédiée au projet. On y présentera une 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 tournante 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.



Des questions ?

Pour toute question, n'hésite pas à communiquer avec nous à : 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.



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.