

## Choix des scénarios

DURÉE DES SCÉNARIOS : ENVIRON 10 MINUTES CHAQUE

### Scénario général d'introduction (pour tous)

- **Miroir, miroir** : Un scénario qui introduit la notion de Bonne Santé Mentale et qui explique que les maladies mentales, comme la dépression par exemple, menacent 10 personnes sur 10.

**Section à la carte** : 2 ou 3 scénarios aux choix qui seront joués selon le déroulement de l'activité et la participation du public. L'activité étant tout d'abord une plénière sur la santé mentale, l'animateur se réserve le droit d'ajouter un scénario ou d'en enlever un, pour favoriser les discussions constructives.

- **Clic Clic** : Un scénario qui parle de l'intimidation chez les jeunes.
- **Ah la belle vie!** : Un scénario qui s'adresse aux jeunes en milieu scolaire et qui parle du décrochage scolaire.
- **Vendredi ça roule** : Un scénario qui s'adresse aux parents et qui traite de la pression familiale et sociale.
- **Café corsé** : Un scénario qui s'adresse aux travailleurs et qui fait la lumière sur les conditions de travail qui influencent la santé mentale des individus.
- **Retraînés gonflables** : Un scénario qui s'adresse aux aînés et qui aborde l'importance de l'harmonie avec soi.
- **Panier percé** : Un scénario qui s'adresse aux aînés et qui a pour sujet la maltraitance.

## FICHE TECHNIQUE

DURÉE SUGGÉRÉE : 1 h 30  
(varie selon le nombre de scénarios)

DISPONIBILITÉ : À partir de janvier 2010

COÛT DE L'ACTIVITÉ : À discuter

MATÉRIEL : Local pouvant accueillir de 30 à 100 personnes. Une petite scène est appréciée, mais non nécessaire, une table, trois chaises.

CLIENTÈLE : Tous ceux et celles intéressés à en savoir plus sur la santé mentale. La représentation et le choix des thèmes seront adaptés à la clientèle.

## PERSONNES RESSOURCES

SECTEUR LAC-SAINT-JEAN

Vicky Tremblay 418 275-4726  
vickytremblay@live.ca

SECTEUR SAGUENAY

Johanne Bouchard  
acsmpromotion@videotron.ca

VISITEZ NOS SITES INTERNETS

[www.acmslsj.ca](http://www.acmslsj.ca)  
[www.santementale.ca](http://www.santementale.ca)  
[www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

\*Activité réalisée à partir des résultats d'un sondage qualitatif dans la région du Saguenay Lac Saint-Jean les Savoirs populaires en matière de bonne santé mentale effectué en mars 2009 par le conseil de la recherche en sciences humaines du Canada, les agences de la santé et des services sociaux Chaudière-Appalaches et Saguenay-Lac-Saint-Jean et qui répondait à la question : « Qu'aimerais-je explorer, découvrir, comprendre concernant la « bonne santé mentale »? »

# Activité Théâtre Forum



Être Bien  
dans SA TÊTE  
ça regarde  
tout le monde!



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE

FILIALE SAGUENAY / FILIALE LAC-SAINT-JEAN



## Parce que...

**Parce que les messages sociétaux deviennent de plus en plus exigeants... parce qu'un sentiment d'urgence et de performance est omniprésent et que les agents stresseurs abondent de partout... parce que nos journées ne se déroulent pas seulement dans des milieux favorisant l'épanouissement...**

**L'Association canadienne pour la santé mentale vous invite à prendre part à un théâtre-forum sur la santé mentale avec la troupe de la Valise animée. L'activité a pour but de développer, en groupe, des stratégies pour faire face et mieux s'adapter aux événements difficiles de la vie, parce qu'Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde!**

## Qu'est-ce que le théâtre-forum ?

Le principe en est que les comédiens présentent de courts extraits de théâtre sur des thèmes illustrant des situations d'oppression ou des sujets problématiques de la réalité sociale, économique, sanitaire d'une communauté sur les lieux de vie de la communauté à qui est destiné le message.

À la fin de la scène, – dont la conclusion est en général catastrophique – le meneur de jeu propose de rejouer le tout et convie les membres du public à intervenir à des moments clé où il pense pouvoir dire ou faire quelque chose qui infléchirait le cours des événements.

Il s'agit d'une technique de théâtre participative qui vise à la conscientisation et à l'information des populations par le biais d'exemples concrets.

## Qui est La valise animée ?

La compagnie de théâtre La Valise Animée, créée en 2006, est inscrite dans le Répertoire de ressources culture-éducation au programme « La Culture à l'école du Ministère de la Culture et des Communications. »

**Les services offerts sont :** ateliers de formation théâtrale pour les jeunes des écoles primaires et secondaires, pour les adultes, pour les troupes de théâtres amateurs et pour des groupes cibles, création et présentation de spectacles pour enfants, interventions théâtrales pour événements spéciaux, colloques, journées d'étude pour les établissements (santé, sociaux, scolaire). L'intervention théâtrale peut être un outil intéressant pour informer, réfléchir, sensibiliser sur différents thèmes particuliers.

Ces services sont offerts par des gens passionnées, formées et expérimentées en théâtre.

**Réjean Gauthier**, directeur, tél. : 418 275-0149, courriel : [rejegaut@cgocable.ca](mailto:rejegaut@cgocable.ca)

Être Bien dans SA TÊTE  
ça regarde  
tout le monde!

