

COMMUNIQUÉ

SORTIR DU CADRE : un projet du Mouvement Santé mentale Québec pour permettre aux jeunes de mieux se connaître à travers la photographie

MONTRÉAL, 8 septembre 2022 – La recherche démontre que les jeunes qui s’engagent dans des voies les guidant vers leur soi véritable (*true self*) sont intrinsèquement motivés, ont de meilleures performances scolaires, persévèrent davantage dans leurs études et vivent moins de stress et de symptômes dépressifs et anxieux¹. Pour aller dans cette direction, le Mouvement Santé mentale Québec invite les jeunes de 12 à 25 ans, ainsi que leurs intervenant-es et enseignant-es, à découvrir le tout nouveau projet de photographie *SORTIR DU CADRE*, créé dans le cadre de sa campagne annuelle « CHOISIR, c’est ouvrir une porte ».

Cependant, dans cette ère d’influences multiples, il n’est pas toujours aisé d’apprendre qui l’on est vraiment et de répondre à des questions telles que « Qui suis-je ? » et « Que faire avec ma vie ? ». *SORTIR DU CADRE*, se veut un projet clé en main qui a pour objectif d’accompagner les jeunes à reconnecter avec leur soi véritable, et ce, à l’aide du pouvoir de la photographie et des réflexions de groupe!

« *Faire des choix, notamment des choix de vie, 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 et celles qui y contribuent. Le projet vise donc à permettre aux jeunes de réfléchir à travers le partage, l’écriture et la photo, à qui ils sont réellement en vue de pouvoir faire des choix éclairés,* » explique Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec.

Le projet *SORTIR DU CADRE*

En cette rentrée scolaire, le projet a pour objectif d’aider les jeunes à définir leur soi véritable à travers des questions telles que : « Qu’est-ce que ça signifie pour moi, être moi-même ? », « Qu’est-ce qui m’empêche d’être moi-même ? », « Qu’est-ce qui m’aide à être moi-même ? ».

Les jeunes seront invités à accompagner leurs réponses de photos prises par eux-mêmes ou encore dénichées dans des banques d’images libres de droits.

À titre d’exemple, voici l’interprétation de David Goudreault, auteur, slammeur et travailleur social et porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec :

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. »
---	---	--



Pourquoi choisir la photo ?

Comme l'explique Rémi Paré-Beauchemin, qui a expérimenté la photo dans le cadre de sa maîtrise en psychoéducation « *la photographie s'avère un médium approprié pour explorer des concepts plus abstraits, comme l'identité. Elle facilite l'expression de ce qui est difficile à mettre en mots, elle permet de rejoindre plus facilement les jeunes et leur donne l'occasion d'explorer leur créativité tout en permettant des échanges stimulants en partageant le choix des photos dans le groupe.* »

« *On dit souvent aux jeunes d'être eux-mêmes, a conclu Madame Ouimet. Cette activité propose un travail de réflexion et création qui aide à trouver une partie de la réponse.* »

Un projet aux impacts prometteurs

« *Dans le cadre du projet pilote SORTIR DU CADRE qui s'est déroulé cet été, nous avons pu avoir des échanges magiques avec les jeunes, explique Rémi Paré-Beauchemin qui a animé l'atelier. Suite au projet, plusieurs jeunes ont dit arriver à mieux reconnaître quelles influences les autres ont sur leur choix et à les questionner, à mieux défendre leur point de vue et à se sentir plus fidèles à eux même* » ajoute Monsieur Paré-Beauchemin.

Une visibilité provinciale

Les photos et textes reçus seront partagés sur une page Instagram dédiée aux projets jeunesse du Mouvement Santé mentale Québec. Une grande exposition itinérante sera également 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). La date limite pour l'envoi des photos et des textes est le 15 décembre 2022.

Pour en savoir plus

On peut consulter le site <https://mouvementsmq.ca/projets/> pour tous les détails et outils développés pour soutenir l'organisation du projet avec des groupes.

Pour aller plus loin, on peut également écouter et visionner le [balado](#) enregistré avec Rémi Paré-Beauchemin qui met la table sur le soi authentique (ou « true self »), la photographie et l'activité *SORTIR DU CADRE*.

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres à travers le Québec sont des leaders incontournables en promotion de la santé mentale. Pour en savoir davantage, visitez mouvementsmq.ca ou suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuebec), le Blogue du Mouvement (mouvementsmq.ca/blogue), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale

– 30 –

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue :

Sophie Allard

514 808-9474 ou sa@ahcom.ca

¹ Bailey et al., 2016; Cerasoli et al., 2014; Howard et al., 2021; Kryza-Lacombe et al., 2019; Waterman, 2004; Waterman et al., 2008