

# PRENDRE UNE PAUSE Ç'A DU BON

**DÉFI CRÉATIF**

**Phase 2**

*Partenaires en action*   
Mieux-être • Mieux vivre

## **Catalogue des œuvres**

**Exposition permanente à la polyvalente Veilleux**

**St-Joseph-de-Beauce**

**Mai 2015**

## MISE EN CONTEXTE

---

**Partenaires en action** est un groupe d'intervenants, travaillant dans la MRC Robert-Cliche et la MRC Beauce-Sartigan, qui fait la promotion de l'importance de s'occuper de sa santé mentale.

Se joignant à la campagne annuelle (2014-2015), de l'Association canadienne pour la santé mentale, sous le thème « Prendre une pause, ç'a du bon! », Partenaires en action s'est donné comme objectif d'établir un dialogue avec des jeunes. C'est dans cette optique que le défi créatif est lancé.

### Le concept

---

C'est :

- ✓ un défi de création pour les jeunes, qui permet de réfléchir à des manières de faire, des manières de penser qui favorisent une bonne santé mentale ;
- ✓ des jeunes qui, à travers leurs créations, deviendront des partenaires de notre cause ;
- ✓ trouver une manière créative de transmettre un message.

### Moyen d'expression

---

Une œuvre artistique sous forme de graffiti.

### Enjeux

---

Agir de manière positive en ce qui a trait à la santé mentale sur les politiques, les milieux de vie, d'enseignements et de travail tout en renforçant l'estime de soi, la solidarité, et les attitudes qui nous font du bien et qui pourrait faire mentir les pronostics de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Celle-ci prévoit qu'en 2020, la dépression deviendra la deuxième cause d'invalidité dans le monde.<sup>1</sup>

### À qui s'adresse le défi

---

Aux étudiants du Programme Passerelle.

### Résultats :

---

16 participants jeunes et 4 participants adultes accompagnateurs.  
5 œuvres

Très bonne implication et participation des jeunes et des partenaires.

De plus, le Défi Créatif s'est joint au Défi Santé 5/30 Équilibre en sensibilisant les jeunes aux trois objectifs d'amélioration des saines habitudes de vie.

---

<sup>1</sup> La Société pour les troubles de l'humeur du Canada, 2011

1



*Prendre une pause pour inciter les gens à se dévoiler*

Qu'ils n'aient pas peur de s'affirmer et de profiter de leur vie. Avoir à l'esprit qu'on n'a qu'une seule vie et que si on laisse les autres nous imposer leurs choix, il y a des chances que notre futur ne nous plaise pas. Atteindre nos objectifs et ne pas avoir peur de se montrer tel que l'on est. Aucune influence, juste vivre notre vie comme on le désire!

Sophie Asselin  
Christine Côté  
Meagan Charron  
Alexandra Sirois

2

*Prendre une pause pour faire comprendre que c'est important de dire son avis aux autres et de ne pas tout garder en dedans*

Si tu ne dis rien, tu n'arriveras à rien! Dis ce que tu penses, tout en respectant les idées des autres, ça peut faire changer les choses. Exprime-toi! Ça fait du bien!

Cinthia Lavallée-Bourget  
Alexandra Paquet  
Christelle Paquet  
Maryanne Veilleux



3



*Prendre une pause pour garder ton cerveau actif sans drogue*

Repose-toi pour être plus en forme. Vois les beautés de la vie pour être plus heureux. Dis ce qui te tracasse pour soigner ton cerveau, le garder hors de la noirceur. Trace ton chemin.

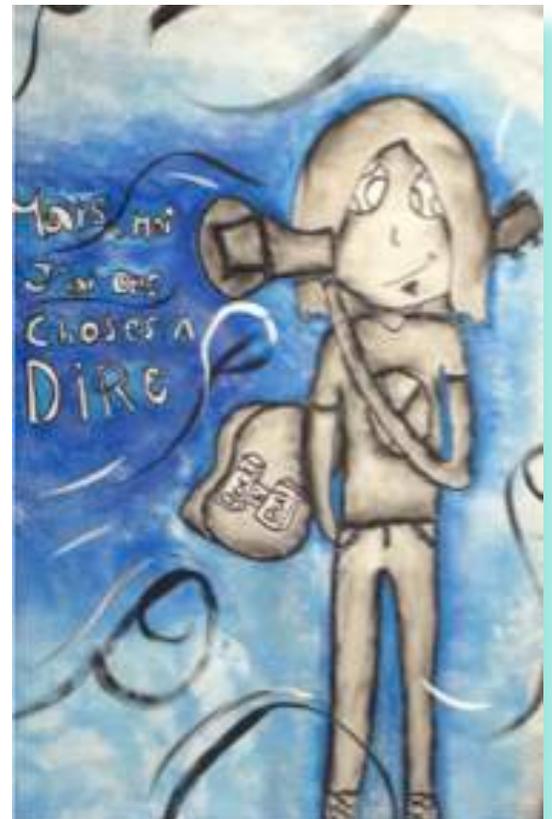
Zachary Bizier  
Pascal Bureau,  
Cristelle Gagné  
Émilie Guay

4

*Prendre une pause pour respecter ceux qui décident de prendre la parole*

Nous avons remarqué que la plupart d'entre nous avaient de la difficulté à s'exprimer. Nous avons fait ce personnage pour montrer que n'importe qui peut parler sans avoir peur d'être jugé, quelles que soient leurs idées ou croyances. Les gens ont le droit de faire valoir leur point de vue.

Philippe Bergeron  
Nicolas Bolduc-Lachance  
Cassandra Breton  
Julien Parent





### *Prendre une pause pour se respecter davantage*

J'avais rêvé à la Hollande, à mon passé, à mes amis du temps d'avant... J'ai raconté mon rêve ce matin-là et une larme s'est posée sur ma joue. Je m'ennuyais! Je ne pouvais pas aller en Hollande, car j'avais des obligations, familiales surtout. Le fait d'en parler m'a fait tellement de bien. Je me suis dit après ce court échange que je devais prendre un peu plus de temps pour moi. Peut-être même, planifier un petit voyage. Je crois bien que mes proches ne m'en voudraient pas.

Nathalie Latulippe  
Jean-Guy Morin  
Sonia Mathieu  
Pascale Veilleux

