

Journée de la santé mentale au collégial

QUELQUES IDÉES D'ACTIVITÉS, AU-DELÀ DE LA MÉDIATHÈQUE INTERACTIVE

- *Photobooth* autour du thème « Sortir du cadre » avec déguisements, petits mots et... cadre !
- Activités plus tranquilles : Mandalas, tricot, casse-tête, tarot (cartes positives seulement !)
- Roue chanceuse, jeux de poches, cibles avec balles en velcro et questions sur la santé mentale (exemples plus bas)
- Associer des cartes à jouer à des mots d'encouragement et faire piger
- Activités qui bougent : atelier de jonglerie, classe de yoga, étirements pour bien commencer la journée
- En partenariat avec la bibliothèque, faire une vitrine d'ouvrages sur la santé mentale positive
- Distribution de chocolat chaud et de cartons avec des informations sur votre service d'intervention psychosociale

En lien avec les 7 astuces pour se recharger du Mouvement santé mentale Québec :

Inviter la communauté collégiale à inscrire une idée par astuce, sur un grand carton, un tableau blanc, un drapeau, un bout de papier accroché à une corde à linge...

Qu'est-ce qui t'aide à...

- Agir / passer à l'action ?
- Ressentir ?
- T'accepter ?
- Te ressourcer ?
- (Te) découvrir ?
- Choisir / faire des choix ?
- Créer des liens ?

Idées de questions ou demandes pour stimuler les échanges ou aborder la population étudiante (inspirées du projet Sortir du cadre et créer des liens du Mouvement santé mentale Québec et de sa campagne 7 astuces pour se recharger) :

- « Pour toi, que signifie avoir une bonne santé mentale ? »
- « Comment te permets-tu de sortir du cadre ? »
- « Avec qui te sens-tu à l'aise d'être toi-même ? »
- « Qu'est-ce qui t'aide à créer des liens ? »
- « Qu'est-ce qui te permet de recharger tes batteries ? »
- « Qu'est-ce qui te motive à relever de nouveaux défis ? »
- « Raconte-nous un moment où tu as ressenti de la fierté. »
- « Décris-nous un moment où tu as senti que tu pouvais exprimer tes émotions, même les plus difficiles. »
- « Partage-nous un moment où tu as eu le courage d'aller chercher de l'aide. »
- « Nomme trois activités qui te permettent de réduire ton niveau de stress. »

Merci au comité organisateur de la Journée de la santé mentale au collégial, édition 2023 :

Antoine Charbonneau (Cégep du Vieux-Montréal), Nathalie Hamel (Collège Rosemont), Amaëlle Laflamme (Cégep Beauce-Appalaches), Marie-Claude Laliberté (Cégep de Saint-Félicien), Majorie Leblanc (Cégep de la Gaspésie et des Îles), Renée Ouimet (Mouvement santé mentale Québec), Joséphine Tschirhart (Mouvement santé mentale Québec) et Marie-Édith Vigneau (Fédération des cégeps)