



**ÇA SE CULTIVE**

# Ensemble, pour une jeunesse engagée!

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR  
LA RÉALISATION D'UN PROJET D'ENGAGEMENT  
SOCIAL PAR ET POUR LES JEUNES.

En partenariat avec :

Québec 

 **ASPQ**  
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ  
PUBLIQUE DU QUÉBEC



# Bienvenue dans cette belle aventure humaine et inspirante!

## Bonjour,

Vous tenez entre vos mains un outil porteur de sens et de possibilités. Dans le cadre de son initiative [La santé mentale positive, ça se cultive](#), l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) valorise l'engagement social comme un levier essentiel pour favoriser la santé mentale des jeunes. Parce que s'impliquer, c'est aussi se construire, se connecter aux autres et nourrir sa santé mentale.

Grâce au soutien du ministère de la Santé et des Services sociaux, plusieurs écoles et organismes communautaires ont déjà relevé le défi : mettre en place des activités créées par et pour les jeunes, avec des résultats concrets et inspirants.

Ce guide a été conçu pour vous : pour vous aider à semer, à votre tour, les graines de cette expérience dans votre milieu scolaire ou communautaire. Il vous accompagnera pas à pas dans la mise en œuvre d'un projet qui mobilise les jeunes, les rend acteurs de changement, et leur donne une voix. Vous êtes sur le point de lancer une démarche porteuse, où les jeunes pourront s'exprimer, s'impliquer et transformer positivement leur milieu.

**Ensemble, faisons fleurir l'engagement et la santé mentale positive des jeunes!**

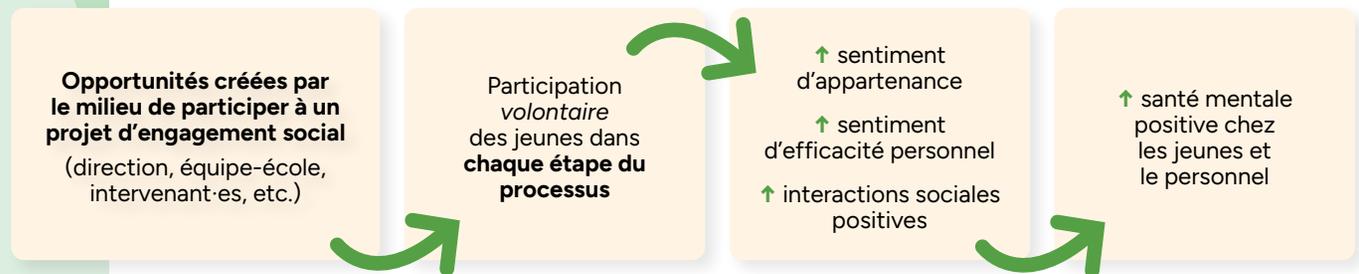
— L'équipe de l'ASPQ  
[info@casecognitive.ca](mailto:info@casecognitive.ca)

## Quelques repères pour commencer

Avant de commencer votre projet, voici quelques concepts clés à garder en tête :

- **Santé mentale positive**: Une bonne santé psychologique ne se limite pas à l'absence de troubles de santé mentale. En effet, la santé mentale positive est définie par « *un état de bien-être qui nous permet de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever des défis auxquels nous sommes confrontés.* »<sup>1</sup>
- **Compétences personnelles et sociales** : Ce sont des facteurs de protection pour faire face aux exigences du quotidien, quelles qu'elles soient. Comprendre et développer ces habiletés dès l'enfance, c'est permettre aux jeunes d'adopter les comportements positifs appropriés pour naviguer dans toutes les sphères de l'âge adulte<sup>2</sup>. Les compétences personnelles et sociales s'expriment au quotidien, à travers le fait de : se connaître, apprendre à gérer ses émotions et son stress, faire des choix éclairés en matière d'habitudes de vie, gérer les influences sociales, interagir positivement avec les autres, demander de l'aide et s'engager socialement.
- **Engagement social** : L'engagement social est l'une des compétences personnelles et sociales clés pour promouvoir la santé mentale positive. C'est le fait de s'impliquer activement pour améliorer la vie collective. Que ce soit en soutenant une cause, en participant à des initiatives communautaires ou en contribuant à des projets porteurs de sens, il s'agit d'agir concrètement pour faire une différence autour de soi. S'engager socialement favorise la santé, le bien-être et la réussite éducative, tout en offrant une opportunité de renforcer le sentiment d'appartenance des jeunes à leur milieu et leur motivation<sup>3</sup>.

### Schéma de l'engagement social et son effet sur la santé mentale



1 Agence de santé publique du Canada (2016). Mesurer la santé mentale positive au Canada, [En ligne]. [<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-37-no-4-2017/mesurer-sante-mentale-positive-canada-validation-concepts-continuum-sante-mentale-questionnaire-abrege.html>] (Consulté le 20 mai 2025)

2 Ministère de la Santé et des Services sociaux. Projet Épanouir - Projet de promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire - Cadre de référence (2022) <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003495/> (Consulté le 20 mai 2025).

3 Association pour la santé publique du Québec. (2024). Stimuler l'engagement des élèves à l'école pour favoriser la santé mentale positive. <https://casecultiive.ca/outils/stimuler-lengagement-des-eleves-a-lecole-pour-favoriser-la-sante-mentale-positive> (Consulté le 20 mai 2025)

**Passez à l'action :  
développer  
un projet  
d'engagement  
social par et pour  
les jeunes**



## Préparation du projet

Bien vous préparer avant de vous lancer.

### • Appropriiez-vous l'objectif du projet

Il est important d'encourager l'engagement des jeunes en leur donnant l'occasion de concevoir et de réaliser une activité de A à Z. L'idée est de leur permettre de s'impliquer activement dans une activité ludique, mobilisatrice et alignée avec une thématique qui les interpelle. Qu'ils choisissent de soutenir une cause, de lancer une initiative communautaire ou de concrétiser un projet porteur de sens, ils auront l'opportunité de faire une différence dans leur milieu.

**Astuce :** Si votre intention est claire dès le départ, vous serez en mesure de mieux guider les jeunes dans chaque étape du projet.

### • Prévoyez un budget pour mettre en place le projet

Penser au budget dès le départ vous permet de bien cadrer l'envergure du projet entrepris par les jeunes. Le montant disponible influencera la taille des activités, le matériel utilisé, les partenaires impliqués et même la durée de celui-ci.

**Astuce :** Même un petit budget peut donner de grands résultats, surtout quand il s'appuie sur la créativité et la participation active des jeunes. Pensez à explorer des ressources gratuites ou à des partenariats locaux!

### • Préparez une rencontre avec des idées concrètes

Avant de rassembler les jeunes, il est essentiel de bien planifier votre première rencontre. Arriver avec des idées concrètes donne du rythme à la discussion et aide les participant-es à se projeter dans le projet avec enthousiasme et clarté. Prenez aussi le temps de bien comprendre vous-même le projet : plus vous êtes à l'aise avec ses objectifs et sa structure, plus vous serez en mesure de transmettre confiance, clarté... et envie de s'y impliquer!

### • Voici quelques idées à inclure dans votre préparation

- ✓ Des exemples d'activités concrètes : murale collective, pièce de théâtre, comité environnement, semaine thématique, etc.
- ✓ Du matériel visuel ou inspirant : photos, vidéos, témoignages de jeunes, ou projets réalisés dans d'autres milieux.
- ✓ Un sens clair du « pourquoi » : comprendre l'objectif du projet et sa portée vous permettra de mieux l'expliquer et d'en faire ressortir toute l'importance.

**Astuce :** Pour nourrir vos réflexions, vous pouvez vous inspirer des propositions d'idées suggérées en annexe.

## Mobilisation des jeunes

C'est leur projet : offrez-leur l'espace pour s'épanouir et briller!

- **Impliquez les jeunes dès le début**

Organiser une réunion ou un atelier pour présenter l'objectif du projet et confirmer la participation des jeunes. Expliquez pourquoi leur participation est essentielle pour le succès du projet. Invitez-les à co-créer!

**Astuce :** Inviter les jeunes à partager leurs idées pour créer une activité ayant un impact social. Sondez-les pour connaître leurs suggestions.

- **Formez un groupe de travail**

Créer un groupe de jeunes motivés à s'impliquer pour prendre en charge certaines tâches du projet, comme la planification, la création ou l'animation.

**Astuce :** Trouvez un nom accrocheur pour le projet, co-créez-le avec eux! Définir un nom de projet ensemble, c'est commencer à se l'approprier. Un nom symbolique et porteur de sens, crée une identité collective forte et motivante.

- **Définir les canaux de communication et la fréquence des rencontres**

Choisissez ensemble comment et quand les participant-es communiqueront. La fréquence des communications dépendra de la disponibilité de chacun-e. Identifiez un calendrier et réservez-vous des plages horaires.

**Astuce :** L'essentiel est de garder une communication ouverte et active!

- **Choisissez l'activité et laissez place à la créativité**

Le choix de l'activité est une étape importante pour lancer le projet. Vous pouvez proposer quelques idées en annexe pour inspirer les jeunes, mais l'essentiel est que l'activité se fasse par et pour eux, tout en respectant l'objectif d'un projet d'engagement social. Laissez-leur la liberté d'adapter ou de créer une activité selon leurs besoins, leurs intérêts, leur réalité. Plus ils seront impliqués dans le choix, plus ils s'investiront dans le projet.

**Astuce :** Votre rôle est de les accompagner et de les soutenir, surtout quand ça se complique. Mais n'oubliez pas : au cœur du projet, ce sont leurs idées qui comptent.



## Planification de l'activité

Un bon plan, c'est le fondement d'un projet qui se concrétise avec confiance et sans tracas.

- **Échéancier pour l'activité**

Définir un échéancier détaillé avec des dates clés (réunions de planification, étapes du projet, date de réalisation finale). Prévoyez les dates importantes à l'avance pour éviter d'être submergé-e!

- **Faites la promotion de votre projet**

Déterminez comment informer et impliquer la communauté scolaire ou locale dans le projet (affiches, réseaux sociaux, rencontres, etc.). Choisissez les moyens qui parlent le plus aux jeunes et qui rejoindront efficacement votre communauté.

- **Rôles et responsabilités**

Clarifiez les rôles entre vous et les jeunes participant-es : qui fait quoi? Par exemple, certains jeunes peuvent gérer la logistique, tandis que d'autres se concentrent sur la création artistique ou la préparation des événements. Prenez aussi le temps d'expliquer pourquoi chaque tâche est importante : si une partie du projet n'avance pas, c'est tout le groupe qui en ressentira l'impact. Chacun son rôle, tous vers un même but!

- **Ressources nécessaires selon le budget établi**

Listez le matériel, les outils et les espaces nécessaires pour la réalisation de l'activité (peinture, pinceaux, projecteurs, micros, salles, etc.).

Voici quelques suggestions :

- ✓ **Matériel nécessaire** : peinture, affiches, micros, costumes, outils numériques.
- ✓ **Logistique** : location d'espace, transport, nourriture pour les événements, impression de matériel.
- ✓ **Collaboration extérieure** : cachets pour artistes invités, experts, ou intervenants spécialisés.
- ✓ **Promotion** : affiches, visuels, diffusion sur les réseaux sociaux.



## Mise en œuvre de l'activité

C'est le moment de transformer vos intentions en actions!

- **Lancement de l'activité**

Organisez un événement pour annoncer officiellement le début du projet et susciter l'enthousiasme. Ce peut être une petite présentation, un atelier ou un événement festif. Faites de ce lancement un moment marquant!

- **Suivi et ajustements**

Avec l'avancement du projet, organiser des rencontres de suivi pour évaluer la progression et ajuster l'échéancier si nécessaire. Encourager les jeunes à faire part de leurs rétroactions et ajuster l'approche en fonction de leurs besoins.

**Astuce :** Si le projet évolue en cours de route, c'est normal! L'important, c'est de rester à l'écoute des jeunes et de s'adapter à leurs idées, c'est comme ça qu'ils resteront motivés.

- **Faites rayonner votre projet**

Invitez la communauté à partager les réalisations des jeunes (par exemple, une exposition de la murale ou une représentation de la pièce de théâtre). Ces occasions permettent aux jeunes de sentir que leurs efforts comptent, tout en inspirant d'autres à s'impliquer. C'est aussi un moment de fierté, de reconnaissance et de motivation pour continuer à agir. Montrez que les jeunes peuvent créer du changement!



## Retour d'expérience

Chaque projet mérite qu'on reconnaisse et célèbre les retombées de l'engagement collectif.

- **Célébrez votre travail**

Organisez un événement de clôture à l'interne du groupe impliqué pour reconnaître l'engagement des jeunes et valoriser leurs efforts. Que ce soit une fête ou une remise de certificats, ce moment renforce leur motivation à continuer. L'essentiel est de créer un moment chaleureux où chacun peut se sentir reconnu et fier de sa contribution.

**Astuce :** Faites participer les jeunes à l'organisation pour que la célébration leur ressemble.

- **Évaluez les retombées du projet**

À la fin du projet, organisez une réunion pour réfléchir et discuter avec les jeunes et les adultes qui se sont impliqués dans le projet pour évaluer les retombées du projet en termes d'engagement et de bien-être. Il est également important de prendre en compte la pérennité du projet.

**Astuce :** Analyser la possibilité de l'intégrer dans une politique éducative de l'école permettrait d'envisager le projet de manière plus durable et intégrée.

- **Questions à poser**

- ✓ Ai-je aimé participer à ce projet?
- ✓ Me suis-je senti-e bien en faisant cette activité?
- ✓ Ai-je senti que mon implication avait un impact positif sur les gens de mon école ou de mon quartier?
- ✓ Cette activité m'a-t-elle donné le sentiment d'appartenir à un groupe?
- ✓ Ai-je envie de m'impliquer dans d'autres projets similaires à l'avenir?



## Conseils pratiques pour avoir une bonne expérience

Voici quelques éléments essentiels pour assurer le bon déroulement du projet :

- **Favorisez l'inclusivité**

Veillez à ce que tous les jeunes aient la possibilité de participer, peu importe leurs compétences ou leur niveau d'engagement initial. Portez aussi une attention particulière à ceux qui sont moins à l'aise avec ce type d'activités : en tenant compte des motivations et des intérêts variés, vous rejoindrez un groupe plus large et plus diversifié. Incluez tout le monde!

- **Créez un environnement sûr et accueillant**

Assurez un climat de confiance et de respect, en encourageant l'expression des idées et en faisant preuve d'écoute. *Un climat de respect ouvre la voie à l'expression!*

- **Encouragez l'autonomie**

Laissez les jeunes prendre des décisions et gérer la majorité du projet, les guidant lorsque nécessaire. Guidez sans diriger, c'est la clé!

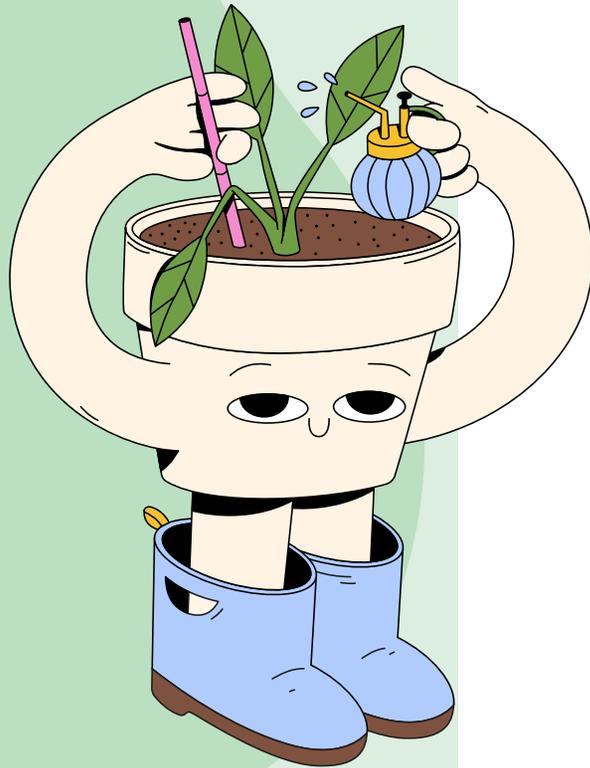
- **Résolvez les conflits**

Prévoyez des moyens pour résoudre les conflits entre les jeunes, le cas échéant. Un désaccord, c'est une occasion pour mieux se comprendre!

**Quelques astuces :**

- ✓ Mettre en place des règles de communication dès le début. Par exemple : on écoute sans interrompre. On lève la main pour parler.
- ✓ Utiliser le « je » plutôt que le « tu ». Par exemple, plutôt que de dire « *Tu ne fais jamais ta part* », il est préférable de dire « *Je me sens dépassé-e quand je dois tout faire seul-e* ».
- ✓ Nommer un médiateur ou une médiatrice parmi les jeunes ou les adultes.
- ✓ Favoriser la recherche de solutions ensemble. Plutôt que de désigner un coupable, posez la question : « *Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour que ça fonctionne mieux pour tout le monde?* ».

En suivant ces étapes, votre milieu pourra créer un environnement propice à la participation active des jeunes, tout en favorisant leur bien-être et en renforçant leur engagement scolaire et communautaire.



# Alors, prêt-e à cultiver l'engagement? C'est parti!

Pour plus d'information, contactez :

**Association pour la santé publique du Québec**  
5455 avenue de Gaspé, bureau 200  
Montréal, H2T 3B3  
514 528-5811

[info@aspq.org](mailto:info@aspq.org)

Et pour trouver plus d'outils, visitez : [casecutive.ca](http://casecutive.ca)

Cette initiative est rendue possible grâce au soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux.

En partenariat avec :

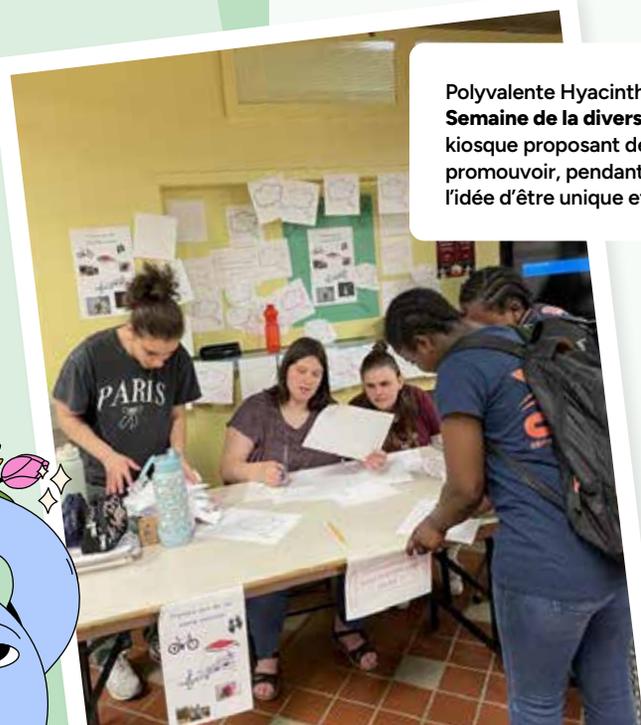
Québec 

 **ASPQ**  
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ  
PUBLIQUE DU QUÉBEC



École secondaire Sainte-Famille / aux Trois-Chemins : **Journée d'apaisement et de divertissement** : Organisation d'activités ludiques et récréatives visant à réduire le stress des jeunes et à leur offrir des occasions d'interagir et de créer des liens entre eux.

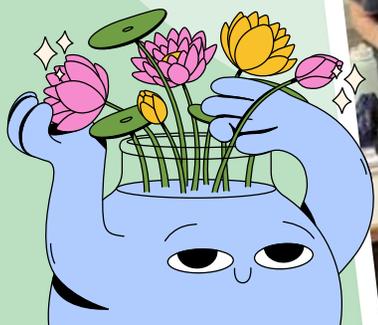
École secondaire Ozias-Leduc : **Élaboration d'une murale à l'image de Ça se cultive** : Réalisation et promotion d'une murale du bien-être, basée sur les dessins de «Ça se cultive», créés et illustrés par les élèves. Par ailleurs, ils ont mené une intervention de soutien à la transition scolaire dans différentes écoles primaires.



Polyvalente Hyacinthe-Delorme : **Semaine de la diversité** : Création d'un kiosque proposant des activités pour promouvoir, pendant une semaine, l'idée d'être unique et différent.



École secondaire Vanier : **Journée des animaux** : Un organisme spécialisé en zoothérapie est intervenu pour montrer aux jeunes les bienfaits des animaux sur le bien-être et la santé mentale.



École secondaire Pierre-Laporte : **Rallye d'activités** : Création d'une chasse au trésor comportant différents défis liés au bien-être, destinée à l'ensemble des élèves de l'école, et organisée par le groupe des Anges-Gardiens.



École internationale du Phare : **Journée de la multiculturalité** : Création de kiosques représentant chacun un continent, mettant en valeur divers plats typiques de chaque région. Les plats ont été préparés par les jeunes, accompagnés d'un chef cuisinier bénévole.

Maison des jeunes Saint-Augustin-de-desmaures : **Création d'un jeu de société qui parle du bien-être** : Création d'un jeu de société sur le concept de soi, basé sur les 7 astuces développées par le **Mouvement Santé mentale Québec**.



Maison des jeunes Sainte-Anne-de-la-Pérade : **Murale pour embellir l'entrée de la MDJ avec des messages inspirants** : Décoration de l'entrée avec des messages de bien-être et d'inclusion, afin de bien accueillir les jeunes.



Maison des jeunes de Mont-Laurier : **Rallye sportif** : Création d'un rallye réunissant les jeunes, leurs parents et les intervenants, afin d'engager les jeunes du quartier, leur faire découvrir de nouveaux passe-temps, et promouvoir le travail d'équipe ainsi que les bienfaits du sport.