

COMPLICITÉS inter génération nelles



En partenariat avec :

Québec 

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires agissant en promotion et prévention en santé mentale. 100 % des individus ont une santé mentale comme ils ont une santé physique. La santé mentale est un équilibre dynamique qu'on peut nourrir et enrichir tout au long de notre vie pour être bien dans sa tête. C'est une richesse individuelle et collective.

Chaque année, et ce, jusqu'en 2026, le Mouvement Santé mentale Québec parle de l'une des 7 astuces pour se recharger, ces 7 solides fondations qui nous aident à maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective.

En 2025-2026, nous mettons en lumière l'astuce « Se ressourcer ».



Nos organisations membres à travers le Québec

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 Prévention Suicide L-s-Q
Nouveau Regard Gaspésie | Perspective Communautaire en Santé Mentale | RAIDDAT

LES OUTILS DE LA CAMPAGNE « SE RESSOURCER »



Guide de réflexions et d'animation



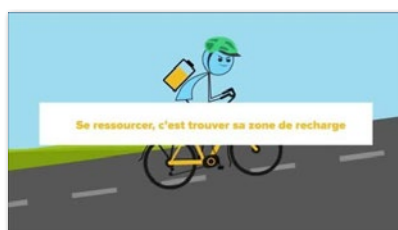
Affiche



Activité « Oser le stress »



Chevalet de table



Capsule vidéo



Livret « Repenser le rythme au travail, un bénéfice ! »

SE RESSOURCER et recharger notre batterie sont des besoins de base. C'est faire de la place à ce qui nous fait du bien pour remplir notre bocal d'énergie.

Il y a 1001 façons de se ressourcer ! Pourquoi ne pas découvrir celles de personnes d'une autre génération ?

De nombreuses études observent une augmentation de la confiance en soi, de l'estime de soi et des bienfaits cognitifs ainsi qu'une diminution de l'anxiété lorsque des personnes de différentes générations partagent des moments ensemble.

Les activités intergénérationnelles sont des occasions d'apprendre les un·es des autres et de renforcer des liens riches en partage.

Elles offrent aussi la possibilité de poser un regard neuf sur les autres générations et d'élargir notre vision sur notre société !

TÉMOIGNAGE D'ALEXANDRA

« En vieillissant, je me suis rapprochée de mes grands-parents. Je me suis rendu compte au fil des conversations qu'ils ont aussi eu 15 ans, 30 ans, 40 ans... et qu'on avait plein d'expériences en commun ! Peu importe notre âge, c'est le fun de voir ce qui nous rassemble et ce qui nous différencie. »

TÉMOIGNAGE DE MAURICE

« On vit dans une société clivée où on ne se mélange pas beaucoup. Pourtant, je découvre à mon âge qu'on s'apporte beaucoup entre générations. Les jeunes qui m'entourent partagent avec moi de l'énergie et me renseignent sur ce qu'est la vie maintenant. De mon côté, je leur transmets de la tendresse, une écoute, et je les aide à relativiser les choses. »



OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Favoriser le partage d'expériences entre différentes générations ;
- Cultiver les liens ;
- Susciter la curiosité et l'ouverture face à des personnes d'autres générations.

Le projet « Complicités intergénérationnelles » répond aux objectifs du programme ÉKIP des ministères de la Santé et de l'Éducation, du Plan d'action interministériel en santé mentale et du Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur.

Le principe de l'activité est tout simple!

Faire une activité qui te ressource avec une personne d'une autre génération. Ensuite, inverser les rôles!

Ça peut être la photographie, les jeux vidéo, le camping, écouter de la musique, lire, jardiner, pêcher, cuisiner, peindre, pratiquer un sport ou autres. À chacun-e son ressourcement!

À vous de partager un-e écrivain-e, un jeu vidéo, le camping... avec une personne d'une autre génération!



1

Choix de l'activité ressourçante

Choisis une activité qui te ressource et que tu as envie de faire découvrir à une personne d'une autre génération.

Il n'y a pas que les aîné-es qui font partie d'une génération différente de celle des jeunes. On compte une nouvelle génération tous les 20 à 30 ans.

2

Choix du ou de la partenaire

Choisis la personne avec qui tu as envie de réaliser ton activité.

Si vous êtes en groupe

3

Déterminez le temps qu'il faudra à chacun-e pour faire ses activités et prévoir une date pour un retour en groupe (étape 7).





4

Déroulement de l'activité

Réalise l'activité choisie avec ton ou ta partenaire.

5

Inversion des rôles



C'est maintenant à ton ou ta partenaire de te faire pratiquer l'activité qui le ou la ressource.

6

La fiche intergénérationnelle

Remplis la fiche intergénérationnelle avec ton ou ta partenaire (disponible en **annexe**).



7

Si vous êtes en groupe

Échangez sur l'activité et offrez au groupe la possibilité de partager leur expérience.

N'hésitez pas à adapter cette activité selon votre milieu.





*Cette fiche peut être imprimée et distribuée avant l'activité.
Elle peut également être remplie directement à l'écran.*

Quelles activités ressourçantes as-tu faites et avec qui ?

Les activités: _____

Mon nom: _____ Mon ou ma partenaire: _____

Qu'as-tu pensé de l'expérience ?

Qu'en a pensé ton ou ta partenaire ?

Qu'avez-vous aimé ou moins aimé ? Quelque chose vous a-t-il surpris-es ?

**Penses-tu refaire cette expérience avec la même
personne ou avec quelqu'un-e d'une autre génération ?**

Oui

Non

Pourquoi ?