

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

# SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS : DONNER LA PAROLE AUX JEUNES DU QUÉBEC À TRAVERS LA CRÉATION

LE 6 SEPTEMBRE 2023

**MONTREAL, 6 septembre 2023** – Sentir qu'on fait partie d'un groupe, s'y sentir en confiance et respecté-e est l'un des trois besoins psychologiques fondamentaux pour l'être humain.\* À l'adolescence et pendant le début de l'âge adulte, il n'est pas toujours facile de découvrir qui l'on est, ce que l'on aime, de développer ce que l'on appelle son soi véritable en vue de développer des relations bénéfiques. À travers la création, le projet jeunesse **Sortir du cadre et créer des liens** donne le champ libre aux 12-25 ans pour réfléchir à ces questions. Ce projet jeunesse s'inscrit dans le cadre de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale du Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres : **Créer des liens et être bien entouré-es**, à retrouver ici : [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

**Sortir du cadre et créer des liens** propose de réfléchir à quelques questions telles que : « Ça veut dire quoi « être soi-même » ? », « Créer des liens signifie quoi pour toi ? », « Qui t'aide à être toi-même ? Comment ? », « À quoi sert d'agir ensemble ? ». Les participant-es seront invité-es à utiliser le pouvoir de la créativité pour répondre en utilisant soit la photo, la vidéo, le dessin, le texte (français ou anglais), la danse, l'improvisation théâtrale, la sculpture... Le champ est libre ! De nombreuses recherches reconnaissent le rôle structurant de la créativité dans le développement de soi. Elle facilite l'expression de ce qui est difficile à mettre en mots et permet de s'exprimer autrement.

Le projet peut être effectué seul-e ou en groupe. C'est un projet clé en main. Les guides de participation et d'animation sont disponibles en ligne : [mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre-et-creer-des-liens/](http://mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre-et-creer-des-liens/). Les créations doivent être reçues avant le 15 avril 2024.

### UNE VISIBILITÉ MULTIPLE À TRAVERS LE QUÉBEC

Dans la chanson « Un musicien parmi tant d'autres » d'Harmonium, on y chantait « On a mis quelqu'un au monde, on devrait peut-être l'écouter ». On souhaite écouter les jeunes, faire connaître leurs créations sur les différentes plateformes du Mouvement, publier leurs créations dans un livre et les exposer à travers le Québec.

Ouvrez grand vos oreilles, vos yeux, votre cœur pour découvrir ces paroles multiples.

### À PROPOS DU MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres sont des *leaders* incontournables en promotion de la santé mentale au Québec. Sa mission est de concerter et d'allier les forces vives à travers le Québec dans le but de travailler ensemble à créer, renforcer et développer la santé mentale des Québécoises et Québécois. Pour en savoir davantage, visitez [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca) ou suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement\_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuébec), le Blogue du Mouvement ([mouvementsmq.ca/blogue](http://mouvementsmq.ca/blogue)), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Une page Instagram est consacrée au projet : @projetsjeunessemq.

Mots-clics : #santementale #projetjeunessemq

\*Source : Deci et Ryan (2008). Théorie de l'autodétermination. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.