

Pour une **connexion** au VIVANT

PROJET
JEUNESSE
CRÉATIF



OFFREZ-VOUS UNE DOSE DE NATURE POUR RECHARGER VOTRE BATTERIE

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



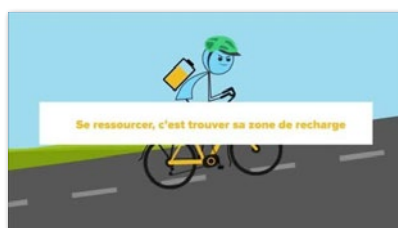
Affiche



Activité « Oser le stress »



Chevalet de table



Capsule vidéo



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

POUR ANIMER L'ACTIVITÉ D'ART NATURE, IL VOUS FAUDRA...

- Déterminer une date et une heure pour une sortie dans la nature, et choisir le lieu de l'activité (ruelle, cour d'école, forêt, parc, plage, rive du fleuve...).
- Prévoir 1 à 2 heures pour l'activité (durée variable selon le temps disponible).
- Prévoir un appareil photo ou un téléphone intelligent pour immortaliser les œuvres éphémères créées.
- Animer un retour en groupe sur l'activité à partir des questions de la [page 9](#).

Si tu veux faire l'activité en solo, va à la [page 5](#).

ON Y VA?



OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Offrir l'occasion aux jeunes de se connecter à la nature ;
- Profiter du moment présent et sortir de la performance ;
- Célébrer et mettre en valeur la créativité des jeunes de milieux variés ;
- Renforcer les comportements et les gestes positifs envers notre planète.



Le projet « Pour une connexion au vivant » 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.

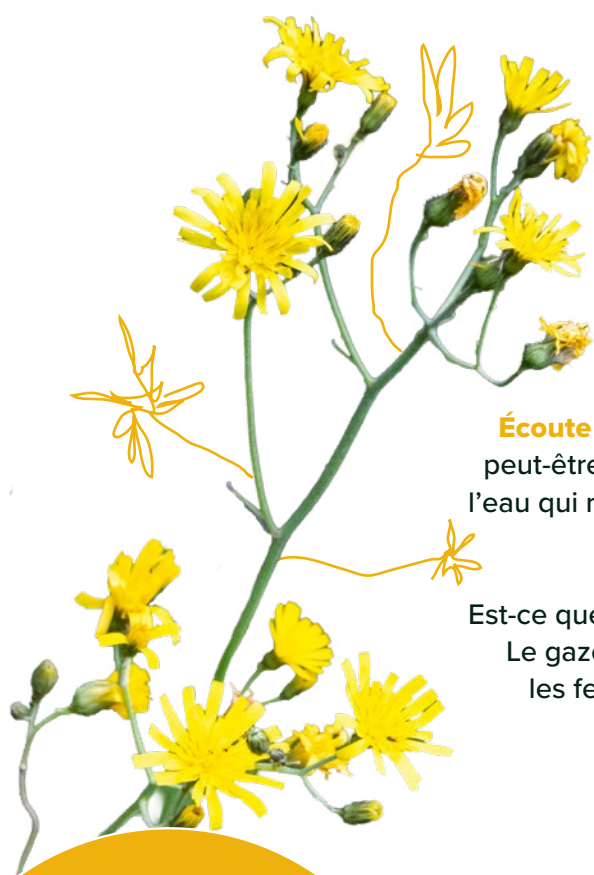
C'est l'occasion de voir les points communs et d'en apprendre sur le groupe.

**« Qu'est-ce qui te fait du bien ?
Qu'est-ce qui te ressource, te recharge, te donne de l'énergie ? »**

- Inviter les jeunes à se mettre en cercle.
- Une première personne du groupe avance d'un pas et nomme quelque chose qui la ressource.
- Les autres membres du groupe qui se ressource de la même manière avancent d'un pas ou changent de place dans le cercle.
- Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde ait pris la parole.

Un élément
« ressourçant » fait du bien,
repose, fait plaisir, ou encore
donne de l'énergie. Comme
relaxer, jouer aux jeux vidéos,
sortir ou parler avec tes ami-es,
faire du sport, lire, écouter de la
musique, ne rien faire... Il existe
1001 façons de se ressourcer !
L'important est l'effet
bénéfique ressenti.





Prends un moment pour te concentrer sur ce que tu **vois** autour de toi : regarde les formes et les reliefs des arbres qui t'entourent, les couleurs des feuilles ou des fleurs, admire la texture des roches...

Écoute les sons autour de toi : les bruits de la ville, peut-être, des gens, le vent et les oiseaux, le mouvement de l'eau qui ruissèle au loin...

Est-ce que tu **sens des odeurs** en particulier ?
Le gazon fraîchement coupé,
les feuilles mouillées, les fleurs...

Dans une société de performance où tout va vite, la nature nous offre un refuge où se retirer un moment « afin [que nous retrouvions] plus de sens, de bien-être, et des conditions favorables à notre santé¹ ».

Les études montrent que 20 à 30 minutes dans la nature trois fois par semaine réduit le stress de 20 % et augmente notre énergie!²



¹ UNATURE. <https://www.unature.org/fr/blog/du-fondateur/universite-dans-la-nature-devient-unature>.

² MaryCarol Hunter, et coll. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full>.

C'EST QUOI L'ART NATURE ?

Le concept est simple : faire de l'art **dans** et **avec** la nature, avec des éléments trouvés dans l'environnement (feuilles, cailloux, branches...).



Laurence Winram, photographe et artiste en art nature; forêt d'Anagach, Écosse, 2021. *instagram @shapednature • facebook/shapednature*

La combinaison de l'art et de la nature existe depuis toujours chez les Premières Nations. Dans une perspective contemporaine, le courant artistique nommé « land art » a émergé aux États-Unis dans les années 1960. Il cherchait à lier l'art et la nature.

Plusieurs études montrent aussi que prendre soin de la nature, l'observer et la respecter nous permet d'avoir des comportements plus pro-environnementaux.

1

Pour commencer, **choisis un espace pour faire ta création d'art nature.**



Si vous êtes en groupe, on vous propose que chaque jeune réalise sa création d'art nature côte à côte, pour que l'ensemble des différentes créations forme un tout — une frise, une mosaïque, ou autre, en cercle, en triangle, en serpent...
À vous de voir selon l'envie du moment!

2

Choisis une activité qui te ressource et que tu souhaites illustrer aujourd'hui par les éléments de la nature qui t'entoure. Ça peut être un sport, quelque chose d'artistique ou de manuel...
À chacun·e sa façon de recharger sa batterie!

En groupe, la réponse peut être ou ne pas être la même que dans l'activité brise-glace.



3

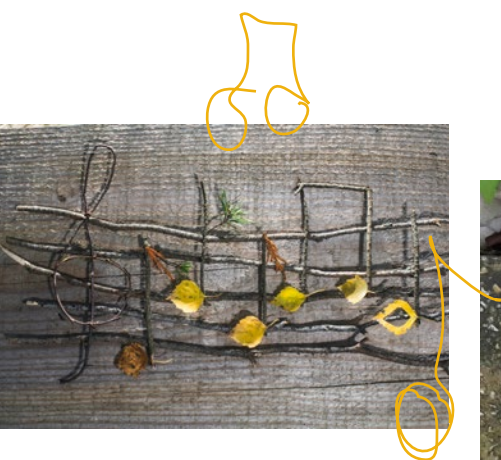
Pars à la récolte d'éléments qui t'inspirent pour représenter ton activité ressourçante — branchages, pierres, feuilles ou fleurs tombées par terre, pommes de pin, mousses, lichens, neige, glace...
C'est le moment de se salir les mains!

Si vous êtes en groupe, vous pouvez porter l'attention des jeunes vers des matériaux en particulier.



4

Laisse libre cours à ta créativité pour réaliser ton art nature! Le résultat peut être figuratif ou abstrait. On ne souhaite pas forcément faire quelque chose de beau, de bien, d'utile ou de productif avec cette activité. On laisse plutôt aller son envie du moment, tout en faisant une pause de son quotidien, souvent surchargé.



5

Partagez avec nous vos réalisations d'art nature, en nous envoyant des photos par courriel à relationspubliques@mouvementsmq.ca ou directement sur Instagram en nous taguant [@projetsjeunessemq](https://www.instagram.com/projetsjeunessemq) avec le #ConnexionAuVivant.



**Une fois l'activité d'art nature terminée, le résultat te surprend-il ?
Si tu as fait l'activité en groupe, observes-tu des ressemblances entre
les réalisations individuelles ?**

Qu'as-tu pensé de l'activité ? Posait-elle des défis ou au contraire était-elle facile ?

Cette activité t'a-t-elle ressourcé-e ?



On aimerait voir vos créations !

Envoyez-nous des photos de vos créations et expliquez-nous leur signification.

Courriel : relationspubliques@mouvementsmq.ca

Instagram : [@projetsjeunessemsmq](https://www.instagram.com/projetsjeunessemsmq) #ConnexionAuVivant

En partenariat avec :

