

PRENDRE UNE PAUSE Ç'A DU BON

DÉFI CRÉATIF

Partenaires en action 
Mieux-être • Mieux vivre

Catalogue des œuvres

**exposées au centre culturel Marie-Fitzbach
Ville de Saint-Georges**

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 prendre soin 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 16-35 ans, 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 qui sera exposée.

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.¹

À qui s'adresse le défi

Aux résidents de 16 à 35 ans des MRC Beauce-Sartigan et Robert-Cliche.

Résultats :

33 participants
20 œuvres
88 votes du public
Très bonne participation

¹ La Société pour les troubles de l'humeur du Canada, 2011

1



Joannie Nadeau et Alyson Vachon, 16 ans

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Prendre du temps pour soi, ç'a du bon! Quoi de mieux qu'être seul et seulement penser? Aller faire des activités seul permet de décompresser et de profiter. Prendre un café, lire et relaxer sont d'excellentes façons de prendre une pause. Oublions le stress, le travail et l'angoisse pendant un petit moment et prenons du temps pour nous parce que prendre une pause, ç'a du bon.

2

Mélissa Demers-Turgeon, 17 ans

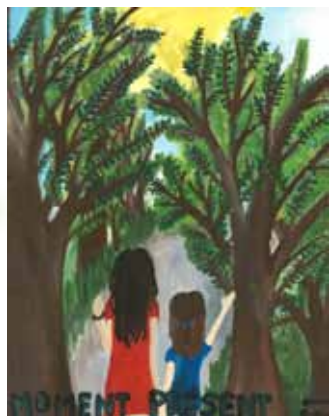
COLOREZ VOTRE VIE

Le stress, parfois, nous rend plus morose. Mettre de la couleur dans notre vie nous rend plus heureux.



3

2^e Prix
Coup de cœur



Sonia Lamontagne, 22 ans

MOMENT PRÉSENT

J'ai voulu exprimer le moment présent entre une mère et une fille. Une petite promenade en forêt pour partager plein de beaux secrets. Passer un moment de qualité avec nos enfants c'est merveilleux. Le beau soleil d'été.

4

Caroline Bizier et Krystelle Dubreuil, 16 ans

LIBÉRATION

Notre œuvre a été réalisée spécialement pour les gens rêveurs, qui ont des rêves et qui veulent les réaliser à tout prix. Rêver, ç'a du bon, il faut rêver, mais il faut aussi savoir les démêler pour ne pas en devenir fou. Notre personnage pense à tous les problèmes qui composent sa vie. Il se libère de ses tracas.



5



Valérie Boulet, 16 ans

LA BIBLIOTHÈQUE

Vous pouvez apercevoir une bibliothèque comportant plusieurs livres, qui à leur couleur, représentent un moyen de relaxer, de se distraire et surtout d'apprendre davantage sur les sujets de chaque livre. Les livres jaunes représentent le bonheur : une des choses les plus importantes. Le rouge représente l'amour, ce qu'il apporte de beau dans notre vie. Le bleu représente l'air frais, une bonne bouffée d'air pur pour de bonnes idées. Le vert représente la nature, cette beauté qui fait s'épanouir des rêves réalisables. Terminons avec le blanc, qui représente autant la paix dans le monde qu'avec vous-même. Sur ce, bonne pause!

6

Yannick Jean et Steeven C-Jacques, 18 et 17 ans

ÉVASION

Dans cette œuvre, nous avons décidé de dessiner une motoneige, car lorsque nous avons envie de nous changer les idées, nous sortons à l'extérieur pour nous promener.



7



Daphnée Poulin et Audréanne Lebreux, 16 ans

LE CONFIDENT

Parfois, les paroles blessent. C'est pourquoi certaines personnes préfèrent se confier aux animaux. Ils ne parlent pas, mais savent tout de même trouver le mot juste pour nous reconforter. Dans cette œuvre, admirez la complicité entre la cavalière et son cheval... on peut voir que malgré la peine que l'on peut ressentir, cette peine réussit à s'estomper lorsque l'on est écouté et conseillé, peu importe la manière.

8 Betty Couture, 16 ans

PRENDRE UNE PAUSE EN SE FIXANT DES OBJECTIFS!

Cette toile représente quelqu'un réalisant un de ses objectifs, c'est-à-dire sauter en parachute. Puisque, selon moi, le meilleur moyen de prendre une pause est de se donner des buts à atteindre et les réaliser. Lorsque nous nous donnons des attentes personnelles, cela nous aide à atteindre nos buts. Les valeurs froides de mon œuvre représentent la liberté.



9



Mélissa Grondin

LE TOURBILLON DE LA VIE

La vie peut prendre deux orientations importantes. Celle du malheur et celle du bonheur. Plusieurs facteurs peuvent influencer notre existence. Le stress, l'angoisse, le temps, le travail, la dépression et les échecs font partie de ce tournant. Mais la vie possède aussi plusieurs valeurs. Celles-ci nous permettent de surmonter nos épreuves. Prendre une pause, ç'a du bon, donc tentez de vous détendre. Vous pouvez prendre un bon bain chaud, faire une marche, lire et faire du yoga!

10 Jasonn Patry, 16 ans et Bryan Lacasse, 17 ans

Nous voulons démontrer aux individus que chacun de nous a une force cachée à l'intérieur, et que nous devons sortir cette force en nous et la démontrer au monde entier. C'est quand nous sommes le plus craintif dans la vie que nous devons exploiter cette force.



11



Andrée-Ann Proteau, Eve Bourque-Genesse,
Katia Boutin-Demers

DÉSTRESSE!

Nous avons tous des façons différentes de réduire le stress. Nous avons voulu illustrer nos moyens à chacune. Écouter de la musique est pour nous un très bon moyen ainsi que d'aller marcher. Une de nous aime beaucoup jouer au bingo tandis qu'une autre préfère ses bains moussants. Nous sommes toutes d'accord que de boire un bon café chaud nous relaxe.

12

Alexandrine Quirion, 16 ans

YOU'RE ALIVE!

Bien sûr la vie est parsemée de moments plus difficiles et il y a d'autres moments où tout nous semble parfait. Cependant, vous êtes en vie et ce n'est pas le cas de tout le monde. Certains vont bientôt mourir et ils ne se plaignent pas, ils profitent du temps qu'il leur reste. Alors, arrêtez de vous plaindre et profitez de ce que vous avez de plus précieux.



13



Yann Nadeau, 17 ans

EN MOUVEMENT!

Les arts martiaux sont un moyen d'évacuer le stress et la déprime. Il est nécessaire d'avoir un contrôle physique et mental dans le karaté et dans la vie de tous les jours. Certains pensent que ce sport est violent, mais il l'est très peu. Le karaté permet d'améliorer son estime de soi. Il est bon de prendre du temps pour faire ce sport.

14



Vanessa Hamel-Vigneault et Véronique Morin,

16 ans

VOIR AU-DELÀ DE CE QUE TU VOIS

Notre œuvre représente la vision positive de la vie. La jeune fille regarde vers la lumière du soleil et voit au-delà de ce qu'elle observe, c'est-à-dire les mots qui créent les objets et le monde qui l'entoure. À force de les regarder et de les répéter, elle y croira de plus en plus fort. Prendre une pause, ça ne signifie pas juste de se reposer, mais aussi de prendre le temps de penser et de s'améliorer.

15

Nathalie Savary-Normand et Vanessa Chouinard

RELAX

Nous avons illustré une personne qui prend son bain, car cela nous permet de penser à autre chose que le stress de la journée. Prendre un bain nous permet de mieux dormir pour avoir une meilleure journée le lendemain. C'est aussi le seul moment de la journée où on peut être seul avec nous-mêmes.



16



Lise Ann Côté, 23 ans et Catherine J. Poulin, 22 ans

REPOS

Notre toile cible les jeunes adultes. Prendre le temps de se détendre, se vider l'esprit permet de simplement vivre le moment présent, d'oublier tous ses tracas de la vie et de penser juste sa petite personne. Quand on sort du spa, on est toujours plus calmes, plus reposées.

17



Myriam Dostie, 17 ans et Maggie Boulanger, 16 ans

Notre œuvre représente la détente, la relaxation, nos trucs comment s'évader. Les couleurs représentent la joie de vivre, la force et l'énergie. C'est de cette façon que nous nous changeons les idées, avec la nature, le sport et la lecture.

18

Emmanuelle Goulet et Fanny Cadorette, 16 ans

PRENDRE UNE PAUSE, UN MOMENT POUR MOI!

Prendre une pause, c'est pas que se relâcher. Prendre un pause, c'est de complètement s'abandonner en faisant quelque chose que nous aimons, quelque chose qui nous apaise. Ça peut être tout simplement dormir ou lire un bon livre en prenant un café chaud. Il faut apprendre à se dire qu'aujourd'hui, on oublie les autres et on s'occupe de soi. Il faut parfois laisser les autres de côté, seulement pour un moment, pour se dire : « Moi aussi j'existe, moi aussi j'ai droit au repos. »



19



Érika Maranda-Chabot, Suzie Larivière, Érika Emond

PARADIS NOCTURNE

Nous avons voulu véhiculer l'aspect relaxant, les plaisirs et les bienfaits que la nature nous apporte. Nous trouvons que le ciel, les étoiles et la lune que nous pouvons observer la nuit représentaient bien les bienfaits du plein air.

20

Louis Villeneuve, 35 ans

CHANGE D'AIR, VA DEHORS!

Dans une société qui tend à nous inculquer une culture du temps et de la vie intérieure (bureau, ordinateurs...), nous oublions parfois notre vraie nature. L'espace, l'air, la vie, la nature... tout cela se trouve à l'extérieur. Quand on était jeune, on pleurait nos parents pour aller y jouer. Car c'est là que se trouve la liberté.



1^{er} Prix
Coup de cœur

