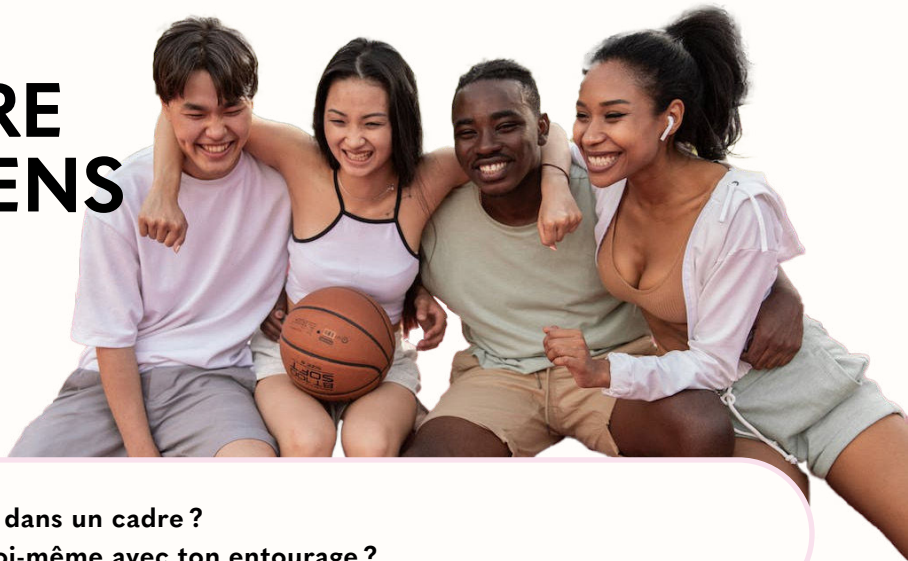


SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS

PROJET DE CRÉATION POUR LES 18-25 ANS



As-tu parfois l'impression de vivre dans un cadre ?
De ne pas pouvoir être vraiment toi-même avec ton entourage ?

LE SAVAIS-TU ?

T'entourer de personnes avec qui tu peux être toi-même de façon authentique, c'est comme prendre une vitamine pour ta santé mentale. De telles relations peuvent se créer en tout temps. Elles rendent possible le partage d'activités, de réflexions, d'émotions, de même que l'entraide, l'engagement social et le soutien.

Créer des liens te demande de te connaître, de découvrir tes valeurs, de savoir ce qui est important pour toi. Créer des liens, c'est aussi aller à la rencontre de l'autre et de ses valeurs pour construire des bases communes. Créer des liens, c'est choisir d'être à la fois unique et ensemble !

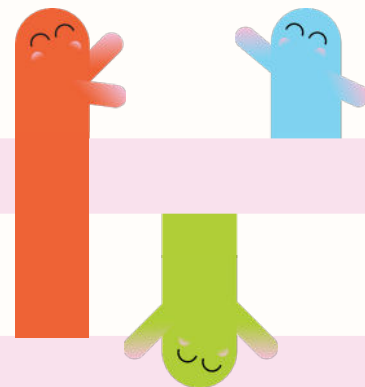
Le projet **SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS** t'invite à réfléchir à une ou à plusieurs des questions suivantes :

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 ?



* Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.



POUR PARTICIPER

Date limite pour participer : **15 AVRIL 2024**

- A** Choisis la ou les questions de la page précédente auxquelles tu veux répondre.
- B Réponds à la question par le support de ton choix** : photo, dessin, vidéo, conte, slam, poème, article, collage, BD...
- Tu as le champ libre, c'est l'occasion d'exprimer ta créativité !**
- C** Pour partager tes créations, envoie-les nous avec les formulaires d'autorisation d'utilisation d'images [si requis, voir l'**Annexe 1**] ici :

mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre



QUE FERONS-NOUS DES CRÉATIONS ?

Publications en ligne

Nous partagerons les créations en ligne sur les différentes plateformes du Mouvement.

Une page Instagram est consacrée au projet : [@projetsjeunessemmq](https://www.instagram.com/projetsjeunessemmq)

Publication d'un livre chez TNT Éditions

Des créations seront tirées au sort et publiées dans un livre qui sera lancé en **septembre 2024** lors du vernissage de l'exposition à venir.

Regarde bien tes courriels, on te tiendra au courant !

Exposition itinérante

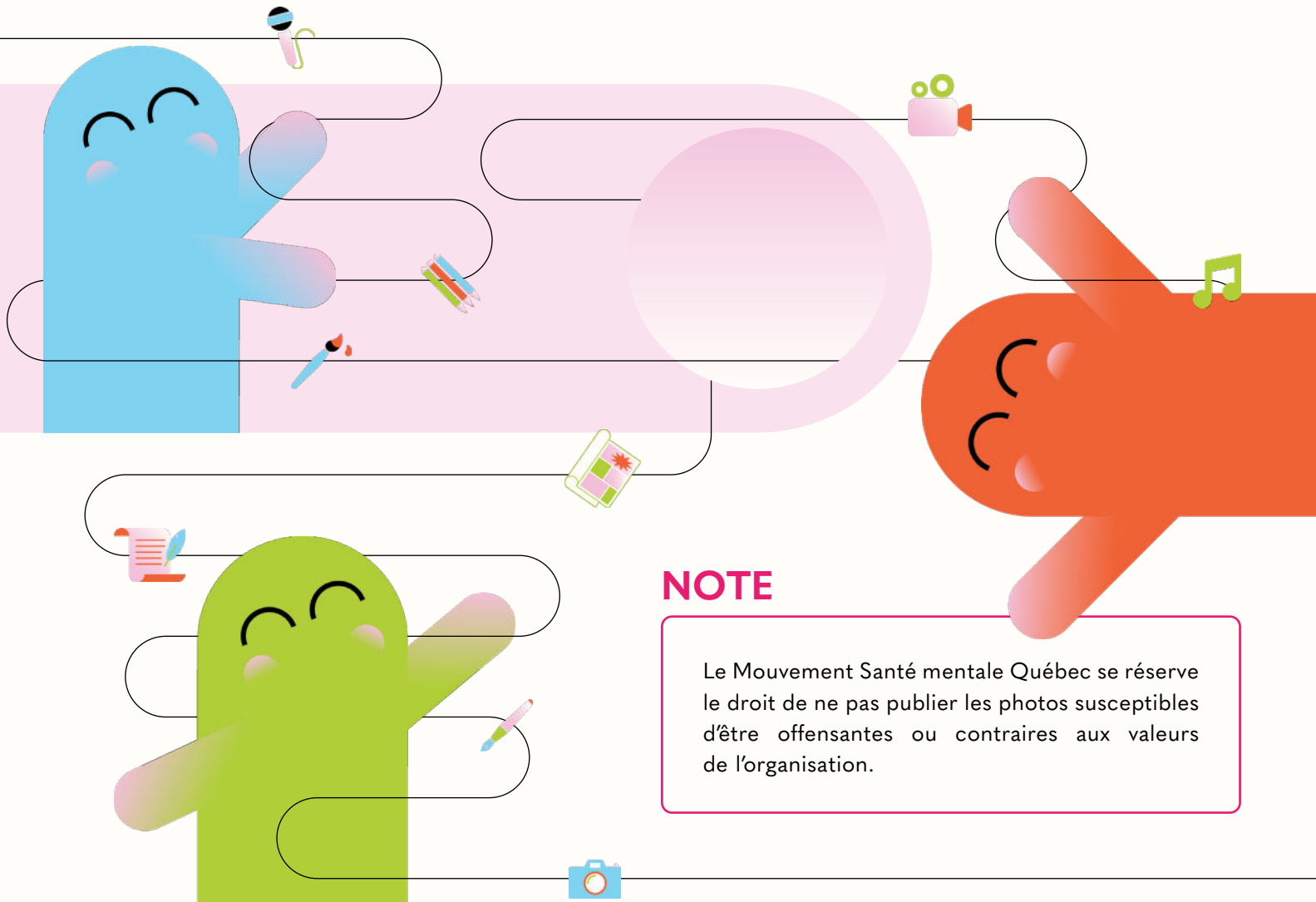
Une grande exposition itinérante sera organisée à travers le Québec en collaboration avec nos organisations membres et des partenaires. Rendez-vous en **septembre 2024** pour le vernissage en mode hybride (en personne et en virtuel).

Le nombre de créations retenues pour l'exposition sera limité et le choix se fera de nouveau par tirage au sort. Le calendrier des dates et les lieux des expositions régionales seront transmis à l'ensemble des participantes et participants.



Ce projet répond au Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur. Pour plus d'informations, voir l'**Annexe 2**

DATE LIMITE POUR PARTICIPER → 15 AVRIL 2024

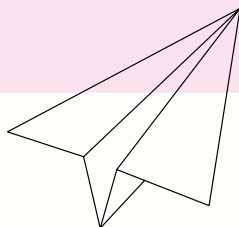


NOTE

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.

DES QUESTIONS?

Pour toutes questions, écris-nous à :
publications@mouvementsmq.ca



NOS ORGANISATIONS MEMBRES

SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Pierre-De Saurel
SMQ – Rive-Sud

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
CAP Santé Outaouais
Centre Accalmie
Comité de prévention suicide de Lebel-sur-Quévillon
L'Ensoleillée, ressource communautaire en santé mentale
Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)
RAIDDAT

ANNEXE 1 – AUTORISATION D’UTILISATION DE L’IMAGE

JE SOUSSIGNÉ·E

nom complet

CONSENS à ce que les images photo ou vidéo prises par

nom de la personne photographe

et dont je suis le sujet soient utilisées par le Mouvement Santé mentale Québec et par ses partenaires à des fins de promotion dans le cadre de l'activité **SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS**, de la campagne «Créer des liens et être bien entouré·es» ou d'éventuelles publications qui en seraient issues.

Ces images photo ou vidéo pourront être utilisées sous toute forme et sur tout support, intégralement ou en partie, sans limitation de durée ou de territoire.

Par le fait même, je renonce à toute forme de rémunération ainsi qu'à tout recours judiciaire ou autre contre le Mouvement Santé mentale Québec ou 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.

ANNEXE 2 – OBJECTIFS MINISTÉRIELS



Le projet SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS répond aux 4 axes du **Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur**.

- Axe 1** Une concertation nationale au bénéfice des populations étudiantes.
- Axe 2** Des campus favorables à une santé mentale florissante.
- Axe 3** Le soutien à la population étudiante dans la diversité de ses besoins et de ses caractéristiques.
- Axe 4** L'accessibilité aux services en santé mentale pour les membres de la communauté étudiante.

SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS favorise le développement des connaissances et des compétences en matière de santé mentale chez les membres de la communauté étudiante.

SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS soutient aussi l'élargissement et la diversification de l'offre de services en santé mentale dans les établissements d'enseignement supérieur et assure la complémentarité des actions entre les réseaux de l'enseignement supérieur et le réseau de la santé et des services sociaux.

Pour plus d'informations, retrouvez le référent Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur, sur le site du gouvernement du Québec ou [ici](#).