

7 astuces pour être bien dans sa tête

Projet créatif – Défi Santé

CRÉER
DES
LIENS

RESSENTIR

DÉCOUVRIR

S'ACCEPTER

SE
RESSOURCER

AGIR

CHOISIR

Catalogue des œuvres

Élèves du programme Passerelle
École secondaire Veilleux de Saint-Joseph-de-Beauce

MISE EN CONTEXTE

Se joignant à la campagne annuelle (2016-2017) de Santé mentale Québec – Chaudière Appalaches sous le thème « **7 astuces pour être bien dans sa tête** », l'objectif du **Projet créatif-Défi Santé** était d'établir un dialogue avec les jeunes et d'explorer plus spécifiquement l'une des 7 astuces : « **S'ACCEPTER** ».

CONCEPT

Un défi créatif pour les jeunes qui incite à une réflexion personnelle concernant l'image corporelle et la santé mentale.

DÉROULEMENT

Les jeunes ont participé à deux ateliers de réflexion, un premier au sujet de l'image corporelle et un deuxième sur les 7 astuces pour être bien dans sa tête.

Par la suite, ils ont été guidés par un artiste pour la réalisation de leur autoportrait.

RÉSULTATS

Au début, les jeunes filles étaient très sévères envers elles-mêmes. Plus les autoportraits avançaient, plus on pouvait sentir un sentiment de fierté concernant leurs œuvres, mais aussi concernant le fait qu'elles se trouvaient plus belles, donc une évolution dans l'acceptation de soi.

L'atelier concernant les 7 astuces a été travaillé en sous-groupe. Le but était de donner des outils en lien avec l'importance de prendre soin de sa santé mentale. Cette activité a suscité beaucoup de discussions et également certaines jeunes ont ouvert sur la détresse vécue relativement à l'intimidation.

Les jeunes ont fait une initiation aux exercices Pilates les encourageant à intégrer des activités physiques dans leur quotidien pour pouvoir bénéficier des effets positifs, tant pour la santé physique que mentale.

Participants : 12 élèves et 4 adultes accompagnateurs.

AUTO-TRAITS (pastel)



BOLDUC,
Alyson



BOLDUC,
Maude-Émilie



CHABOT,
Marilou



DESCHÊNES-BÉLANGIER,
Julie-Ann



GAGNÉ,
Cristelle



GAGNON,
Alicia

AUTO-PORTRAITS (pastel)



LESSARD,
Marie-Pier



LÉTOURNEAU-LABRANCHE,
Gabrielle



PELLETIER,
Éléna



TURCOTTE,
Mary-Jane



VEILLEUX,
Jessica



VEILLEUX,
Maryanne

AUTO-TRAITS (pastel)



En plus de la réalisation de leur autoportrait, les jeunes ont été initiées à la méthode Pilates les encourageant à intégrer des activités physiques dans leur quotidien pour pouvoir bénéficier des effets positifs, tant pour la santé physique que mentale.

VEILLEUX,
Pascale, enseignante

Enfin, les participantes ont également partagé leurs propres astuces pour « **Être bien dans sa tête** » à l'occasion d'un atelier de réflexion.

