

# PAR- LONS ÉMO- TIONS

Le Mouvement Santé mentale Québec vous invite à participer au projet « PARLONS ÉMOTIONS »

Grille d'animation pour toutes les personnes intervenantes intéressées

etrebiendanssatete.ca

**RESSENTIR**  
c'est recevoir un message



David Goudreault  
Porta-parole

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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. Dans ce projet, il met en lumière 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.**



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## 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**

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

→ [https://www.youtube.com/playlist?list=PLBpeR-Eku\\_JU9Y1oMgU\\_41bgeulluaUjs](https://www.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 à l'importance de prendre soin de notre santé mentale tout comme 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 ;

## INTERVENANT·ES

Toute personne intervenant-e qui souhaite favoriser le mieux-être et la bonne santé mentale.

## OÙ

Dans le cadre d'une activité. 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.

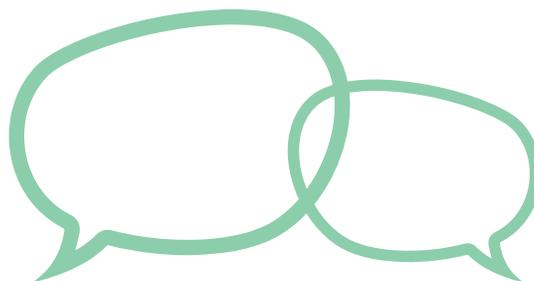
→ <https://mouvementsmq.ca/comprendre-les-7-astuces>

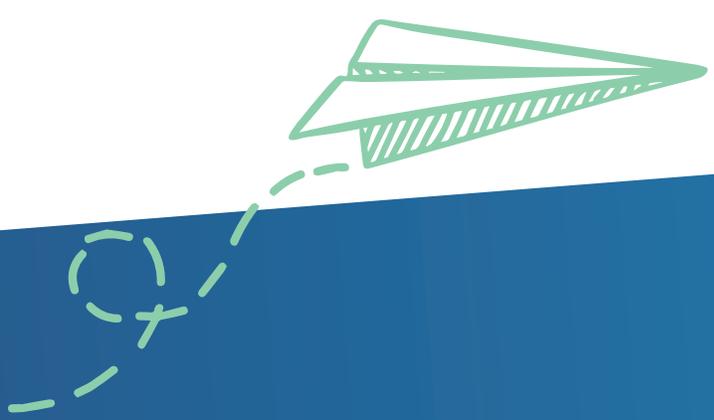
Reconnaître les émotions, les accepter et écouter les messages qui en découlent, représente l'une des astuces. Pour avoir accès à tous les outils **en lien avec l'astuce Ressentir c'est recevoir un message**, cliquez sur ce lien :

→ <https://mouvementsmq.ca/theme/ressentir/>

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.





## POUR ALLER PLUS LOIN...

- Qu'est-ce que la santé mentale ?  
<https://mouvementsmq.ca/sante-mentale>
- Les 7 astuces pour se recharger  
<https://mouvementsmq.ca/comprendre-les-7-astuces>
- Ressentir c'est recevoir un message  
<https://mouvementsmq.ca/campagnes/ressentir>

### 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://mouvementsmq.ca/besoin-daide>