Guide d'idées d'événements

Art et Santé Mentale - Semaine du 4 au 10 mai 2026

Guide d'idées d'événements

Pour les organismes qui n'ont jamais organisé d'événement artistique

Bienvenue! Ce guide est conçu spécialement pour vous aider à créer un événement artistique mémorable, même si vous n'avez aucune expérience en programmation artistique.

Vous n'avez pas besoin d'être experts. Vous avez juste besoin de créer un espace où l'art peut parler de santé mentale.

Comment utiliser ce guide

1. **Parcourez les idées** ci-dessous et choisissez celle qui résonne avec votre organisation
2. **Lisez le guide étape par étape** pour cette activité
3. **Adaptez selon vos ressources** - toutes les idées sont flexibles
4. **Contactez-nous** si vous avez des questions : [COURRIEL]

Conseil : Choisissez quelque chose de simple pour commencer. Un événement modeste mais bien fait vaut mieux qu'un événement ambitieux qui vous stresse!

IDÉES D'ÉVÉNEMENTS ACCESSIBLES

1. ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Pourquoi c'est accessible : Peu de matériel nécessaire, peut se faire dans votre espace habituel

Ce dont vous avez besoin : - Une salle avec des chaises - Papier et crayons/stylos - 1-2 heures - Un animateur (peut être un membre de votre équipe)

GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Avant l'événement (2-3 semaines avant)

☐ Décidez du thème (ex: "Moments de paix", "Ma force intérieure", "Lettres à moi-même")
☐ Choisissez un animateur (un membre de l'équipe qui est à l'aise avec le groupe)
☐ Réservez votre salle
☐ Achetez papier et stylos (budget : 20-30$)
☐ Préparez 3-5 amorces d'écriture (voir exemples ci-dessous)
☐ Faites la promotion (utilisez les outils de la trousse RACOR)

Le jour même

☐ Disposez les chaises en cercle ou demi-cercle
☐ Mettez papier et stylos à chaque place
☐ Préparez une ambiance calme (lumière douce si possible)
☐ Affichez le thème sur un tableau ou grande feuille

Déroulement de l'atelier (1h30 suggéré)

0-10 min : Accueil - Présentez l'activité et le thème - Rappelez que c'est un espace sans jugement - Expliquez que partager à voix haute est optionnel

10-15 min : Échauffement - Donnez une première amorce simple (ex: "Décrivez un endroit où vous vous sentez en sécurité") - Laissez 5 minutes d'écriture libre

15-50 min : Écriture principale - Présentez 2-3 amorces au choix - Les participants choisissent celle qui leur parle - 30 minutes d'écriture en silence (musique douce optionnelle)

50-80 min : Partage (optionnel) - Invitez ceux qui le souhaitent à partager - Rappelez que c'est volontaire - Remerciez chaque personne qui partage

80-90 min : Clôture - Moment de réflexion en groupe : “Qu’est-ce que l’écriture vous a permis de dire?” - Remerciements

Après l’événement

☐ Demandez aux participants s’ils veulent que leurs textes soient exposés (avec permission écrite)
☐ Prenez quelques photos (avec permission)
☐ Partagez l’expérience sur vos réseaux sociaux
☐ Remplissez le formulaire de rapport d’événement RACOR (disponible en mars 2026)

EXEMPLES D’AMORCES D’ÉCRITURE :

- “Si mon anxiété/ma dépression/ma difficulté pouvait me parler, elle dirait…”
- “Une chose que j’aimerais que les gens comprennent…”
- “Mon parcours ressemble à… (choisissez une métaphore : un voyage, une saison, une montagne…)”
- “Lettre à la version de moi dans 5 ans”
- “Les petites victoires que personne ne voit”
- “Si la santé mentale avait une couleur/un son/une texture”

VARIANTES : - **Poésie collective :** Chacun écrit un vers, puis on crée un poème collectif - **Haïku :** Format court (3 lignes) moins intimidant - **Lettre à soi-même :** Écrivez une lettre encourageante que vous vous envoyez plus tard

---

2. PROJECTION DE FILM + DISCUSSION

Pourquoi c’est accessible : Peu de préparation, le film fait le “travail artistique”

Ce dont vous avez besoin : - Écran/projecteur OU grande télévision - Un film ou documentaire sur la santé mentale (voir suggestions) - 2-3 heures - Un animateur de discussion

GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Avant l'événement (3-4 semaines avant)

☐ Choisissez un film (voir liste ci-dessous)
☐ Vérifiez les droits de projection (plusieurs options gratuites disponibles)
☐ Testez votre équipement technique
☐ Préparez 5-6 questions de discussion
☐ Décidez si vous offrez des collations (optionnel)
☐ Faites la promotion

Suggestions de films (avec droits de projection communautaire)

Contact le festival du film Au Contraire en santé mentale: **info@acff.ca**

Le jour même

☐ Arrivez 1 heure avant pour installer équipement
☐ Testez le son et l'image
☐ Disposez les chaises confortablement
☐ Préparez feuilles avec questions de discussion
☐ Affichez un message de bienvenue

Déroulement (2h30 suggéré)

0-10 min : Accueil - Présentez le film et pourquoi vous l'avez choisi - Mentionnez les thèmes qui seront abordés (trigger warning si nécessaire) - Rappelez qu'il y aura une discussion après

10-90 min : Projection du film

90-95 min : Pause - Laissez les gens respirer, aller aux toilettes, prendre une collation

95-140 min : Discussion guidée - Commencez par : "Qu'est-ce qui vous a marqué?" - Utilisez vos questions préparées pour approfondir - Laissez la conversation circuler naturellement - Restez neutre et accueillant

140-150 min : Clôture - "Qu'est-ce que vous emportez avec vous de cette soirée?" - Remerciements

Après l'événement

☐ Partagez quelques citations (anonymes) de la discussion sur vos réseaux
☐ Remplissez le formulaire de rapport RACOR

QUESTIONS DE DISCUSSION SUGGÉRÉES :

- Quelle scène ou moment vous a le plus touché? Pourquoi?
- Est-ce que le film reflète votre expérience ou celle de quelqu'un que vous connaissez?
- Qu'est-ce qui vous a surpris dans la représentation de la santé mentale?
- Si vous pouviez changer une chose dans le film, ce serait quoi?
- Comment est-ce que ce film pourrait aider à briser la stigmatisation?
- Qu'est-ce que vous aimeriez que plus de gens comprennent sur ce sujet?

---

3. MUR D'EXPRESSION COMMUNAUTAIRE

Pourquoi c'est accessible : Installation simple, les participants créent le contenu

Ce dont vous avez besoin : - Un mur ou grande surface (panneau de carton, babillard géant) - Post-its de différentes couleurs OU crayons/marqueurs - 3-7 jours (peut rester installé toute la semaine) - Questions ou invitations affichées

GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Avant l'événement (2 semaines avant)

☐ Trouvez un espace bien passant dans votre local
☐ Achetez matériel (post-its, marqueurs, papier de grande taille)
☐ Créez 3-5 questions/invitations (voir exemples)
☐ Concevez l'affichage : titre accrocheur + questions bien visibles
☐ Faites la promotion

Installation (1-2 heures)

☐ Fixez votre surface murale
☐ Affichez le titre en GROS : "QUE DIRAIT L'ART À LA SANTÉ MENTALE?"
☐ Écrivez les questions/invitations clairement
☐ Mettez des exemples pour inspirer (2-3 réponses que vous avez écrites)
☐ Placez une table avec post-its et crayons à proximité
☐ Ajoutez des instructions simples

Pendant la semaine

☐ Vérifiez quotidiennement l'installation
☐ Ajoutez du matériel si nécessaire
☐ Prenez des photos de l'évolution (sans identifier les personnes)
☐ Encouragez les participants qui hésitent

Fin de semaine

☐ Prenez des photos finales
☐ Si les participants ont donné leur permission, conservez certaines contributions
☐ Organisez un "vernissage" de 30 minutes pour admirer collectivement
☐ Remerciez tous les contributeurs

EXEMPLES D'INVITATIONS POUR LE MUR :

Format 1 : Questions à compléter - "La santé mentale, c'est…" - "Une chose que j'aimerais dire à quelqu'un qui souffre…" - "Ma façon de prendre soin de moi…" - "La santé mentale devrait être…"

Format 2 : Dessin - "Dessinez : À quoi ressemble l'espoir?" - "Dessinez votre 'endroit sûr' mental" - "Représentez votre émotion du moment"

Format 3 : Mots uniques - "En UN mot, la santé mentale c'est…" - Créez un nuage de mots collectif

Format 4 : Messages d'encouragement - "Écrivez un message à quelqu'un qui a besoin d'espoir"

---

4. CERCLE DE PARTAGE CRÉATIF

Pourquoi c'est accessible : Format flexible, peut inclure plusieurs formes d'art

Ce dont vous avez besoin : - Un espace confortable - 2 heures - Un animateur - Optionnel : musique, thé/café

GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Concept

Un cercle où les gens partagent une création personnelle (poème, dessin, chanson, objet significatif, photo) ou simplement leur histoire. Pas de performance requise, juste du partage authentique.

Avant l'événement (2-3 semaines avant)

☐ Choisissez le thème (ex: "Objets de résilience", "Créations qui guérissent")
☐ Invitez les participants (max 15 personnes pour l'intimité)
☐ Expliquez le concept : apporter quelque chose OU créer sur place
☐ Préparez l'espace (chaises en cercle, ambiance chaleureuse)
☐ Prévoyez du matériel créatif sur place pour ceux qui veulent créer en direct

Le jour même - Préparation

☐ Disposez chaises en cercle
☐ Mettez une table centrale avec : - Papier et crayons - Pâte à modeler ou argile - Magazines pour collage - Ciseaux et colle
☐ Créez une ambiance (lumière douce, musique calme en fond)
☐ Préparez thé/café/eau

Déroulement (2 heures)

0-15 min : Accueil et présentation - Expliquez le déroulement - Établissez les règles de respect et confidentialité - "Ce qui est partagé ici reste ici"

15-45 min : Temps de création (optionnel) - Pour ceux qui n'ont rien apporté - Peut se faire en silence avec musique douce

45-105 min : Cercle de partage - Chacun partage à tour de rôle (5-10 min par personne) - Partager est volontaire - on peut passer son tour - Le groupe écoute sans interrompre - Après chaque partage : moment de silence, puis on remercie la personne

105-120 min : Clôture collective - "Qu'est-ce que ce cercle vous a apporté?" - Remerciements collectifs

Après l'événement

☐ Demandez permission de photographier les créations (sans noms)
☐ Envoyez un mot de remerciement aux participants
☐ Partagez l'expérience (sans détails personnels) sur vos réseaux

---

VARIANTES :

- **Cercle de poésie :** Spécifiquement pour partager des poèmes
- **Cercle d'objets :** Chacun apporte un objet significatif et raconte son histoire
- **Cercle musical :** Partage de chansons qui ont aidé dans des moments difficiles

---

5. ATELIER DE COLLAGE COLLECTIF

Pourquoi c'est accessible : Pas besoin de savoir dessiner, matériel simple

Ce dont vous avez besoin : - Magazines à découper (demandez des dons) - Ciseaux (1 paire par personne) - Colle en bâton - Papier cartonné ou Bristol - Tables - 1h30-2 heures

GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Avant l'événement (2-3 semaines avant)

☐ Collectez des magazines (demandez à vos membres, bibliothèque locale)
☐ Achetez ciseaux et colle (budget: 30-50$)
☐ Décidez du thème (ex: "Mon parcours de santé mentale", "L'espoir")
☐ Choisissez entre : - **Collages individuels :** chacun crée le sien - **Collage collectif :** tous contribuent à une grande œuvre
☐ Faites la promotion

Le jour même

☐ Disposez tables en U ou en îlots
☐ Mettez magazines, ciseaux, colle à chaque place
☐ Préparez papier cartonné pour chacun OU grande surface pour collage collectif
☐ Affichez le thème et des exemples visuels
☐ Préparez musique de fond calme

Déroulement (2 heures)

0-10 min : Accueil - Expliquez le concept du collage - Présentez le thème - Démontrez rapidement la technique

10-20 min : Exploration des magazines - Les participants feuillettent et découpent - Encouragez à suivre leur intuition, pas seulement leur tête

20-85 min : Création - Temps de collage - Musique douce en fond - L'animateur circule pour encourager (sans diriger)

85-110 min : Partage (optionnel) - Galerie de promenade : les collages sont disposés - Chacun peut expliquer brièvement son œuvre s'il le souhaite

110-120 min : Réflexion collective - "Qu'est-ce que le processus créatif vous a fait découvrir?"

Après l'événement

☐ Photographiez les œuvres (avec permission)
☐ Proposez une exposition des collages pendant la semaine
☐ Partagez photos sur réseaux sociaux

VARIANTES :

- **Cartes postales d'espoir :** Petits collages sur cartes postales que les participants peuvent s'envoyer
- **Vision board collectif :** "À quoi ressemble une communauté qui prend soin de sa santé mentale?"
- **Collage-journal :** Combiner collage et écriture

---

6. VERNISSAGE D'EXPOSITION SIMPLE

Pourquoi c'est accessible : Valorise le travail déjà créé par vos membres

Ce dont vous avez besoin : - Créations de vos membres/participants (dessins, photos, poèmes) - Un espace mural ou tables - 2-3 heures pour le vernissage - Collations/boissons (optionnel)

GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Avant l'événement (4 semaines avant)

☐ **Semaine 1-2 :** Lancez appel à créations auprès de vos membres - "Nous préparons une exposition! Partagez vos créations!" - Expliquez que TOUT est bienvenu (dessins, photos, textes, crafts)
☐ **Semaine 3 :** Collectez les œuvres avec formulaires de permission - Permission d'exposer - Permission de photographier

- Nom d'artiste (réel ou pseudonyme)
☐ **Semaine 4 :** Préparez l'exposition - Accrochez/disposez les œuvres - Créez des cartels (titre, artiste, date) - Affichez un mot d'introduction sur le projet

Installation (journée avant)

☐ Nettoyez et préparez l'espace
☐ Accrochez les œuvres à hauteur des yeux
☐ Créez un parcours logique
☐ Ajoutez des plantes ou éléments décoratifs (optionnel)
☐ Testez l'éclairage
☐ Installez un cahier de commentaires

Vernissage (2-3 heures)

Structure suggérée :

0-15 min : Accueil - Musique de fond - Offrez boissons/collations

15-30 min : Mot d'ouverture - Remerciez les artistes - Expliquez le projet Art+Santé Mentale - Invitez à circuler librement

30-150 min : Visite libre - Les gens circulent à leur rythme - Les artistes présents peuvent parler de leurs œuvres - Ambiance conviviale

150-165 min : Clôture (optionnel) - Mot de remerciement - Lecture du cahier de commentaires - Photo de groupe

Après le vernissage

☐ Laissez l'exposition en place pour la semaine si possible
☐ Photographiez l'exposition
☐ Partagez sur réseaux sociaux
☐ Retournez les œuvres aux artistes avec certificat de participation

---

7. ATELIER DE CRÉATION LIBRE "DROP-IN"

Pourquoi c'est accessible : Pas de structure rigide, les gens viennent et partent

Ce dont vous avez besoin : - Matériel créatif varié - Espace avec tables - 3-4 heures continues (ou plusieurs jours) - Quelqu'un pour accueillir

GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Concept

Un espace créatif ouvert où les gens peuvent entrer, créer, et partir à leur rythme. Comme un café créatif.

Avant l'événement (2 semaines avant)

☐ Décidez des heures (ex: "Mardi 13h-17h : Atelier créatif ouvert à tous")
☐ Collectez/achetez matériel varié : - Papier, crayons, marqueurs - Aquarelle ou gouache - Pâte à modeler - Laine et crochet/tricot - Perles pour bijoux - Matériel de recyclage pour sculpture
☐ Organisez le matériel par stations
☐ Faites la promotion en précisant "entrée libre, aucune inscription requise"

Installation

☐ Créez plusieurs stations thématiques : - Station dessin/peinture - Station 3D (pâte à modeler, sculpture) - Station textile (tricot, tissage simple) - Station écriture/poésie
☐ Affichez des exemples et inspirations visuelles
☐ Mettez instructions simples pour techniques de base
☐ Créez un coin confortable pour ceux qui veulent juste observer
☐ Musique douce en fond

Pendant l'événement

☐ Accueillez chaleureusement chaque personne qui arrive
☐ Faites un tour rapide des stations
☐ Laissez les gens créer librement
☐ Soyez disponible pour aider
☐ Créez vous-même en parallèle (ça rassure!)
☐ Photographiez l'ambiance (pas les visages sans permission)

Conseils pour l'animateur

- Ne critiquez jamais une création
- Valorisez le processus, pas le résultat
- "C'est intéressant, parle-moi de ta création"
- Acceptez le silence - certains créent mieux sans parler

---

8. LECTURE PUBLIQUE / MICRO OUVERT

Pourquoi c'est accessible : Pas de production complexe, valorise la parole

Ce dont vous avez besoin : - Un micro (ou simplement un espace intime sans micro) - Chaises - 2 heures - 5-10 personnes qui acceptent de partager

GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Avant l'événement (3 semaines avant)

☐ Décidez du format : - Lecture de textes écrits (poèmes, récits) - Histoires orales - Mélange des deux
☐ Recrutez 5-8 participants qui acceptent de partager (5 min chacun)
☐ Expliquez qu'il peut y avoir aussi des lectures spontanées
☐ Préparez un "plan B" si personne ne se présente pour partager
☐ Testez le système de son (si micro)

Le jour même

☐ Disposez chaises en demi-cercle face à l'espace de lecture
☐ Créez un "coin lecture" accueillant (chaise confortable, éclairage doux)
☐ Affichez l'ordre de passage (flexible)
☐ Préparez thé/café
☐ Créez une liste de "lecture spontanée" pour ceux qui se décident sur place

Déroulement (2 heures)

0-10 min : Ouverture - Expliquez le concept - Établissez l'atmosphère de respect et d'écoute - "Nous sommes ici pour écouter, pas pour juger"

10-100 min : Lectures - Chaque personne lit son texte ou raconte son histoire (5 min max) - Après chaque lecture : applaudissements silencieux (mains en l'air qui bougent) ou applaudissements traditionnels - Courte pause à mi-chemin

100-120 min : Clôture - Invitation à une dernière lecture spontanée - Remerciements collectifs - "Qu'est-ce que ces histoires nous disent sur notre expérience partagée?"

CONSIDÉRATIONS IMPORTANTES POUR TOUS LES ÉVÉNEMENTS

ACCESSIBILITÉ

☐ Espace physiquement accessible (rampe, ascenseur)
☐ Considérez les sensibilités sensorielles (lumières, sons)
☐ Offrez des pauses
☐ Gratuit ou contribution volontaire
☐ Aucune inscription obligatoire si possible (réduit barrière)

SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

☐ Rappelez toujours que la participation est volontaire
☐ Ayez des ressources d'aide disponibles (numéros d'urgence, ressources locales)
☐ Prévoyez un "espace de retrait" si quelqu'un a besoin de s'éloigner
☐ Formez votre équipe à reconnaître détresse et à référer

PROMOTION

☐ Utilisez les visuels de la trousse RACOR
☐ Affichez clairement : date, heure, lieu, "gratuit", "aucune expérience nécessaire"
☐ Mentionnez que c'est part du mouvement Art+Santé Mentale
☐ Partagez sur vos réseaux sociaux 3-4 fois avant l'événement

DOCUMENTATION

☐ Prenez des photos (avec permission)
☐ Collectez 2-3 témoignages courts de participants
☐ Notez le nombre de participants
☐ Remplissez le formulaire de rapport RACOR dans les 3 jours

BUDGET MINIMUM PAR TYPE D'ÉVÉNEMENT

Atelier d'écriture : 20-30$
(papier, stylos)

Projection de film : 0-50$
(gratuit si film ONF, collations optionnelles)

Mur d'expression : 30-50$
(post-its, marqueurs, papier grand format)

Cercle de partage : 10-30$
(thé/café, matériel création optionnel)

Atelier de collage : 30-60$
(ciseaux, colle; magazines peuvent être donnés)

Vernissage : 20-100$
(impression cartels, collations optionnelles)

Drop-in créatif : 50-150$
(matériel varié)

Micro ouvert : 0-30$
(collations optionnelles)

VOUS AVEZ ENCORE DES QUESTIONS?

"Je n'ai jamais animé d'atelier créatif…"
→ C'est correct! Vous n'êtes pas là pour enseigner l'art, mais pour créer un espace bienveillant. Votre rôle est d'accueillir et d'encourager.

"Et si personne ne vient?"
→ Même 3-4 personnes, c'est un succès! L'important est la qualité de l'expérience, pas la quantité.

"Je n'ai pas beaucoup de budget…"
→ Plusieurs activités coûtent moins de 50$. Concentrez-vous sur la simplicité. Un cercle de partage avec du thé peut être aussi puissant qu'un grand événement.

"Mon espace n'est pas 'artistique'…"
→ N'importe quel espace peut devenir créatif avec un peu d'intention. Une salle de réunion ordinaire avec des chaises en cercle et de la musique douce fait l'affaire!

"Les gens de mon organisme ne se voient pas comme 'artistes'…"
→ Parfait! C'est exactement le point. L'art n'est pas réservé aux "artistes". Nous sommes tous capables de création.

CONTACTEZ-NOUS

Questions? Besoin d'aide pour planifier?

dreid@racorsm.org

art.racorsm.org

Nous sommes là pour vous aider à réussir!

Guide créé par le RACOR pour la Semaine Art+Santé mentale
Que dirait l'art à la santé mentale? | 4-10 mai 2026

VOUS FAITES DÉJÀ DE L'ART (SANS LE SAVOIR!)

Vos activités existantes SONT des projets artistiques

Important : Si votre organisation a déjà l'une de ces activités, **vous faites déjà de l'art!** Vous pouvez simplement l'inscrire comme événement pour la Semaine Art+Santé mentale.

Exemples d'activités qui COMPTENT comme projets artistiques :

Musique et chant

- **Chorale** - Vous avez une chorale qui se réunit? C'est un projet artistique!
- **Cercle de tambours**
- **Jam session musicale**
- **Karaoké thérapeutique**
- **Atelier de composition de chansons**

→ **Ce que vous pouvez faire :** Invitez le public à assister à une répétition ou donnez une mini-performance pendant la semaine du 4-10 mai.

Arts de la scène et performance

- **Groupe d'improvisation théâtrale** - L'impro est de l'art!
- **Atelier de théâtre**

- **Conte et narration**
- **Danse (tous styles)**
- **Arts du cirque ou jonglerie**
- **Slam ou poésie performée**

→ **Ce que vous pouvez faire :** Organisez une présentation publique, même informelle, ou un atelier d'initiation ouvert pendant la semaine.

Arts culinaires

- **Atelier de cuisine collective** - La cuisine est un art créatif!
- **Décoration de gâteaux**
- **Préparation de plats traditionnels**
- **Jardinage et cuisine des récoltes**

→ **Ce que vous pouvez faire :** - Organisez un atelier culinaire thématique ("Cuisiner le réconfort") - Créez une exposition de photos de vos plats - Partagez des recettes illustrées par vos membres - Organisez un repas communautaire comme performance artistique

---

Arts textiles et artisanat

- **Tricot ou crochet en groupe**
- **Couture**
- **Tissage**
- **Broderie**
- **Fabrication de bijoux**
- **Travail du bois ou menuiserie**

→ **Ce que vous pouvez faire :** Exposition des créations, atelier ouvert au public, ou démonstration de techniques.

Arts visuels et médiatiques

- **Club de photographie**
- **Atelier de vidéo ou film**
- **Arts numériques**
- **Dessin ou peinture en groupe**

- **Scrapbooking collectif**

→ **Ce que vous pouvez faire :** Exposition, projection, ou partage sur les réseaux sociaux avec le hashtag #QueDiraitLart

---

Arts littéraires

- **Club de lecture** - Discuter de livres est une forme d'engagement artistique!
- **Atelier d'écriture existant**
- **Journal collectif ou zine**
- **Correspondance créative**

→ **Ce que vous pouvez faire :** Organisez une discussion ouverte au public sur un livre lié à la santé mentale, ou partagez des extraits de vos écrits.

Autres formes créatives

- **Horticulture et jardinage créatif** - Créer un jardin est de l'art!
- **Méditation guidée créative**
- **Promenades en nature avec photographie ou observation**

COMMENT INSCRIRE VOTRE ACTIVITÉ EXISTANTE

C'est très simple! Vous n'avez pas besoin de créer quelque chose de nouveau.

Option 1 : Session habituelle ouverte au public

Exemple : "Notre chorale se réunit tous les mardis. Le mardi 6 mai, nous ouvrons notre répétition au public pour la Semaine Art+Santé mentale."

Option 2 : Présentation ou performance

Exemple : "Notre groupe d'improvisation théâtrale présentera un spectacle court le 8 mai."

Option 3 : Atelier d'initiation

Exemple : "Notre groupe de tricot organise un atelier d'initiation gratuit le 7 mai pour ceux qui veulent apprendre."

Option 4 : Exposition des créations

Exemple : “Notre atelier culinaire exposera des photos de nos plats et partagera des recettes le 5 mai.”

“MAIS EST-CE QUE ÇA COMPTE VRAIMENT?”

OUI!

L’art n’est pas juste la peinture dans les musées ou les concerts symphoniques. **L’art, c’est toute création humaine qui exprime quelque chose.**

- Votre chorale qui chante ensemble? **C’est de l’art.**
- Votre groupe d’impro qui explore des émotions? **C’est de l’art.**
- Votre atelier de cuisine où les gens créent ensemble? **C’est de l’art.**
- Votre cercle de tricot où les conversations se tissent avec la laine? **C’est de l’art.**

Le message de la Semaine Art+Santé mentale : L’art est partout où il y a création, expression et connexion humaine.

INSCRIPTION RAPIDE

Si vous avez une activité existante, l’inscription prend 5 minutes :

☐ Allez sur : https://art.racorsm.org/formulaire-dinscription-a-une-activite/
☐ Remplissez les informations de base
☐ Décrivez votre activité simplement
☐ Précisez si c’est ouvert au public ou sur inscription
☐ Ajoutez une photo si vous en avez
☐ Soumettez!

Voilà! Vous participez maintenant au mouvement Art+Santé mentale de Montréal!

EXEMPLES CONCRETS

Exemple 1 : La Chorale

“Notre chorale se réunit chaque jeudi soir depuis 3 ans. Pour la Semaine Art+Santé mentale, nous avons décidé d’ouvrir notre répétition du 8 mai au public. Les gens pouvaient venir écouter et même se joindre à nous pour quelques chansons. C’était magnifique de voir de nouveaux visages découvrir notre groupe!”

Exemple 2 : L’Atelier Cuisine

“Nous faisons des ateliers de cuisine collective depuis toujours, mais nous ne pensions pas que c’était ‘de l’art’. Quand le RACOR nous a dit que oui, nous avons organisé un atelier spécial le 6 mai sur le thème ‘cuisiner le réconfort’. Les participants ont partagé leurs recettes qui les réconfortent dans les moments difficiles. Nous avons créé un livre de recettes collectif avec leurs histoires.”

Exemple 3 : Le Groupe d’Improvisation

“Notre troupe d’impro se pratique chaque mardi. Pour la semaine Art+Santé mentale, nous avons fait un spectacle le 9 mai avec le thème ‘Que dirait l’art à la santé mentale?’. Le public donnait des suggestions et nous improvisions des scènes. C’était drôle, touchant, et ça a ouvert plein de conversations après.”

Le message à retenir : SI VOUS LE FAITES DÉJÀ, INSCRIVEZ-LE! Votre activité mérite d’être célébrée et partagée.