

Au sommaire de la Boîte à outils:

Activités d'animation et d'éducation populaire autonome

- Atelier d'éducation populaire : Un pas en avant
- Bingo sur les déterminants sociaux (DINGO)
- Atelier préparatoire sur les déterminants sociaux de la santé
- Porteurs de parole
- Bibliothèque vivante
- Brunch alternatif de l'Action de grâce

Activités de visibilité

- Campagne d'affichage
- Médias: envoi d'un communiqué de presse
- Rencontre du ou de la député.e
- Distribution de journaux dans l'espace public
- Remise de fausses prescriptions
- Flash mob ou die-in
- Drop de bannière
- Visite guidée sur les déterminants sociaux de la santé



Et d'autres ressources externes qui pourraient t'être utiles!

- [Trousse d'outils du MÉPACQ sur les actions dérangeantes](#)
- [À propos des «random acts of kindness»](#)

Animation

1. Un pas en avant



- **Nombre de participants nécessaires :** de 10 à 40 personnes
- **Temps de préparation :** 2 heures
- **Temps de réalisation :** 3 heures
- **Cibles :** Les membres de la ressource (afin d'amorcer une réflexion sur les inégalités sociales) ou un groupe spécifique dans la communauté (ex. les adolescents d'une maison des jeunes, des personnes d'un club X, etc.). Au sein de la ressource, cette activité peut servir d'amorce pour une session d'écriture de témoignages, en vue de les transmettre sur le site de la présente campagne.

[Document d'animation disponible ici !](#)

2. Bingo sur les déterminants sociaux (DINGO)

Tout le monde aime le bingo. Euh, non. Tout le monde adoooorrre le bingo. Ou presque. En plus, les jeux de loterie ont quelque chose de similaire avec la santé mentale, non?

Nombre de participants nécessaires : de 10 à 100

Temps de préparation : 4-6 heures (adaptation et impression des fiches de Dingo, achat des tampons encreurs, publicité dans la communauté)

Temps de réalisation : 3 heures



- **Cibles** : les membres de la ressource ou les membres de la communauté
- **Description** : Les souffrances mentales, ça ne se compare pas à une loterie qui tombe au hasard sur riches et pauvres, sur hommes et femmes. Il y a certaines conditions de vie qui vont faire monter le risque de voir notre état dégringoler... comme le stress, les mauvaises conditions de travail, la pauvreté, les mauvaises conditions de logement, l'exclusion, la discrimination répétée, la violence. Et ces conditions de vie, il faut en parler, et agir ensemble afin de les améliorer!

[Fiche d'activité à télécharger](#)

3. Atelier préparatoire sur les déterminants sociaux de la santé

Avant de vous lancer dans l'espace public pour faire connaître l'Alternative en santé mentale, vous pouvez animer dans votre ressource une activité préparatoire de réflexion avec vos membres. Cet atelier, préparé par Marie-Pier Cyr, Mathilde Lauzier et le comité Mobilisation du RRASMQ, vous permettra de mieux comprendre ce qui se joue lorsqu'on parle des causes sociales des problèmes de santé mentale.



[Fiche d'activité](#)

4. Porteurs de parole

L'activité des Porteurs de parole, proposée par le Carrefour de participation, de ressourcement et de formation, est une activité pouvant être d'abord menée dans le groupe (pour se pratiquer à mener les entrevues), et ensuite dans la communauté. Elle permet d'ouvrir la discussion sur ce qui atteint la santé mentale, et sur ce qui pourrait être transformé pour améliorer le bien-être de tous et toutes.

Temps de préparation : une demi-journée

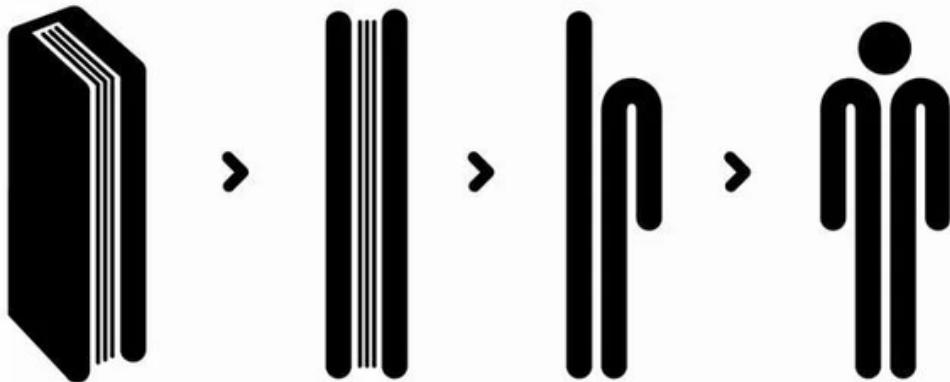
Temps de réalisation : de 2 à 3 heures

Cibles: le grand public

[Vidéo explicative](#)

[Fiche explicative](#)

5. Bibliothèque vivante



La bibliothèque vivante est un événement destiné au grand public et qui offre des livres vivants à la disposition des visiteurs. Qu'est-ce qu'un livre vivant? Une personne disposée à raconter son histoire à partir de ses propres balises, dans un contexte respectueux, pendant environ 10 minutes, à toute personne intéressée par la location de ce livre vivant. La bibliothèque vivante se fait idéalement dans un lieu public, comme un centre communautaire ou une bibliothèque municipale.

Temps de préparation : au moins 2 journées (préparation du matériel, organisation logistique, publicité, préparation des « livres vivants »)

Temps de réalisation : une journée

Cibles: le grand public

[Pour plus d'informations](#)

6. Brunch de l'Action de grâce

Nombre de participants nécessaires : de 5 à 50!

Temps de préparation : Tout dépend du type d'activité... de 5 heures à 2 journées.

Temps de réalisation : 1 journée

Cibles : les membres de la ressource ou les membres de la communauté

Description :

L'Action de grâce est une fête visant, traditionnellement, à remercier le ciel pour l'abondance et les beaux cadeaux de la vie.

Comment organiser une Action de grâce alternative?



Préparer une soupe à la citrouille, cuire du pain... des gestes simples et réconfortants à faire avec les membres de la ressource!

Rendre grâce et disgrâce

Il est possible d'organiser un brunch grand public lors duquel on parle des conditions de vie dans lesquelles on évolue et chaque personne peut rendre grâce (ou disgrâce) à une personne ou à une organisation qui l'a aidée ou lui a nui dans son parcours. Vous pouvez disposer des feuilles de couleur et des crayons sur les tables, et chaque participant·e peut écrire ses grâces et ses disgrâces. Vous pouvez choisir d'afficher ces feuilles au mur ou encore, de les ramener en avant pour préparer une discussion sur ce qui s'y trouve. Par exemple : «Aujourd'hui je rends grâce à mes amis du groupe d'entraide qui m'ont permis de sortir de l'isolement»... «Aujourd'hui je rends disgrâce au Ministère de l'emploi et de la solidarité sociale qui m'a coupé mon chèque depuis que j'habite avec mon amoureux....» et ainsi de suite. Ce peut-être l'occasion de préparer une œuvre d'art collective avec les citoyens et citoyennes de la communauté à partir d'objets qui symbolisent ce qui les aide dans leur équilibre mental, ou autre.

Projection vidéo

Le brunch peut aussi être l'occasion de visionner un court ou un long métrage qui aborde la question de la santé mentale ou de la pauvreté, et en parler. On peut penser à : [Naufragés des villes ou encore 5 films de l'ONF sur la santé mentale.](#)

... visibilité

1. Campagne d'affichage

Peu de temps disponible, mais l'envie d'organiser une action bien visible dans votre communauté? Pourquoi ne pas tapisser les lieux publics avec l'affiche de la campagne J'ai une histoire? Vous pouvez utiliser le bas de l'affiche pour lancer un message à votre communauté ou encore, faire la publicité pour un événement à venir dans votre ressource. Vous pouvez commander des affiches imprimées au Regroupement.

Nombre de participants nécessaires : 3-5

Temps de préparation : 3 heures

Temps de réalisation : de 3 à 7 heures

Cibles : la communauté, les élu.e.s, les commerçant.e.s, etc.



Description :

Vous pourrez déterminer avec les membres de votre ressource les lieux névralgiques de votre communauté (hôtel de ville, bureau de député, restaurant, centre communautaire, etc.), et voir si vous souhaitez rencontrer, par la même occasion, votre député. Cette rencontre avec votre député pourrait être une belle occasion de convier les journalistes, ou encore, pour déposer une lettre invitant votre député à faire des déterminants sociaux de la santé l'un de ses chevaux de bataille.

Lors de votre affichage, vous pouvez en profiter pour parler avec les commerçant·e·s et citoyen·ne·s croisés sur la route, pour leur faire connaître la vision alternative et l'approche de votre ressource. Vous pouvez convier les journalistes à vous suivre lors de cette séance d'affichage afin de parler avec eux de l'Alternative en santé mentale et de l'importance d'agir sur les déterminants sociaux de la santé. Bref, une simple campagne d'affichage peut ouvrir des opportunités de visibilité et d'échanges avec les membres de votre communauté!

2. Avis aux médias et communiqué de presse

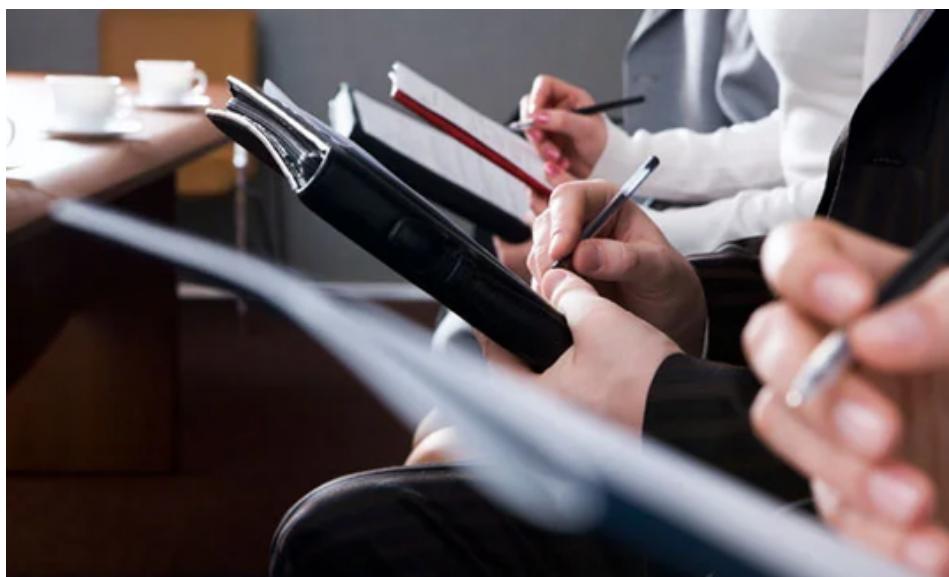
"Wow! J'avais pas entendu parler de votre activité... ça avait l'air tellement intéressant!" Ce genre de commentaire fait plaisir, mais on préfère que les gens aient entendu parler de ce qu'on fait. D'où l'importance de s'assurer de la diffusion de notre action, via les médias locaux, régionaux et, pourquoi pas, nationaux!

Temps de préparation: 2h00

Temps de réalisation : de quelques heures à une journée

Cibles: le grand public

Il est important de faire suivre les convocations médias et les communiqués en temps opportuns, soit avant et après l'action. Soyez certains.e.s que votre information se soit bien rendue aux journalistes en les appelant afin de les relancer et vous assurer d'une couverture intéressante.



3. Rencontrer son ou sa député.e !

Temps de préparation: 3h00

Temps de réalisation : de quelques heures à une journée

Cibles: votre élu local

D'abord, déterminez avec vos membres ce que vous souhaitez communiquer avec votre député, en plus de lui faire connaître l'Alternative. Vous pouvez, pour ce faire, vous inspirer d'un ordre du jour typique de rencontre. Puis, prenez contact (à l'avance si possible) avec l'équipe de votre député afin de lui demander une rencontre ou de l'inviter chez vous. Pour connaître les coordonnées de votre élu.e local.e, [cliquez sur le lien suivant](#).

4. Distribution de journaux dans un lieu public



Imprimer des journaux ou des tracts, les passer, en profiter pour échanger avec les citoyens et citoyennes de notre communauté... une action simple et efficace!

Nombre de participants nécessaires : 3-10

Temps de préparation : 1h00

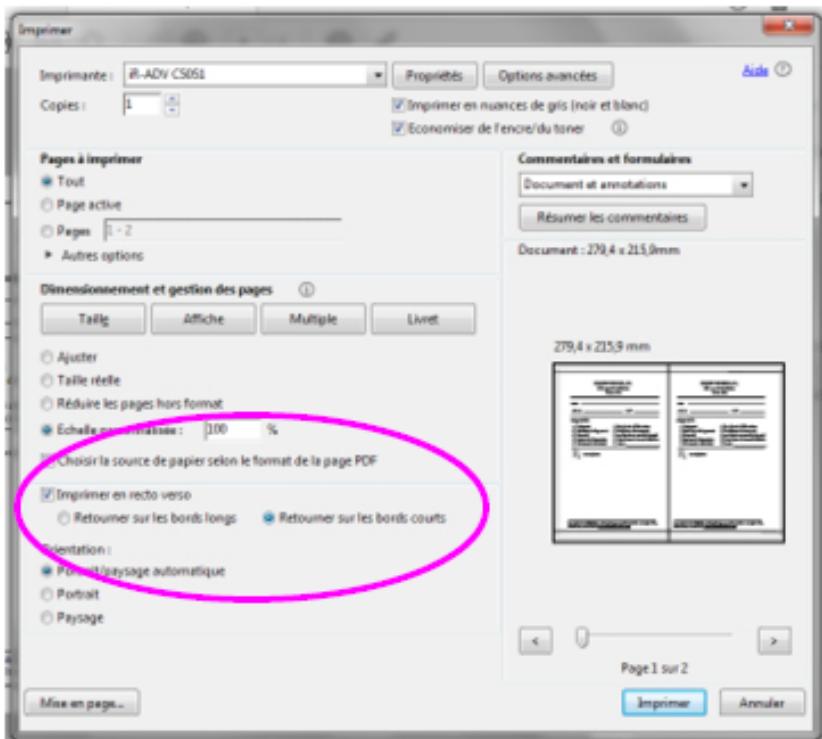
Temps de réalisation : 5-10h00

Cibles : les membres de la communauté

Une façon simple et efficace de se rendre visible : distribuer des journaux Ailleurs et autrement dans la communauté, dans des endroits où il y a beaucoup de circulation : épiceries, caisses, restaurant, station d'autobus, etc. En profiter pour ouvrir la discussion avec les personnes rencontrées.

Un petit plus : vous costumer, ou encore, prévoir un petit truc à offrir en même temps.

5. Distribution de fausses prescriptions



Attention: au moment d'imprimer les tracts, sélectionner impression recto verso et, dessous, »retourner sur les bords courts».

Nbr de participants nécessaires : 3-5

Temps de préparation : 2 heures

Temps de réalisation : 3 heures

Cibles : les gens de la communauté

Des fausses prescriptions peuvent être imprimées et remises à la population, à l'occasion d'un diagnostic de leurs conditions de vie. Souffrez-vous de pauvreté? Sentez-vous parfois du stress à l'idée de ne pas être capable de payer votre loyer ou votre hypothèque? Jonglez-vous parfois avec les prix à l'épicerie, en sachant que votre budget risque d'être dépassé?

- Ensuite, vous pouvez leur prescrire, selon votre envie, les médicaments suivants qui ont prouvé leur efficacité pour une bonne santé mentale :-):
- La construction de logements sociaux ou un meilleur contrôle du prix des loyers
- Une nourriture saine et accessible, de par des marchés publics ou des cuisines collectives
- Le respect de la Politique de lutte à la pauvreté
- Rehaussement du revenu minimum, du chèque de chômage et de la prestation de l'aide sociale
- Lutte à l'évasion fiscale pour de meilleurs services publics
- Un réinvestissement massif dans les écoles publiques et le soutien aux élèves
- Meilleur partage des tâches domestiques entre les membres d'un couple
- Renforcer son réseau social par une participation dans les ressources de la communauté, etc.
- Un bel exemple de ces prescriptions nous a été fourni par Action Autonomie.

6. Flash mob ou die-in

Le flash-mob est une mobilisation éclair dans un lieu public, qui peut se faire à visage découvert ou non. Il est souvent mené par une danse, mais peut aussi être un assemblage de corps immobiles dans l'espace. Vous pouvez utiliser des pancartes pour passer un message, sortir des mots inscrits sur des papiers de votre bouche ou de vos poches : l'idée est de créer une image forte et qui marque les imaginaires. Le die-in, quant à lui, ne demande pas d'avoir de talents particuliers. Seul talent requis : être capable de faire le mort pendant une dizaine de minutes dans un lieu public.



Flash-mob de danse.



Die-in dénonçant la mortalité des cyclistes à Montréal. 2008.

Nombre de participants nécessaires : 20 personnes et plus

Temps de préparation : 2 journées

Temps de réalisation : 1h00



7. Drop de bannières

Drop de bannière organisé par le Centre Entre-Femmes,
Rouyn-Noranda, 2015.

- Nbr de participants nécessaires : 2-5
- Temps de préparation : 7h00 (Fabrication de la bannière, repérage du lieu)
- Temps de réalisation : 1h00
- Cibles : la communauté
- Trouver un lieu public et très fréquenté en hauteur (pont, viaduc, balcon d'hôtel de ville?). Confectionner une bannière de tissu avec un slogan puissant et clair inscrit à la peinture acrylique. Y inscrire le site internet de la campagne : www.jaiunehistoire.com. Lancer la bannière en l'attachant solidement, peu avant que notre communauté s'éveille. N'oubliez pas d'envoyer une belle photo au Regroupement!
- Important: accompagnez cette action d'un envoi de communiqué de presse pour expliquer le sens de l'action!

8. Visite guidée pour mettre en lumière les déterminants sociaux dans la communauté

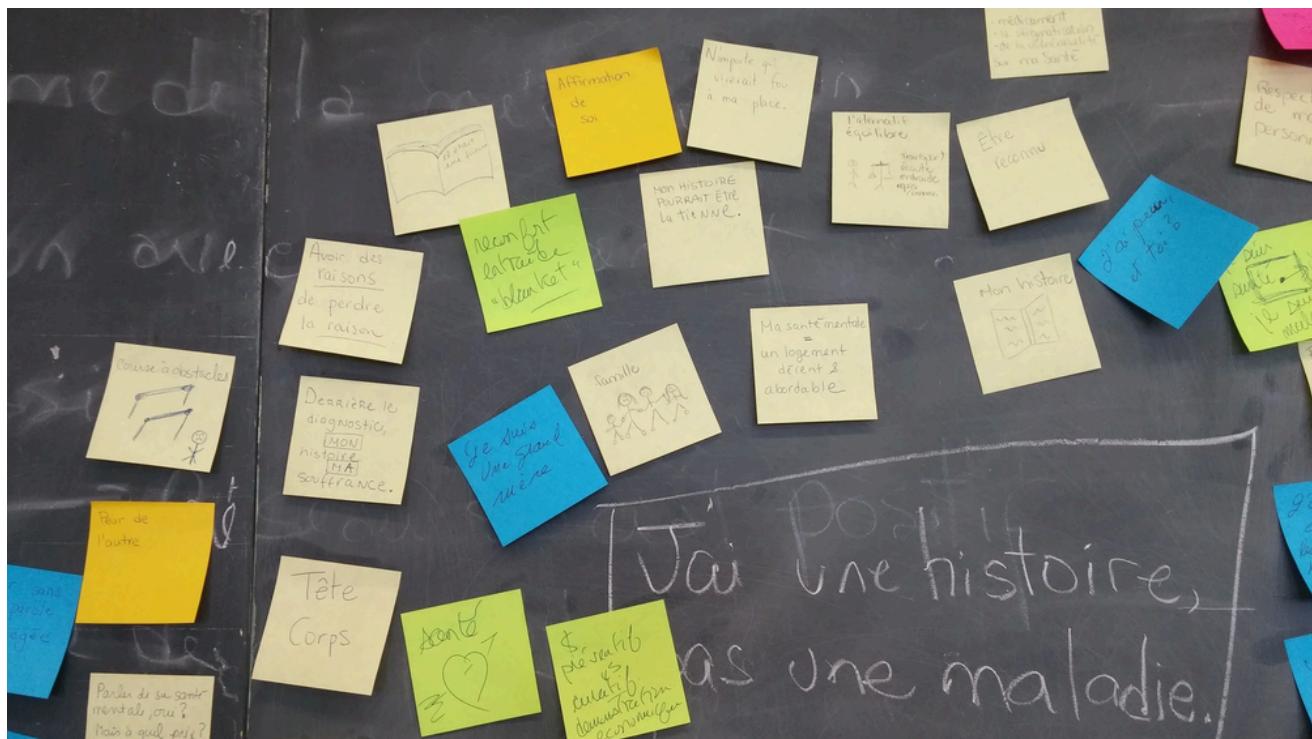
- Nbr de participants nécessaires : de 5 à 25
- Temps de préparation : 2-3 jours
- Temps de réalisation : 4 heures
- Cibles : les citoyen·ne·s de votre communauté
- Description :
- Une visite guidée, en mini-bus ou à pied, pour mettre en lumière les conditions de logement, de pauvreté et faire connaître les ressources existantes... une chouette façon de parler de ce qui améliore ou nuit à notre santé mentale. Invitez les citoyens et citoyennes à vous joindre à la ressource en fin de parcours pour un café-causerie sur les conditions de vie dans la communauté. Vous pouvez diviser la visite en trois thématiques, par exemple le logement, la pauvreté, le soutien social et identifier les facteurs de risque et de protection pour chaque thématique.



Connait-on si bien notre communauté, ses dynamiques sociales, ses ressources, ses services? Une visite guidée peut permettre de mieux comprendre les dynamiques à l'oeuvre, connaître l'histoire, etc.

En terminant...

- Peu importe l'action que vous choisirez, n'oubliez pas de:
- prendre le temps de l'enraciner dans votre réalité;
- d'aviser vos partenaires et les médias locaux de sa tenue;
- de partager les tâches entre les participant-e-s;
- et de la célébrer à la toute fin!



Lors des premières rencontres du comité Mobilisation, les membres ont préparé un tableau d'images à partir de la thématique. Ces images ont nourri bon nombre d'outils de communication créés cette année. Cela peut être une bonne façon d'enraciner la thématique dans les préoccupations et désirs de votre groupe!