



## COMMUNIQUÉ

*Dans le cadre de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale « Ressentir c'est recevoir un message » du Mouvement SMQ et de ses groupes membres.*

### DÉCONFINE tes pensées

## PROJET D'ÉCRITURE JEUNESSE POUR FAVORISER LA RÉSILIENCE

**MONTRÉAL, 1<sup>er</sup> septembre 2020** – Le niveau de stress, d'anxiété et de désespoir a généralement augmenté dans le contexte de la pandémie. Plusieurs jeunes retournent aux études avec le plaisir de revoir leurs ami.e.s tout en ayant à faire face à de nombreux défis. Certain.e.s devront s'adapter au contexte quotidien dans les écoles et d'autres devront étudier à distance. Des jeunes adultes se trouveront encore plus endettés. Dans ce contexte de pandémie, le *Mouvement Santé mentale Québec* souhaite donner la parole aux jeunes, leur permettre de parler de leur vécu en vue de favoriser leur résilience et de réduire à long terme les effets nocifs de la pandémie sur leur santé mentale.

Serge Fiori a écrit ces paroles « On a mis quelqu'un au monde, on devrait peut-être l'écouter! ». Effectivement, être écouté favorise la santé mentale, mais pour se faire il faut pouvoir s'exprimer. Le projet d'écriture jeunesse souhaite donner au 12-25 ans un espace d'expression, car écrire sur des sujets émotionnels importants a des effets bénéfiques sur la santé. L'acte d'écrire aide à mettre de l'ordre dans ses pensées, à trouver un sens, à développer un sentiment de contrôle dans sa vie, à augmenter sa confiance en soi, voire même à renforcer son système immunitaire. Écrire permet aussi aux jeunes qui ne parlent pas facilement de s'exprimer.

Ce projet est lancé d'un bout à l'autre du Québec. [Comme dit David Goudreault, porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec, auteur, slameur et travailleur social](#) : « On t'invite au non-concours *Déconfine tes pensées*. C'est un non-concours donc on ne se stresse pas avec ça! On s'adresse aux 12-25 ans. On aimerait que les profs s'approprient le projet, les organismes jeunesse aussi, les familles, ça peut être aussi à titre personnel. On veut faire entendre vos mots dans l'espace public à travers nos voix. On veut savoir ce que vous avez ressenti pendant cette crise, ce que vous ressentez en ce moment. Tout est bienvenu écrivez en vers, en prose, des nouvelles, en inversé, en sanscrit, en calligramme, en slang... on veut vous entendre! » (Lien vidéo ci-haut).

Les milieux peuvent donner leur couleur propre au projet. Ils peuvent s'en tenir à sa promotion, en tirer une activité collective ou hebdomadaire, éditer les textes, organiser une lecture publique ou autre. Les possibilités sont quasi infinies. On peut même inviter les jeunes à ajouter un élément visuel (dessin, photo, collage, etc.) si le cœur leur en dit.

Trois lectures publiques par Facebook en direct auront lieu à l'automne. Les textes pigés au hasard seront lus par David Goudreault et d'autres artistes.

## Partir à l'aventure de l'écriture

Face à une page blanche, à un écran blanc, comment se mettre à écrire?

Sur le site [mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse](http://mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse) deux approches d'écriture sont proposées pour « déconfiner » ses pensées. [David Goudreault propose ses trucs en entrevue](#) et la méthode SCYiBL ([Strategically Customizing Your inner Brain Levels](#)) propose un processus d'écriture structuré, validé scientifiquement (Réseau d'écriture jeunesse) en [6 étapes faisant appel à des zones du cerveau qui travaillent de concert](#). Ce processus aide à surmonter les défis de la vie en nous apprenant à les reconnaître, à récolter ce qu'ils nous enseignent, à leur donner un sens et à utiliser par la suite les apprentissages réalisés. C'est ce qu'on appelle la **résilience**.

Sur le site [mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse](http://mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse), des vidéos de David Goudreault, une affiche, des fiches d'animations, des idées pour se lancer dans l'écriture et des références sont téléchargeable gratuitement.

### Consignes

- Faire parvenir les textes à [campagne@mouvementsmq.ca](mailto:campagne@mouvementsmq.ca) entre le **1<sup>er</sup> septembre et le 15 décembre 2020**. Bien indiquer dans la case « Objet » : *Projet d'écriture*.
- Au bas des textes, écrire son nom ou ses initiales, son âge, le nom de sa municipalité et une adresse courriel où faire parvenir l'information sur les lectures publiques.

### À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec, regroupant 13 organismes communautaires membres, est un leader incontournable en matière de promotion et de prévention du bien-être psychologique au Québec. Merci au Ministère de la Santé et des Services sociaux, à la Fondation Lani et à SCYiBL.



Pour en savoir davantage sur le Mouvement, visitez [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca) et suivez-nous sur les médias sociaux : [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#), [YouTube](#), le [Blogue du Mouvement](#), [LinkedIn](#).

Mot-clics : [#santémentale](#) [#ressentirMSMQ](#)

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec la directrice du Mouvement SMQ, Renée Ouimet au 514-849-3291 ou via [campagne@mouvementsmq.ca](mailto:campagne@mouvementsmq.ca) .