

LA SANTÉ MENTALE POSITIVE, ÇA SE CULTIVE

Guide pour la réalisation d'une murale

Ce document est un guide pour la réalisation d'une murale sur le thème de la santé mentale positive. Il s'adresse aux acteurs et actrices du milieu scolaire et communautaire qui souhaitent allier amélioration de l'environnement bâti et participation active des jeunes à la promotion d'une santé mentale positive.

Initié par l'Association pour la santé publique du Québec, le projet **La santé mentale positive, ça se cultive** est rendu possible grâce au soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux.

PARTIE 1

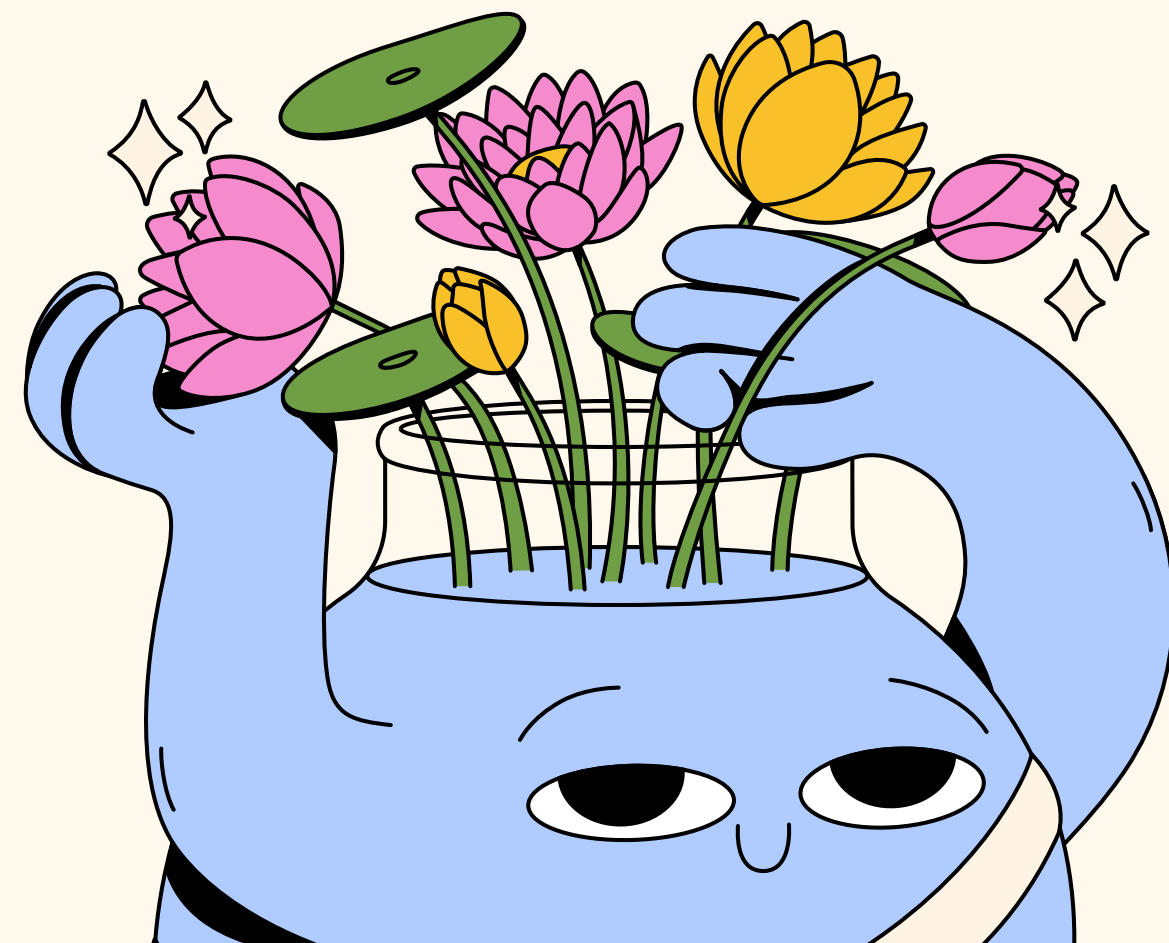


La santé mentale positive, c'est quoi?

La santé mentale positive est un état de bien-être émotionnel, fonctionnel, spirituel et social qui permet de profiter pleinement de la vie et de traverser les défis et imprévus du quotidien avec résilience.

Il est possible de favoriser une santé mentale dite florissante en contribuant au développement des **compétences personnelles et sociales**. Ces compétences sont des facteurs de protection pour accueillir avec résilience les exigences du quotidien – quelles qu'elles soient! Comprendre et développer ces habiletés dès l'enfance, c'est permettre aux jeunes d'adopter les comportements qui les aideront à évoluer dans toutes les sphères de leur vie adulte.

Visitez le site caseculturalive.ca, un répertoire d'outils gratuits pour vous accompagner dans la réalisation d'activités favorables à la santé mentale positive des jeunes.





Projet de murale

Le premier projet de murale a été réalisé à l'école spécialisée Marc-Laflamme dans le cadre d'une campagne numérique sur la santé mentale positive. Le milieu scolaire offre un cadre idéal pour développer des compétences personnelles et sociales, comme l'engagement social.

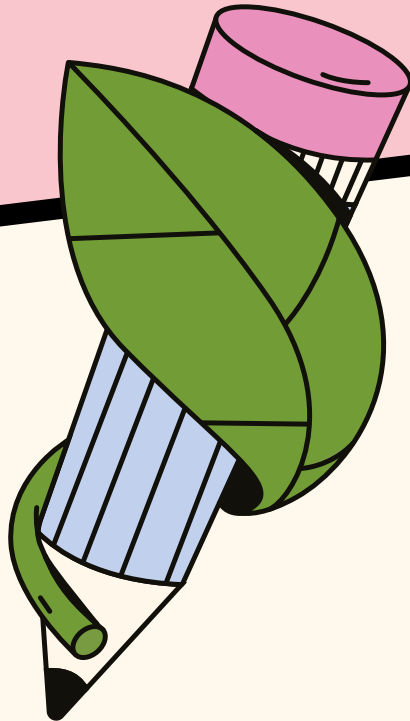
Cela signifie d'encourager les élèves à participer à la création d'un milieu de vie qui favorise leur bien-être ainsi que celui de l'ensemble de la communauté scolaire — incluant le personnel enseignant, le personnel de soutien, la direction et leurs camarades de classe.



Inspirez-vous !

Les 7 compétences personnelles et sociales et leurs messages clés.

Favorisez la santé mentale positive au quotidien en reprenant les messages clés suivants.



Illustrations	Compétences associées	Messages clés (Inspirations pour la murale)
	Apprendre à gérer ses émotions	Tout le monde a des réactions différentes aux tempêtes
	Faire des choix éclairés en matière de saines habitudes de vie	Même les plantes ont besoin de repos
	Gestion des influences sociales	Entoure-toi de gens qui veulent te voir fleurir
	Interagir positivement avec les autres (comportements prosociaux)	Les fleurs d'un même jardin doivent se soutenir entre elles
	Demande d'aide pour soi et pour les autres	Ne laisse pas ton vase déborder
	Engagement social	Laisse pousser tes racines dans ta communauté
	Connaissance de soi	Chaque fleur est unique

Norme graphique

Bien que la signature existe sous plusieurs versions, il est important de prioriser la version couleur et complète qui comprend « La santé mentale positive » et « Ça se cultive ».

Les signatures ne sont pas modifiables; cependant, on peut y ajouter des illustrations au centre ou à droite de la première ligne. Il est toutefois important de s'assurer que le logo reste lisible et que l'illustration n'empiète pas trop sur le texte.



Couleurs

Il existe deux palettes de couleurs : une pour les arrière-plans et l’autre pour les illustrations. Il est important de les respecter et de rester cohérent dans leur utilisation. Cette hiérarchisation des couleurs s’applique aux points de contact qui vise la cible secondaire seulement.

Les couleurs plus pâles sont utilisées pour créer des arrière-plans, que ce soit pour un motif ou en aplat.

Pour les illustrations, les couleurs sont plus saturées et doivent respecter le ratio établi.

01 Arrière-plan

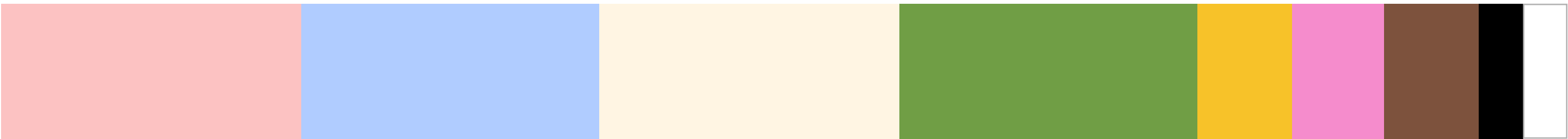


R255 V244 B227
C0 M5 J13 N0
#fff4e3

R176 V204 B255
C34 M15 J0 N0
#b0ccff

R253 V193 B193
C8 M0 J31 N0
#c6e7c4

02 Illustration



R253 V193 B193
C0 M33 J17 N0
#fdc1c1

R176 V204 B255
C34 M15 J0 N0
#b0ccff

R255 V244 B227
C0 M5 J13 N0

R112 V158 B69
C63 M18 J89 N3
#709e45

R248 V193 B42
C3 M26 J88 N0
#f8c12a

R245 V139 B205
C8 M56 J0 N0
#f58bcd

R126 V82 B62
C34 M61 J67
N40

R0 V0 B0
C91 M79 J62 N97
#000000

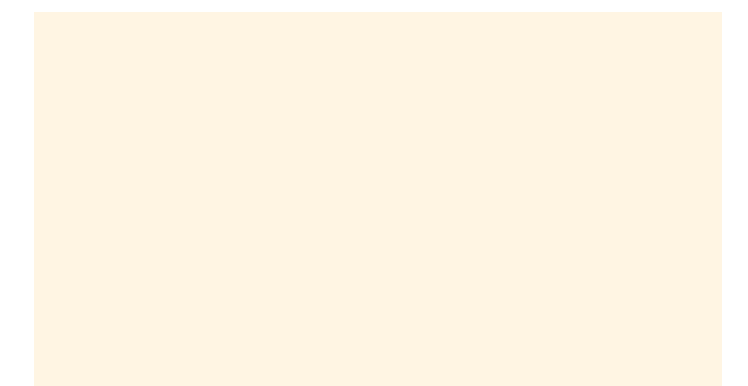
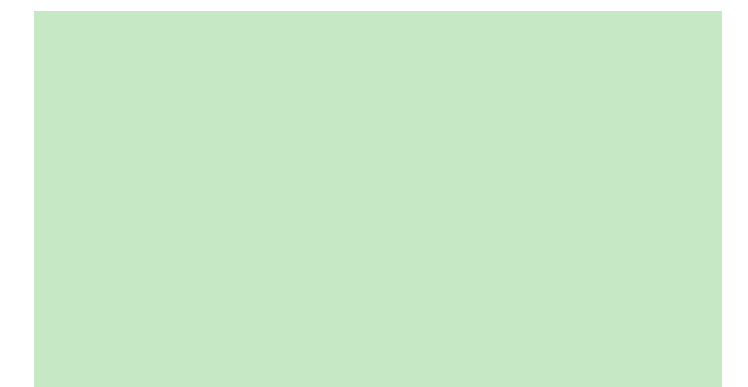
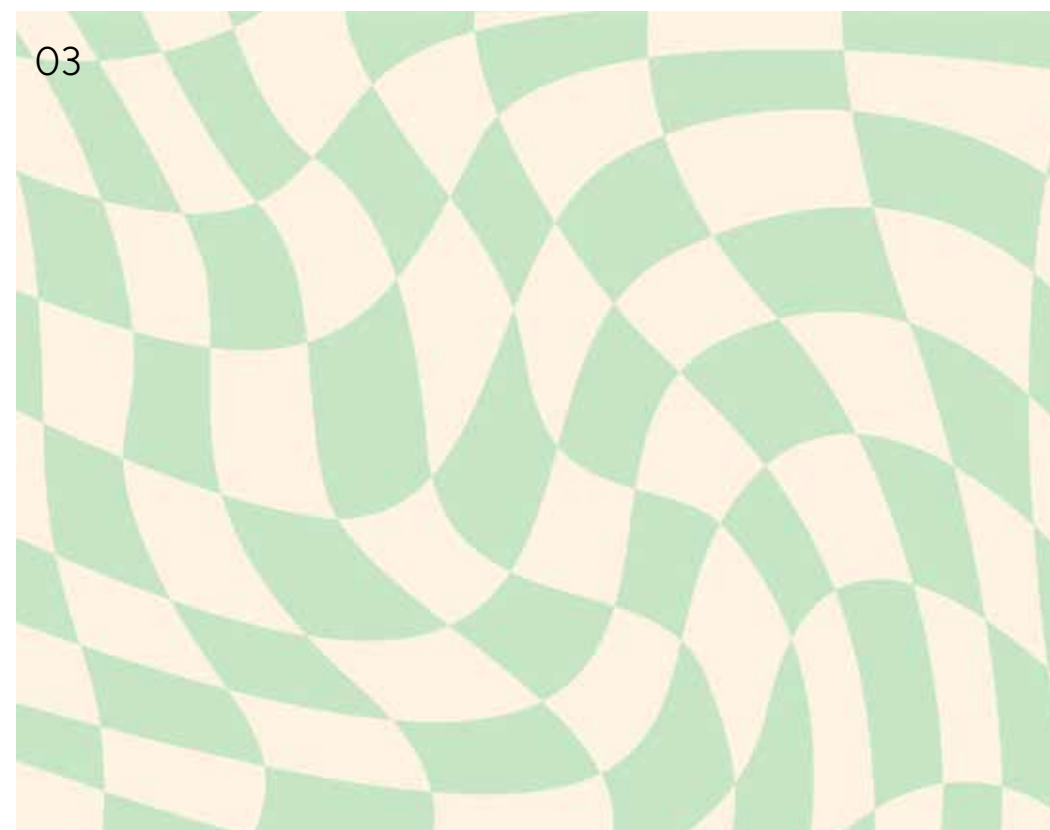
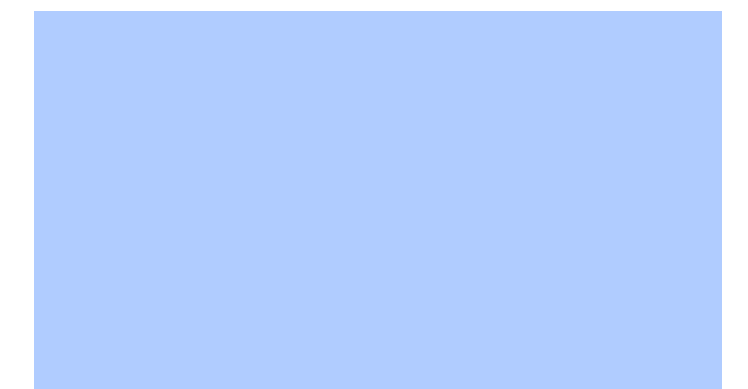
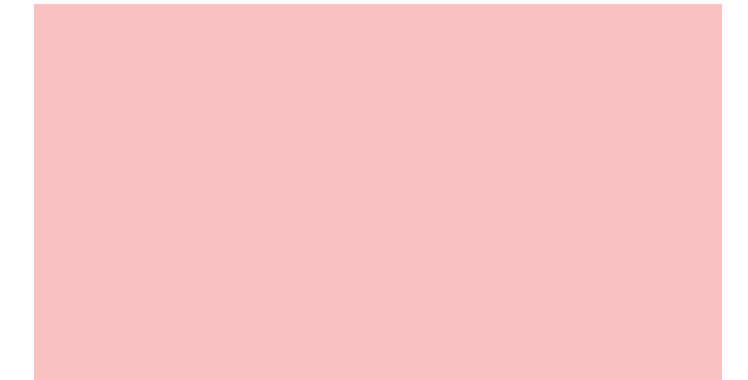
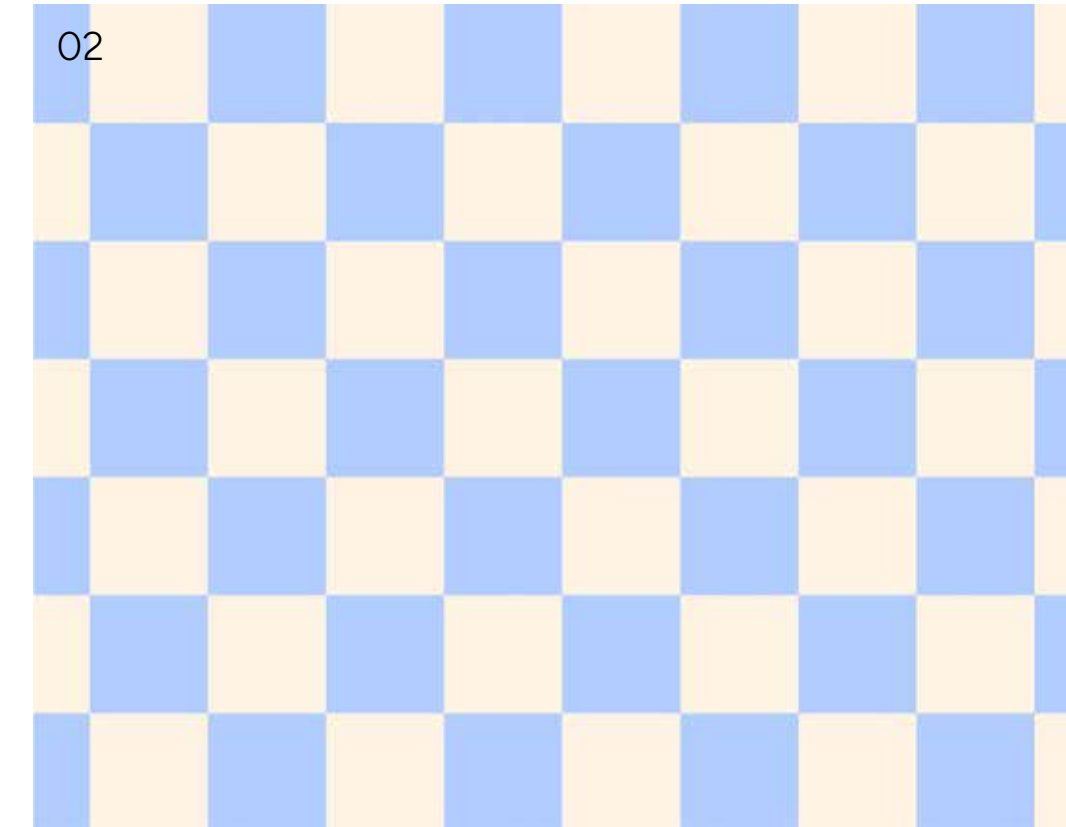
R255 V255 B255
C0 M0 J0 N0
#ffffff

Arrière-plans

Dans les différentes compositions, deux types d'arrière-plans peuvent être utilisés.

Le premier est celui composé d'un motif composé de carrés ou de vagues. Il est recommandé de les utiliser avec parcimonie et de ne pas les juxtaposés.

Une limite de deux couleurs par motif doit être respectée. Le beige peut être utilisé à 40% d'opacité sur fond de couleur pour obtenir un motif plus subtil (voir l'arrière-plan 01), les quatre couleurs peuvent aussi être utilisées seules.



Polices

Le texte courant ainsi que les titres doivent être en noir, à l’exception des énoncés qui sont en couleur. La palette de couleur à utiliser pour les énoncées est la même que celle des illustrations.

Les textes des énoncés sont en bas-de-case et un filet contour noir est appliqué à la police. Il est recommandé que le filet contour noir soit de la même épaisseur que les illustrations qui les accompagnent.

Grand titre
Titre

Sous-titre

Introduction

Texte courant

Énoncés

Antique Olive Bold

Antique Olive Bold

Antique Olive Bold

Figtree Medium

Figtree Regular

Antique Olive Bold

Illustrations

Lorsqu'une illustration est utilisée, assurez-vous de toujours garder la même épaisseur du trait de contour pour tous les éléments de la composition.

Dans le cas où plusieurs personnages sont utilisés sur un même support, ceux-ci doivent être proportionnels entre eux (la taille des yeux des personnages peut être utilisée pour valider).

Personnages

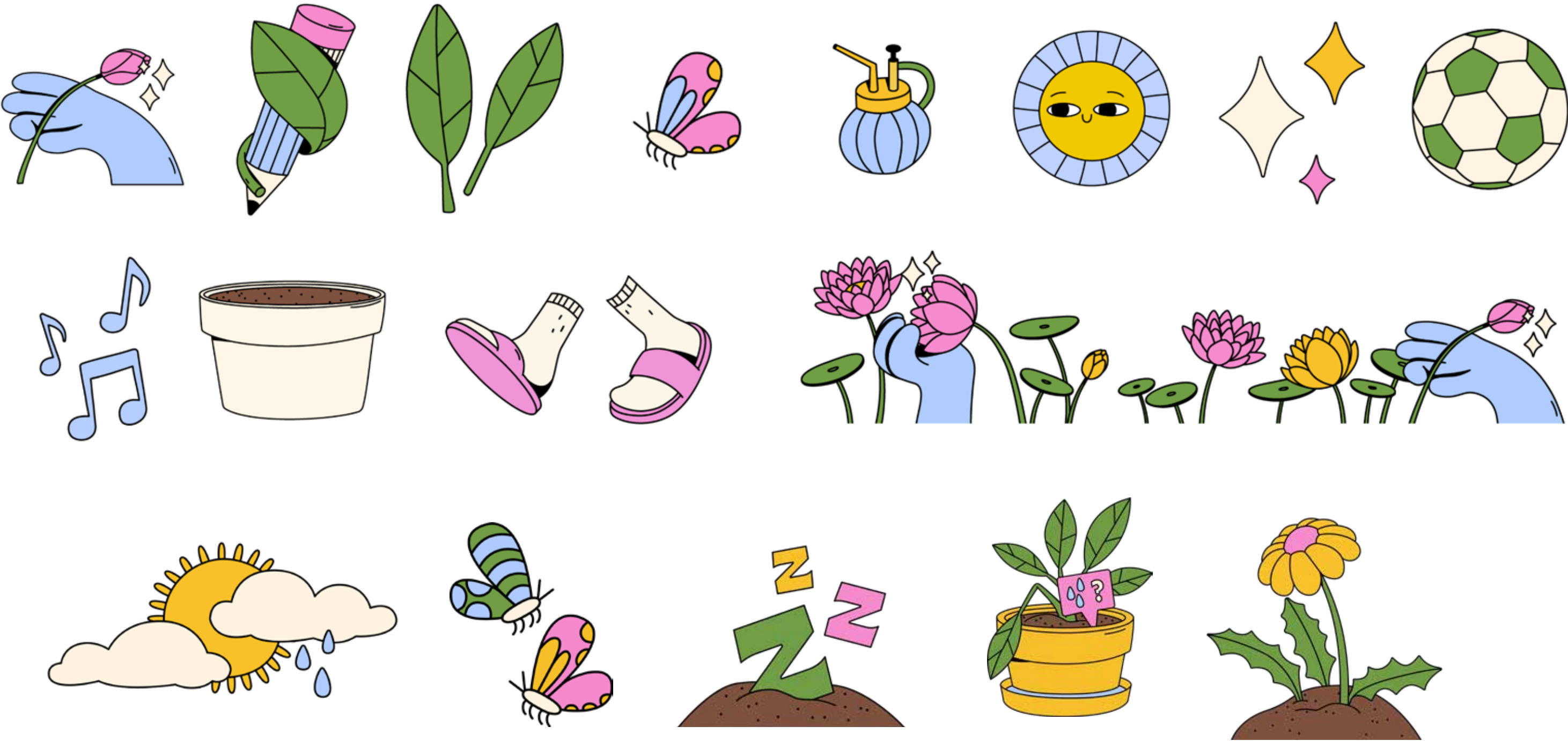


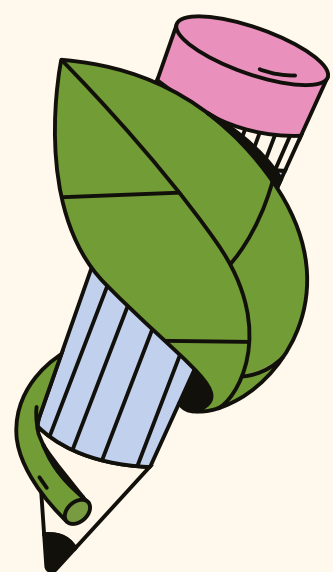
Illustrations

Des éléments provenant des personnages peuvent être isolés pour créer de nouveaux accessoires.



Accessoires





Et si votre milieu était le prochain à se lancer?

Consultez la partie 2

Document de travail sur **Ça se cultive**
afin d'amorcer la création de votre mural.

Ce document a été produit par l'Association pour la santé publique du Québec afin de faciliter la mise en place d'activités qui favorisent le bien-être et l'engagement sociale des élèves dans leur milieu.

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@casecutive.ca

Pour trouver plus d'outils en faveur de la santé mentale positive des jeunes, visitez : casecutive.ca

En partenariat avec :

Québec 

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