

Dans le cadre du projet « Agir : un antidote à l'exclusion sociale »

JEU de SOCIÉTÉ !

LES RÈGLES DU JEU

Le but du jeu

Le but du jeu est d'en apprendre davantage sur la santé mentale tout en s'amusant.

Nombre de joueurs et de joueuses

De 4 personnes à illimité. Formez un minimum de deux équipes selon le nombre.

Pour gagner

L'équipe qui remporte le plus de points gagne la partie. Les points sont indiqués sur chaque carton.

Déroulement

L'animateur ou l'animatrice demande à chacune des équipes de se trouver un nom et un cri d'équipe qui seront utilisés tout au long du jeu. L'animateur ou l'animatrice choisit une question qui sera posée à la première équipe. Si l'équipe n'a pas la bonne réponse, un droit de réplique à l'équipe suivante est demandé, et ainsi de suite. Si une question suscite des échanges entre les participant-e-s, nous vous invitons à animer la discussion et à lire les compléments de réponses s'il y a lieu. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le temps alloué au jeu soit écoulé (il est important de mentionner le nombre de questions restantes au participant-e-s avant la fin de la partie).

Matériel nécessaire

- un tableau;
- des crayons;
- des feuilles de papier.

Dans le cadre du projet « Agir : un antidote à l'exclusion sociale »

JEU de SOCIÉTÉ !

À PROPOS DU JEU

Le jeu s'adresse à tout le monde.

Les objectifs

- démystifier la santé mentale;
- en parler de façon ludique;
- faire connaître des ressources en santé mentale;
- échanger sur la réalité des personnes ayant des problèmes de santé mentale;
- amorcer le dialogue entre les participant-e-s sur le thème de la santé mentale;
- faire appel à la créativité des participant-e-s.

Par le jeu, nous souhaitons apporter un regard différent sur la santé mentale en semant des réflexions et des discussions afin de briser les préjugés que vivent les personnes dont leur santé mentale est fragilisée. Le jeu s'est inspiré de plusieurs autres jeux populaires, où nous avons regroupé les questions en quatre thèmes :

- briser l'isolement;
- les émotions;
- les ressources;
- les droits.



L'ÉCHO
des Femmes
DE LA PETITE PATRIE

Document à imprimer recto-verso, format lettre (81/2 x 11)

Pour nous contacter : 514-277-7445 / echodesfemmes@bellnet.ca

Disponible gratuitement. Contribution volontaire suggérée de 15\$.

Emploi
et Solidarité sociale
Québec

Montréal

Cet outil a été créé par l'Écho des femmes de la Petite Patrie, et n'aurait pu être réalisé sans la contribution financière de l'arrondissement Rosemont-Petite-Patrie de la Ville de Montréal dans le cadre du programme Fonds de lutte à la pauvreté.

Dans le cadre du projet « Agir : un antidote à l'exclusion sociale »

JEU de SOCIÉTÉ !

LES RÈGLES DU JEU

Le but du jeu

Le but du jeu est d'en apprendre davantage sur la santé mentale tout en s'amusant.

Nombre de joueurs et de joueuses

De 4 personnes à illimité. Formez un minimum de deux équipes selon le nombre.

Pour gagner

L'équipe qui remporte le plus de points gagne la partie. Les points sont indiqués sur chaque carton.

Déroulement

L'animateur ou l'animatrice demande à chacune des équipes de se trouver un nom et un cri d'équipe qui seront utilisés tout au long du jeu. L'animateur ou l'animatrice choisit une question qui sera posée à la première équipe. Si l'équipe n'a pas la bonne réponse, un droit de réplique à l'équipe suivante est demandé, et ainsi de suite. Si une question suscite des échanges entre les participant-e-s, nous vous invitons à animer la discussion et à lire les compléments de réponses s'il y a lieu. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le temps alloué au jeu soit écoulé (il est important de mentionner le nombre de questions restantes au participant-e-s avant la fin de la partie).

Matériel nécessaire

- un tableau;
- des crayons;
- des feuilles de papier.

Dans le cadre du projet « Agir : un antidote à l'exclusion sociale »

JEU de SOCIÉTÉ !

À PROPOS DU JEU

Le jeu s'adresse à tout le monde.

Les objectifs

- démystifier la santé mentale;
- en parler de façon ludique;
- faire connaître des ressources en santé mentale;
- échanger sur la réalité des personnes ayant des problèmes de santé mentale;
- amorcer le dialogue entre les participant-e-s sur le thème de la santé mentale;
- faire appel à la créativité des participant-e-s.

Par le jeu, nous souhaitons apporter un regard différent sur la santé mentale en semant des réflexions et des discussions afin de briser les préjugés que vivent les personnes dont leur santé mentale est fragilisée. Le jeu s'est inspiré de plusieurs autres jeux populaires, où nous avons regroupé les questions en quatre thèmes :

- briser l'isolement;
- les émotions;
- les ressources;
- les droits.



L'ÉCHO
des Femmes
DE LA PETITE PATRIE

Document à imprimer recto-verso, format lettre (81/2 x 11)

Pour nous contacter : 514-277-7445 / echodesfemmes@bellnet.ca

Disponible gratuitement. Contribution volontaire suggérée de 15\$.

Emploi
et Solidarité sociale
Québec

Montréal

Cet outil a été créé par l'Écho des femmes de la Petite Patrie, et n'aurait pu être réalisé sans la contribution financière de l'arrondissement Rosemont-Petite-Patrie de la Ville de Montréal dans le cadre du programme Fonds de lutte à la pauvreté.

Thème : BRISER L'ISOLEMENT

Catégorie : Mots à mots

2 POINTS

Vous devez faire trouver à votre équipe le mot ci-dessous, mais vous NE devez PAS utiliser un mot de même famille, ni la liste de mots suivante :

AIDE
AMOUR
RÉSEAU
VALEUR

RÉPONSE : AMITIÉ

Thème : BRISER L'ISOLEMENT

Catégorie : Trouver l'intrus

2 POINTS

Dans la liste suivante, trouvez la situation qui risque de fragiliser notre santé mentale :

- A. APPRENDRE À S'AFFIRMER
- B. DÉNONCER LA SITUATION À UNE PERSONNE DE CONFIANCE
- C. FAIRE COMME SI TOUT ALLAIT BIEN
- D. DISCUTER ENTRE AMI-E-S DE NOS PROBLÈMES

RÉPONSE : C – Faire comme si tout allait bien risque de fragiliser notre santé mentale. Pour ne pas déranger les autres, nous faisons souvent comme si tout allait bien, alors que nous savons que ce n'est pas le cas. Encore une fois, il ne faut pas accumuler les émotions négatives trop longtemps, car c'est à ce moment que nous devenons irritable pour rien, ou que nous voyons les tâches quotidiennes difficile à réaliser.

Thème : BRISER L'ISOLEMENT

Catégorie : Tranche de vie

2 POINTS

Lorsque je vis des moments difficiles, que je me sens triste, seul-e, angoissé-e, il est important d'en parler à quelqu'un-e. Nommez **deux** personnes avec qui vous vous sentez à l'aise de vous confier :

RÉPONSE : Toutes les réponses sont bonnes

Trouver des personnes à qui se confier peut être difficile. Développer un réseau d'entraide, se faire des ami-e-s, discuter de ce qui ne va pas en groupe peut nous aider à passer les moments difficiles.

Thème : BRISER L'ISOLEMENT

Catégorie : Chante-moi ta chanson

2 POINTS

Fredonnez ou sifflez, sans paroles, la chanson suivante :

RÉPONSE : *«Tous les cris les S-O-S»*
de Marie-Denise Pelletier

Indice : Quand on est perdu-e sur une île déserte, on a besoin de se faire voir!



Thème : BRISER L'ISOLEMENT

Catégorie : Chante-moi ta chanson

2 POINTS

Fredonnez ou sifflez, sans paroles, la chanson suivante :

Réponse : **«Ma vie c'est d'la marde»**
 de Lisa Leblanc

Indice 1 : La chanson est interprétée par une Acadienne qui n'a pas la langue dans sa poche !

Indice 2 : En complément, le refrain est : *«Peut-être que demain ça ira mieux mais aujourd'hui ma vie c'est d'la marde!»*

Complément : C'est vrai que parfois, ça va mal! Cette chanson donne envie de se défouler pour que le méchant sorte. Ça nous fait tellement de bien!

Thème : BRISER L'ISOLEMENT

Catégorie : Quizz

2 POINTS

Popularisée par Françoise Hardy en 1965, trouvez le titre de la chanson qui dit:

*« Ils ont cette douceur des plus beaux paysages.
Et la fidélité des oiseaux de passage.
Dans leurs cœurs est gravée une infinie tendresse.
Mais parfois dans leurs yeux se glisse la tristesse.
Alors, ils viennent se chauffer chez moi,
Et toi aussi tu viendras »*

Réponse : **«L'amitié»**

Indice : Cette chanson a été reprise en 2009 par Isabelle Boulay, elle était le thème du film *«Les invasions barbares»*, et le titre est une valeur.

Thème : BRISER L'ISOLEMENT

Catégorie : À vos méninges!

3 POINTS

Nommez trois choses que l'on peut faire, dans la vie de tous les jours, pour briser notre isolement :

Réponse : **Toutes les réponses sont bonnes.**

Par exemple : téléphoner un-e ami-e, aller dans un groupe d'entraide près de chez soi, parler à la caissière ou au caissier d'un café/d'un magasin, envoyer une lettre à quelqu'un, se promener dans un parc, etc.

Thème : BRISER L'ISOLEMENT

Catégorie : Mots manquants

4 POINTS

Trouvez les mots manquants dans la phrase suivante : *« Quand on s'aperçoit qu'un-e ami-e vit une situation _____, il faut laisser à cette personne un espace pour exprimer sa _____ ou sa _____ librement et accepter ses émotions telles qu'elle les ressent, tout en respectant ses propres _____ ».*

Réponse : **difficile, tristesse, colère, limites.**



Thème : BRISER L'ISOLEMENT

Catégorie : Raconte-moi une histoire

2 POINTS

En moins d'une minute, racontez une fois où vous avez été témoin d'un geste d'entraide.

- De qui s'agissait-il?
- Quel a été le geste ou l'action posée?
- Quels ont été les sentiments/émotions vécus par ces personnes?

Réponse : Toutes les réponses sont bonnes.

Thème : BRISER L'ISOLEMENT

Catégorie : Fais-moi un dessin!

2 POINTS

L'équipe désigne une personne qui fera deviner, à l'aide d'un dessin, la phrase suivante :

Réponse :

***«Toute seule c'est difficile,
ensemble tout est possible!»***

Indice : C'est le slogan de l'Écho des femmes de la Petite Patrie!



Thème : LES ÉMOTIONS

Catégorie : Synonyme

2 POINTS

Trouvez un mot qui pourrait résumer les paroles de la chanson
«*Les oies sauvages*» de Mes aïeux :

*«Tour à tour elles prendront,
la tête du peloton,
le temps d'une gouvernance.
Jusqu'au bout de leurs forces
elles bomberont le torse
pour que le groupe avance.»*

**Réponse : Toutes les réponses entourant le thème
de la solidarité**

Thème : LES ÉMOTIONS

Catégorie : Quizz

2 POINTS

Trouvez le titre de la chanson ET le groupe qui chante :

*« Ces derniers temps ma vie s'est dégradée en ton de gris.
Monochromie, monotonie, mélancolie
Beaucoup de nuits, beaucoup d'ennuis
Je sens que je fléchis et je réfléchis »*

Réponse : «M'accrocher» des Loco Locass

Indice : Ce groupe chante aussi «Libérez-nous des libéraux»

Thème : LES ÉMOTIONS

Catégorie : Chante-moi ta chanson!

2 POINTS

Fredonnez ou sifflez sans paroles la chanson suivante :

Réponse : «Tassez-vous de d'là»

Indice : C'est une chanson des Colocs, un groupe de musique québécois, qui parle d'un gars qui ne va pas bien, qui prend de la drogue, mais qui a des amis qui veulent l'aider.

Thème : LES ÉMOTIONS

Catégorie : Chante-moi ta chanson!

2 POINTS

Fredonnez ou sifflez sans paroles la chanson suivante :

**Réponse : «La vie en rose»
d'Édith Piaf**

Indice : On aimerait toujours qu'elle soit de cette couleur



Thème : LES ÉMOTIONS

Catégorie : L'heure du mime!

2 POINTS

Mimez la phrase suivante, sans paroles, ni sons :

Réponse : La joie de vivre

Indice : Donne de l'énergie et illumine!

Thème : LES ÉMOTIONS

Catégorie : Fais-moi un dessin!

2 POINTS

L'équipe désigne une personne qui leur fera deviner, à l'aide de dessins, la phrase suivante :

Réponse : Le mal de vivre

Indice :
« Ça ne va pas bien »
« Tout est trop dur à réaliser »
« Je me sens seul-e »

Complément : prenez quelques minutes pour en parler en groupe, si c'est déjà arrivé d'avoir le mal de vivre.

Thème : LES ÉMOTIONS

Catégorie : Quizz

2 POINTS

Trouvez le titre de la chanson ET l'interprète qui chante :

« *Moi j'étais comme tout l'monde
Je vivais ma folie
Doucement sans faire de bruit
J'faisais pas mal au monde
J'avais le droit aussi
De vouloir lâcher mon cri* »

**Réponse : «Le parc Belmont»
De Diane Dufresne**

Indice : Chantée par une femme, la chanson parle d'un ancien parc d'attraction, qui commence par B.

Thème : LES ÉMOTIONS

Catégorie : Fais-moi un dessin!

2 POINTS

L'équipe désigne une personne qui fera deviner, à l'aide d'un dessin, le mot suivant :

Réponse : Bonheur

Indice : État moral vécu par une personne qui vit de façon heureuse.



Thème : LES ÉMOTIONS

Catégorie : Trouvez l'intrus

2 POINTS

Parmi les éléments qui peuvent troubler notre équilibre mental, trouvez les *deux* intrus :

L'inceste
La pauvreté
La tendresse
La violence
L'isolement
L'humour
Le mépris



Réponse : la tendresse et l'humour

Thème : LES ÉMOTIONS

Catégorie : Chante-moi ta chanson!

2 POINTS

Fredonnez ou sifflez sans paroles la chanson suivante :

**Réponse : «L'âme à la tendresse»
de Pauline Julien**



Indice : Ça fait du bien à notre âme... profondément, et c'est une chanson sur l'amitié, qui a joué beaucoup dans les années 1970.



Thème : LES RESSOURCES

Catégorie : Les contraires

3 POINTS

Pour découvrir le nom de la ressource, trouvez le contraire de chacun des mots suivants: INERTIE ET DÉPENDANCE

Réponse : **Action Autonomie**
 3958 Dandurand à Montréal
 514-525-5060

Indice : Groupe de défense de droit qui vient en aide aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale, situé à Hochelaga-Maisonneuve.

Thème : LES RESSOURCES

Catégorie : Quizz

3 POINTS

Trouvez le nom de la ressource : regroupement provincial d'entraide de promotion et de défense de droits en santé mentale.

Réponse : **Les frères et sœurs d'Émile Nelligan**
 7400, Boul. St-Laurent local 107 à Montréal
 514-279-7117

Indice : le nom de l'organisme fait référence à la fratrie d'un grand poète québécois, Émile Nelligan. (*Émile Nelligan naît le 24 décembre 1879 à Montréal et est diagnostiqué comme souffrant de graves psychoses dont il ne se remettra jamais. Il n'a jamais eu la possibilité d'achever son premier ouvrage de poésie, Le Récital des anges. Il est décédé, le 18 novembre 1941.*)

Thème : LES RESSOURCES

Catégorie : Quizz

3 POINTS

Le nom de ce groupe désigne le terme qu'on emploie pour décrire une tendance à l'accumulation.

Réponse : **Diogène – 514-874-1214**
Ressource qui offre des services adaptés aux besoins exprimés par des adultes ayant des problèmes de santé mentale sévères et persistants, associés à la judiciarisation et/ou l'itinérance.

Indice : Ce mot est aussi le nom d'un philosophe grec qui vivait dehors, vêtu d'un simple manteau, d'un bâton, d'une besace et d'une écuelle, il dénonçait les conventions sociales et préconisait une vie simple, proche de la nature.

Thème : LES RESSOURCES

Catégorie : Charade

3 POINTS

Mon premier est un acte commis par une personne en détresse pour mettre fin à sa vie.

Mon deuxième est quelque chose que l'on fait pour bouger, ou pour faire changer les choses.

Mon tout est un organisme, au bout du fil 24/24, où des bénévoles sont dévoués et à l'écoute pour tenter de nous faire retrouver le goût de vivre.

Réponse : **Suicide Action Montréal**
 514-723-4000



Thème : LES RESSOURCES

Catégorie : Quizz

4 POINTS

Que veulent dire les lettres dans l'acronyme AGIDD-SMQ (A-G-I-D-D-S-M-Q)?

**Réponse : Association des Groupes d'Intervention en
Défense des Droits en Santé Mentale du Québec
4837, rue Boyer bureau 210, à Montréal
514-523-3443**

Indice 1 : Q veut dire Québec

Indice 2 : C'est un organisme de défense

Complément : Ils ont pour but de défendre les droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale, de démystifier la « folie » et de ce que ça signifie aujourd'hui, avec une approche qui dénonce les abus de la psychiatrie.

Thème : LES RESSOURCES

Catégorie : Quizz

3 POINTS

Cette ressource est située sur Rosemont, près de Papineau, et c'est un espace pour briser l'isolement et rencontrer d'autres personnes qui vivent des difficultés.

**Réponse : La place
1999, boul. Rosemont
à Montréal - 514 439-1939**

Indice : Un nom simple pour indiquer qu'il n'y a pas de meilleur endroit où aller!

Complément : La place est un lieu qui vise l'amélioration des conditions de vie de toute personne vivant avec un problème en santé mentale, et les citoyen-ne-s y sont invité-e-s. Également : sécurité alimentaire, logement, sécurité urbaine.

Thème : LES RESSOURCES

Catégorie : Quizz

3 POINTS

Votre âge, votre origine, vos piercings ou votre handicap vous empêchent d'être embauché-e! Il existe un organisme qui peut vous aider. Quel est son nom?

**Réponse : Commission des droits de la personne
et de la jeunesse
360, rue Saint-Jacques 2^e étage, Montréal
514-873-5146**

Indice : Le premier mot du nom de cet organisme est commission, et il s'adresse aussi aux jeunes !

Thème : LES RESSOURCES

Catégorie : Quizz

3 POINTS

Quel est le nom de ce groupe d'entraide en santé mentale, ouvert aux femmes seulement, qui est certainement le plus vieux du quartier, et qui tient ses rencontres à l'Écho des femmes de la Petite Patrie ?

**Réponse : Les Dames de cœur
de l'Écho des femmes de la Petite Patrie
6032, rue St-Hubert à Montréal
514-277-7445**

Indice 1 : Groupe qui porte le nom d'une carte à jouer, de couleur rouge

Indice 2 : Émission de télé populaire dans les années 80, créée par Lise Payette



Thème : LES RESSOURCES

Catégorie : Quizz

3 POINTS

À quel groupe la devise suivante est-elle attribuable : «Les jeunes qui y entrent, s'en sortent !»

Réponse : Les Auberges du cœur
2650, rue Davidson, Local 110
à Montréal - 514-522-3198

Indice : Ce ne sont pas des auberges de jeunesse traditionnelles

Complément : Leur mission? Soutenir les jeunes en difficulté, favoriser l'intégration sociale, aider à recréer des liens, aider à résoudre des conflits. Hébergement, soutien et aide sont au rendez-vous.

Thème : LES RESSOURCES

Catégorie : Quizz

3 POINTS

À quelle ligne téléphonique peut-on appeler si on a besoin d'aide?

- A. Tel-Écoute (514-493-4484)
- B. Tel-Aide (514-935-1101)
- C. Tel-Aînés (514-353-2463)
- D. Gai-Écoute (514-866-0103)
- E. Toutes ces réponses

Réponse : D – Toutes ces réponses !



Thème : MES DROITS

Catégorie : L'heure du mime !

2 POINTS

Mimez la phrase suivante, sans paroles ni gestes :

Réponse : Refus de traitement

Indice : Toute personne malade a le droit de consentir aux soins ou de refuser d'être soignée.

Complément : Le refus d'un traitement peut être possible avec un consentement éclairé de la personne malade. Le médecin se doit donc de l'informer des bénéfices des risques liés au traitement. S'il outrepassé le refus de la personne malade, le médecin est susceptible d'encourir des sanctions pénales, civiles et disciplinaires. Cependant, un médecin est dans l'obligation de dispenser des soins si la sécurité publique est menacée ou si la vie de quelqu'un-e est en jeu.

Thème : MES DROITS

Catégorie : L'heure du mime !

2 POINTS

Mimez la phrase suivante, sans paroles ni gestes :

Réponse : Le secret médical

Indice : les médecins et autres professionnels sont dans l'obligation de le respecter, c'est dans leur code d'éthique.

Complément : Le secret médical découle du principe du respect de la personne et de sa vie privée. Il est également à la base d'une relation de confiance entre la personne malade et le médecin.

Thème : MES DROITS

Catégorie : Vrai ou Faux

2 POINTS

Chaque personne a le droit d'accès à son dossier médical.

Réponse : VRAI

La principale avancée de la loi du 4 mars 2002 est la création, au profit de la personne malade, d'un droit d'accès direct à l'ensemble du dossier médical.

Thème : MES DROITS

Catégorie : Quizz

2 POINTS

Depuis 1996, il existe un concours dans le domaine de la santé mentale qui vise à mobiliser différents groupes et à dénoncer les abus de la psychiatrie. Nommez parmi les choix suivants les deux prix : A. Le prix réussite et le prix mérite; B. Le prix orange et le prix citron; C. le prix ananas et le prix raisin

Réponse : B

Le Prix Orange est remis à une personne, un groupe, ou une institution s'étant illustré de par son implication à la promotion et à la défense des droits des personnes vivant avec un problème de santé mentale.

Et à l'inverse, le Prix Citron est décerné à une personne, un groupe, ou une institution qui contrevient à la promotion, aux droits et au respect des personnes.



Thème : MES DROITS

Catégorie : Vrai ou Faux

2 POINTS

Aucun acte médical ni traitement ne peut être pratiqué sans le consentement libre et éclairé de la personne.

Réponse : VRAI

Pour qu'un consentement soit libre et éclairé, il faut que le médecin nous donne toute l'information nécessaire sur les coûts et les bénéfices du traitement. À l'appui de ces informations, il nous appartient de prendre la décision la plus appropriée à notre état de santé et ce, avec l'aide du médecin. En cas de refus de traitement médical, le médecin doit respecter ce choix. Si la personne malade est hors d'état d'exprimer sa volonté, le médecin doit obtenir le consentement d'une personne habilitée à la représenter, sauf à démontrer une situation d'urgence ou une impossibilité d'obtenir un consentement préalable.

Thème : MES DROITS

Catégorie : Quizz

2 POINTS

À chaque dimanche de la fête des mères, il y a une action au Parc Émilie-Gamelin pour :

A. Souhaiter bonne fête à toutes les mères du Québec; B. Dénoncer l'utilisation des électrochocs et demander plus d'études sur le sujet; C. Aider les sans abris qui n'ont pas de mères.

Réponse : B

Depuis 2006, le comité Parechocs, en collaboration avec Action autonomie, organisent un rassemblement afin de dénoncer l'utilisation des électrochocs, qui sont le plus souvent donnés aux femmes âgées (50% des électrochocs sont administrés aux femmes de 50 ans et plus dont près de 10% à des femmes âgées de 80 ans et plus), sans y connaître les conséquences réelles de cette pratique.

Thème : MES DROITS

Catégorie : Quizz

4 POINTS

À quoi sert la formation « l'autre côté de la pilule ? » :

- A. Acquérir des connaissances sur les médicaments de l'âme et la compréhension de leurs effets;
- B. Favoriser l'appropriation du pouvoir sur leur vie des personnes vivant avec un problème de santé mentale;
- C. Permettre aux proches et aux intervenant-e-s de développer des connaissances sur la pharmacothérapie;
- D. Toutes ces réponses;
- E. Aucune de ces réponses.

Réponse : D - La formation a été réalisée par l'AGIDD-SMQ (Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec) Cette formation vise à connaître, à comprendre et à contrôler sa médication.

Thème : MES DROITS

Catégorie : L'heure du mime!

2 POINTS

Vous devez mimer l'affirmation suivante sans paroles ni sons :

Réponse : Le droit au plaisir

Complément: Quand ça ne va pas bien, nous nous sentons rapidement coupable de prendre du temps pour nous-mêmes, d'investir dans des activités qui nous procurent du plaisir. La reprise de contact avec le plaisir est un élément important pour préserver une bonne santé mentale. Il nous permet de mieux répondre à nos besoins et de se considérer assez important-e-s pour prendre soin de nous-mêmes.



Thème : MES DROITS

Catégorie : Quizz

2 POINTS

Le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec a été fondé en quelle année? :

- A.1967;
- B.1983;
- C. 1990

Réponse : B - Le RRASMQ est un organisme à but non lucratif qui regroupe plus d'une centaine d'organismes communautaires au Québec. Il a pour mission de promouvoir une philosophie alternative en santé mentale.

Complément : La philosophie alternative est une manière de concevoir la santé mentale et de considérer les personnes qui vivent ou qui ont vécu des problèmes de santé mentale différemment. Elle pose un regard critique sur les approches biomédicales en santé mentale et les traitements utilisés en psychiatrie. Elle reconnaît la parole, l'expérience et le vécu des personnes usagères et accorde un espace afin qu'elles soient vues et entendues.

Thème : MES DROITS

Catégorie : 3,2,1, Action!

1 point/film = 4 POINTS

Trouvez des titres de films qui parlent de santé mentale.

Réponse : Toutes les réponses

Quelques réponses :

- Dédé à travers les brumes – Jean-Philippe Duval (2009)
- Forrest Gump – Robert Zemeckis (1994)
- Heavenly Creatures – Peter Jackson (1995)
- Histoire d'Adèle H – Françoise Truffaut (1975)
- I am Sam – Jessie Nelson (2001)
- Lars and the real Girl – Craig Gillespie (2007)
- Rain Man – Barry Morrow (1988)
- Sybil – Daniel Petrie (1976)
- Un homme d'exception – Ron Howard (2001)
- Virgin Suicide – Sofia Coppola (1999)
- Vol au dessus d'un nid de coucou – Miloš Forman (1975)

