



RAIDDAT

RESSOURCE D'AIDE ET D'INFORMATION EN
DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE
DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

RAPPORT D'ACTIVITÉ

TOURNÉE HEURE DU CONTE AVEC *TROU D'UN COUP*
DANS LE CADRE DE LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE DU
7 MAI AU 13 MAI 2018.



Table des matières

Une tournée régionale créative qui <i>donne du sens</i>	3
Événement : Heure du conte avec <i>Trou d'un coup</i>	4
Promotion et communication.....	5
Médias sociaux : Événement Facebook.....	6
L'Heure du conte en action.....	7

Une tournée régionale créative qui *donne du sens* !

L'Heure du conte avec *Trou d'un coup* : présentée par la RAIDD-AT dans le cadre de la Semaine Nationale de sensibilisation de la santé mentale, mai 2018.

À l'issue de la tournée de l'Heure du conte avec *Trou d'un coup*, la Ressource d'aide et d'information en défense des droits de l'Abitibi-Témiscamingue (RAIDD-AT) est heureuse et satisfaite de l'atteinte de ses objectifs. La mise en lecture du livre *Trou d'un coup* de la série « Iris le dragon » visait à influencer positivement les jeunes face aux troubles anxieux (de 7 à 12 ans) : ils sont sensibilisés aux défis provoqués par l'anxiété, et découvrent de manière simple et ludique ce qu'ils peuvent faire pour surmonter les obstacles mais également pour maintenir leur niveau de bien-être, **tout en s'amusant**. Une belle collaboration des bibliothèques de Rouyn-Noranda, d'Amos et de Val-d'Or, de La Sarre et de Ville-Marie, a contribué au succès de cette activité de sensibilisation auprès des jeunes.

J'exprime ma créativité

Par cette tournée de sensibilisation à la santé mentale chez les jeunes, la RAIDD-AT souhaitait les sensibiliser à **AGIR pour donner du sens**, à **AGIR** pour briser l'isolement, à **AGIR** pour accepter la différence et non l'indifférence. C'était beau de voir à quel point les jeunes s'exprimaient librement sur le sujet et ils étaient sensibles au fait qu'il faut être plus gentil et humain les uns envers les autres. (Il est intéressant de lire les commentaires des jeunes en page 10)



(La RAIDD-AT, fière partenaire de Mouvement santé mentale Québec)

Un aperçu de la visibilité

Les médias sociaux ont grandement contribué à faire rayonner à un large public jeunesse cette tournée d'Heure du conte avec *Trou d'un coup* dans les 5 bibliothèques municipales de notre région dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation à la santé mentale. C'est plus de 176 jeunes qui ont participé à cette activité hautement animée! Un bricolage thématique a suivi la lecture du conte dans deux bibliothèques. De plus, l'initiative prise par certaines bibliothèques d'interpeller le milieu scolaire a porté fruit puisque deux enseignants du primaire ont fait une petite pause de sensibilisation en classe avec leurs élèves tout en présentant le livre *Trou d'un coup* et les outils *Agir pour donner du sens* destinés aux jeunes (voir page 10 les outils). L'exercice a été grandement apprécié et l'on a senti que les enseignants étaient soucieux de l'avenir des jeunes dans leur apport à prendre bien soin de santé mentale et aussi à être ouvert aux autres en respectant les différences. ***C'est toute qu'une création collective, un geste à la fois!***

Remerciements de la RAIDD-AT

La Ressource d'aide et d'information en défense des droits de l'Abitibi-Témiscamingue (RAIDD-AT) remercie tous ceux qui ont contribué, de près ou de loin, au beau succès de cette activité : nos généreux bénévoles, la magnifique participation des bibliothèques de Rouyn-Noranda, Val-d'Or, Amos, La Sarre et Ville-Marie, et la précieuse collaboration de la Fondation Martin Bradley. On comptabilise pour la RAIDDAT un nombre d'un peu plus de 33 heures en termes de bénévolat !

Événement : Heure du conte avec *Trou d'un coup*

L'heure du conte

L'activité l'Heure du conte avec la mise en lecture du livre *Trou d'un coup* organisée par la RAIDD-AT dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation de la santé mentale, s'est déroulée avec la précieuse collaboration des bibliothèques de Rouyn-Noranda, de Val-d'Or, de La Sarre et Ville-Marie en mai 2018.

De plus, les bibliothèques de La Sarre et de Ville-Marie ont fait la courroie de transmission par le biais d'une invitation spéciale, avec certaines écoles du primaire pour proposer aux enseignants de faire une pause de sensibilisation avec leurs élèves : « Invitation à « AGIR pour donner du sens » dans votre milieu, et ce, à votre manière, en vue de créer, renforcer et développer une santé mentale positive. *Trou d'un coup* vous est donc offert gratuitement afin que vous puissiez, à votre manière, faire en classe une petite pause de sensibilisation avec vos élèves (entre autres, le dépliant *Agir pour donner du sens* est parallèlement un bel outil pour les jeunes portant sur l'importance de se sentir bien). Les livres *Trou d'un coup* et la série « Iris le dragon » vous sont présentés par l'organisme la RAIDD-AT conjointement avec la Bibliothèque municipale Richelieu de La Sarre. Soulignons que ces livres vous sont offerts gracieusement par la Fondation Martin-Bradley, distributeur et porte-parole de la série « Iris le dragon » en Abitibi-Témiscamingue. »

Nous vous présentons les activités qui ont eu lieu dans le cadre de cette tournée originale!

Tournée Heure du conte :

- Le 28 avril à 15 h, bibliothèque municipale de **Rouyn-Noranda** (Heure du conte suivi d'un bricolage thématique).
- Le 6 mai à 14 h, bibliothèque La Bouquine municipale/scolaire de **Ville-Marie**.
- Le 8 mai à 9 h et à 10 h 15, Bibliothèque municipale d'**Amos** (Groupes scolaires 3^e et 6^e année).
- Le 12 mai à 10 h 30, bibliothèque municipale de **Val-d'Or** dans le cadre de la Semaine Québécoise des familles (heure du conte suivi d'un bricolage thématique).

Sensibilisation écoles primaires :

- **École L'Académie de La Sarre** : La RAIDD-AT en collaboration avec la bibliothèque de La Sarre a interpellé deux groupes scolaires 2^e et 4^e années pour faire en classe une petite pause de sensibilisation avec leurs élèves tout en présentant le livre *Trou d'un coup* et les outils « Agir pour donner du sens » destinés aux jeunes. Et tirage de livres *Trou d'un coup* et de la série « Iris le Dragon ».
- **École St-Gabriel de Ville-Marie** : La RAIDD-AT en collaboration avec la bibliothèque La Bouquine municipale/scolaire de Ville-Marie a interpellé les enseignants du primaire et une travailleuse sociale pour une petite pause de sensibilisation avec leurs élèves tout en présentant le livre *Trou d'un coup* et les outils « Agir pour donner du sens » destinés aux jeunes. Et tirage d'un livre par jour du livre *Trou d'un coup* et de la série « Iris le Dragon ».

Événement – L’heure du conte et sensibilisation écoles primaires	Nombre de jeunes participants
Tournée Heure du conte : dans les bibliothèques de la région. (L’Heure du conte à Amos a été présentée aux jeunes du primaire 3 ^e et 6 ^e année.)	98
Sensibilisation école primaire L’Académie de La Sarre : groupe d’élèves de 1 ^{re} année.	32
Sensibilisation école primaire St-Gabriel de Ville-Marie : groupe d’élèves de 2 ^e et de 4 ^e année.	46
Total de jeunes participants	176

Promotion et communication

Une série d’actions ont été mise en place sur les divers médias sociaux par la création d’événements, de la part des bibliothèques de Rouyn-Noranda, de Val-d’Or et de Ville-Marie. La bibliothèque d’Amos a uniquement interpellé les groupes scolaires du niveau primaire pour les inviter à participer à l’Heure du conte dans leur lieu. La bibliothèque de La Sarre et de Ville-Marie ont fait la courroie de transmission avec certaines écoles primaires et ainsi, les professeurs ont pu faire la mise en lecture de *Trou d’un coup* tout en faisant de la sensibilisation avec le matériel promotionnel de mouvement santé mentale, s’adressant aux jeunes, remis par la RAIDD-AT.

Les actions en promotion :

- Distribution de livres de la collection « Iris le Dragon ».
- Distribution matériel promotionnel...
- Publicité ciblée « Événements » sur Facebook.

Distribution de livres de la collection « Iris le dragon »

La RAIDD-AT a distribué des livres *Trou d’un coup* et de la série « Iris le Dragon » dans les 5 bibliothèques dans le cadre de cet événement. Les 60 livres de la série remis à la RAIDD-AT pour la tournée, sont une gracieuseté de la Fondation Martin Bradley. C’est 6 séries de la collection « Iris le dragon » et 34 livres *Trou d’un coup* qui ont été distribué.

Distribution – Livres de la collection « Iris le dragon »	Nombre
Distribution de 6 séries de la collection « Iris le Dragon ».	18
Distribution de livres <i>Trou d’un coup</i>	34
Livres qui ont servis à la mise en lecture	3
Livres restant = 5	
Total livres distribués	55

Distribution matériel promotionnel de la Campagne de sensibilisation de mouvement santé mentale Québec « Agir pour donner du sens » et « 7 astuces pour se recharger »

Distribution – matériel promotionnel	Nombre
Affiches <i>Agir pour donner du sens</i>	12
Dépliants : outil jeunesse <i>Agir pour donner du sens</i>	334
Carton Merci de la campagne (J'embarque dans le mouvement de gratitude)	97
Dépliants : outil <i>7 astuces pour se recharger</i>	150
Autocollants <i>7 astuces pour se recharger</i>	54
Stylos <i>7 astuces pour se recharger</i>	4
Total du matériel promotionnel distribué	651



Publicité ciblée « Événement » sur Facebook

Réseau – Facebook	Nombre de personnes ciblées par l'information
Bibliothèque de Rouyn-Noranda	2 209
Bibliothèque de Val-d'Or	6 203
Bibliothèque de Ville-Marie	4 417
Total des personnes ciblées par l'information	12 829

Médias sociaux : Événement Facebook

Facebook bibliothèque de Rouyn-Noranda – *L'heure du conte, spécial RAIDDAT.*

<https://www.facebook.com/events/813126285557520/>

Facebook bibliothèque La Bouquine Ville-Marie – *Heure du conte, en collaboration avec le RAIDDAT, le dimanche 6 mai, 14 h!*

<https://www.facebook.com/634330910037379/photos/a.686673794803090.1073741865.634330910037379/1195379807265817/?type=3&theater>

Facebook Ville de Val-d'Or, bibliothèque de Val-d'Or : Dans le cadre du « Programmation de la semaine québécoise des familles » – *L'heure du conte : l'histoire Trou d'un coup sensibilise petits et grands aux troubles anxieux.*

http://www.ville.valdor.qc.ca/uploads/news/Documents/prog_SQF2018.pdf

L'Heure du conte en action...

Heure du conte à la bibliothèque de Rouyn-Noranda le 28 avril 2018 suivi d'un bricolage thématique : les enfants peuvent se servir de leur bricolage «dragon» pour souffler dedans lorsqu'ils sont fâchés ou anxieux!



The screenshot shows a Facebook event page for "L'Heure du conte, spécial Raiddat" organized by the Bibliothèque municipale de Rouyn-Noranda. The event is scheduled for Saturday, April 28, 2018, from 15:00 to 16:00. The page includes a description of the activity, which is aimed at children aged 5 to 10 and their families. It mentions that the event is a collaboration with RAIDDAT and will feature the album "Trou d'un coup" from the "Iris le dragon" collection. The page also has a "À propos de" section and a "Discussion" section. The event is marked as "Public" and "Organisé par Bibliothèque municipale de Rouyn-Noranda". The page includes a search bar, a navigation menu with options like "Évènements", "Calendrier", "Anniversaires", "Découvrir", and "J'organise", and a "Créer un événement" button. The event details section includes a "Détails" section with text about the activity and a "À propos de l'événement" section with a photo of the library and the text "Bibliothèque municipale de Rouyn-Nora...". The page also shows a "Voir moins" button and a "Convient aux enfants" tag.

Rechercher Lyne

Évènements

Évènements
Calendrier
Anniversaires
Découvrir
J'organise

+ Créer un événement

L'Heure du conte, spécial Raiddat
Public · Organisé par Bibliothèque municipale de Rouyn-Noranda

✓ J'y vais

Samedi 28 avril 2018 de 15 h 00 à 16 h 00
il y a environ 7 mois

Bibliothèque municipale de Rouyn-Noranda
201, avenue Dallaire, Rouyn-Noranda J9X 4T5

Afficher la carte

À propos de Discussion

Détails

POUR LES ENFANTS DE 5 À 10 ANS ET LEURS FAMILLES.

Vous êtes nombreux et on adore cela! Merci!

L'Heure du conte est une activité très appréciée des familles, qui permet un moment de détente à bricoler et à se faire raconter des histoires... Entre les courses et le souper: dans l'agenda, l'Heure du conte à été noté!

Cette semaine, une collaboration entre la Bibliothèque et le RAIDDAT vous fera découvrir l'album «Trou d'un coup» de la collection Iris le dragon.

La série « Iris le dragon » vise à influencer les jeunes positivement face aux troubles anxieux. Ils sont sensibilisés aux défis provoqués par l'anxiété, et découvrent de manière simple et ludique ce qu'ils peuvent faire pour surmonter les obstacles mais également pour maintenir leur niveau de bien-être, tout en s'amusant.

Évidemment, on vous propose un brico sympa après l'histoire, en lien avec celle-ci!! #dragon #vivelebrico #jaimemabibli

Voir moins

Convient aux enfants Santé mentale Livre pour enfants

À propos de l'événement

Bibliothèque municipale de Rouyn-Nora...
Bibliothèque · 2 400 mentions J'aime

+36

L'Heure du conte avec *Trou d'un coup*
Présentée dans le cadre de la Semaine Nationale de
sensibilisation de la santé mentale

Rouyn-Noranda, le 24 avril 2018 – Deux samedis par mois, la Bibliothèque municipale présente sa bien connue Heure du conte, dans le coin des petits. Le samedi 28 avril, à compter de 15 heures, les jeunes de 6 ans et plus sont conviés à venir assister à une heure du conte spéciale : une heure du conte organisée conjointement par la Bibliothèque municipale et l'organisme la RAIDDAT*, avec la généreuse collaboration de la Fondation Martin-Bradley, distributeur et porte-parole de la série « Iris le dragon » en Abitibi-Témiscamingue. Comme le veut la tradition, un bricolage suivra la lecture du conte. Bienvenue aux familles !



La série « Iris le dragon » vise à influencer les jeunes positivement face aux troubles anxieux. Ils sont sensibilisés aux défis provoqués par l'anxiété, et découvrent de manière simple et ludique ce qu'ils peuvent faire pour surmonter les obstacles mais également pour maintenir leur niveau de bien-être, **tout en s'amusant.**

La série « Iris le dragon » reconnaît l'importance de la famille, de l'école et de la communauté dans la promotion du potentiel de chaque enfant et chaque jeune, peu importe leurs obstacles en terme de santé mentale.

Résumé de l'histoire *Trou d'un coup* : *Un jeune garçon nommé Teeman n'arrive pas à se détendre. Il devient si nerveux parfois, que son cœur bat très vite, qu'il a la nausée, le vertige ou souvent mal à la tête. Un jour, Teeman rencontre Iris le Dragon et apprend des techniques, telles que la fameuse respiration du dragon...*

*RAIDDAT : Ressource d'aide et d'information en défense des droits en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue

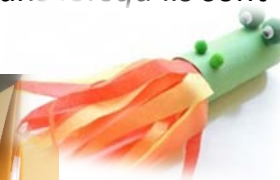
– 30 –

SOURCE :
Sonia Cotten,
Coordonnatrice à l'animation
Bibliothèque municipale de Rouyn-Noranda
819 293-6901, poste 250
sonia.cotten@biblrn.qc.ca

COLLABORATION :
France Riel,
Directrice générale
RAIDDAT
819 762-3266
info@raiddat.org

Facebook post for 'La Bouquine' featuring a poster for 'Heure du conte' on May 6th at 14h. The poster includes logos for 'BIBLIO Abitibi-Témiscamingue Nord-du-Québec', 'RAIDDAT', and 'VILLE-MARIE'. The text on the poster reads: 'HEURE du conte Trou d'un coup Dimanche 6 mai 14 H. A LA BOUQUINE VILLE-MARIE'. Below the poster are interaction buttons: 'J'aime déjà', 'Déjà abonné(e)', 'Partager', and a comment from 'Lyne Fortin'.

Heure du conte à la bibliothèque de Val-d'Or le 12 mai dans le cadre de la Semaine Québécoise des familles suivi d'un bricolage thématique : les enfants peuvent se servir de leur bricolage «dragon» pour souffler dedans lorsqu'ils sont fâchés ou anxieux!



SEMAINE QUÉBÉCOISE DES FAMILLES 2018

f : SQFVD

Toutes les activités sont GRATUITES!

Toute la semaine, l'accès aux « Bains pour tous » et aux « Bains familiaux » est gratuit tant à la piscine de la polyvalente Le Carrefour qu'au complexe sportif Oriel-Riopel! Casque de bain et supervision des enfants de 6 ans et moins obligatoires. Pour des raisons de sécurité, le nombre de baigneurs sera limité.

Pour l'horaire, consultez la page d'accueil du site Internet de la Ville, au www.ville.valdor.qc.ca. Bonne baignade!

SAMEDI 12 MAI

10 h 30 L'HEURE DU CONTE
Bibliothèque municipale (600, 7^e Rue)
Présentée en collaboration avec la Ressource d'aide et d'information en défense des droits en santé mentale de l'AT, l'histoire *Trou d'un coup* sensibilise petits et grands au trouble anxieux.

15 h : ATELIER FAMILIAL
Centre d'exposition de Val-d'Or (600, 7^e Rue)
Dans le cadre d'*À hauteur d'enfants*, les familles sont invitées à venir contribuer à la confection d'une forêt imaginaire à l'aide de moulages et à fabriquer des paysages tridimensionnels en papier et lumière...

LUNDI 14 MAI

17 h : LANCEMENT DE LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DES FAMILLES
Place Agnico Eagle (Marché public)
On lance la semaine en force avec la Maison de la famille et ESPACE Abitibi-Est! Activité Fort Boyard, musique, goûter, cadeaux et bien plus!

MARDI 15 MAI

13 h à 16 h : EXPOSITION À HAUTEUR D'ENFANTS 2
Centre d'exposition de Val-d'Or (600, 7^e Rue)
Deux installations qui fascineront les enfants, qui pourront même y contribuer.

17 h : FÊTE ET DÉGUSTATION MULTICULTURELLES

JEUDI 17 MAI

13 h à 15 h ATELIER D'ART ET JOURNAL CRÉATIF
Maison de la famille (755, 4^e Avenue)
Avec Elisabeth Di Meglio. Inscription : 819 874-3383

13 h à 19 h EXPOSITION À HAUTEUR D'ENFANTS 2
Centre d'exposition de Val-d'Or (600, 7^e Rue)
Deux installations qui fascineront les enfants, qui pourront même y contribuer.

17 h 30 MARCHÉ CONTRE L'HOMOPHOBIE
Place Agnico Eagle (Marché public)
En cette journée mondiale de lutte contre l'homophobie, venez marcher avec le Groupe LGBT Val-d'Or pour appuyer la diversité dans toutes ses nuances.

VENREDI 18 MAI

11 h 30 MIDI MUSIQUE
Conservatoire de musique de Val-d'Or (88, rue Allard)
Un spectacle parfait pour les familles!
Apportez votre lunch; cantine sur place.

13 h à 19 h EXPOSITION À HAUTEUR D'ENFANTS 2
Centre d'exposition de Val-d'Or (600, 7^e Rue)
Deux installations qui fascineront les enfants, qui pourront même y contribuer.

19 h ACTIVITÉ EXIT ROOM
Maison des jeunes l'Énergiteck (351, avenue Centrale)
Découvrez les nouveaux locaux fraîchement aménagés de l'Énergiteck, au fil d'épreuves amusantes et mystérieuses...
Réservez votre place pour éviter la file d'attente: 819 825-7240.

13 h à 20 h JOURNÉE DE JEUX DE SOCIÉTÉ
Bibliothèque municipale (600, 7^e Rue)
En ce congé scolaire, un après-midi de jeux en famille, animé par des passionnés!
*Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés.

SAMEDI 19 MAI

10 h 30 L'HEURE DE CONTE
Bibliothèque municipale
Histoire et bricolages pour les 3 à 6 ans avec la chaleureuse Opaline.

13 h GRANDE FÊTE FAMILIALE

Heure du conte à la bibliothèque d'Amos le 8 mai avec plus de 50 jeunes d'une école primaire. Lecture animée en duo avec un auteur qui écrit des livres pour la jeunesse Maurice Bélanger.

Après la lecture, un beau contexte de discussion interactive avec les jeunes s'en est suivi où ils ont pu s'exprimer librement sur l'anxiété mais aussi sur le comment prendre soin de sa santé mentale pour être bien et se sentir mieux. C'était très enrichissant de les écouter!



Commentaires de certains jeunes durant l'activité Heure du conte à la bibliothèque d'Amos et de Val-d'Or :

Moi j'ai appris, je ne connaissais pas ça la santé mentale...

Moi je connais ça la santé mentale, j'avais un oncle qui était malade de la santé mentale et il s'est suicidé...

Moi ma mère est intervenante et pour me calmer à être moins stressé, elle me donne des trucs, comme Iris le dragon, elle me dit d'imaginer des belles pensées dans ma tête...

Moi j'ai aimé ça faire l'exercice de respiration comme Iris que vous nous avez montré, notre corps n'est plus raide du tout...

C'est important quand on se fait intimider pis qu'on est anxieux d'aller voir un ami pour en parler, ou nos parents ou notre professeur...

Moi quand arrive mon spectacle de danse, j'ai du stress mais j'ai un truc, j'attends juste que ça passe, pis ça s'en va...