

# le PHOTOVOIX

pour promouvoir la santé mentale positive  
des élèves du 2<sup>e</sup> cycle du secondaire

CAHIER DE  
L'ÉLÈVE

---

La production du présent document a été soutenue par le Conseil de recherche des sciences humaines du Canada (# de projet : 41531), l'Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux du CIUSSS de l'Estrie-CHUS et le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke.

#### **Direction**

Anne-Marie Tougas, professeure au département de psychoéducation, UdeS

#### **Équipe de recherche**

Julie Lane, professeure au département d'études sur l'adaptation scolaire et sociale, UdeS

Martine Shareck, professeure au département des sciences de la santé communautaire, UdeS

Jessica Rassy, professeure à l'école des sciences infirmières, UdeS

Isabelle Thibault, professeure au département de psychoéducation, UdeS

Annie Jaimes, professeure au département de psychologie communautaire, UQAM

Danyka Therriault, professeure au département de psychoéducation, UdeS

#### **Rédaction**

Anne-Marie Tougas, professeure au département de psychoéducation, UdeS

Mélissa Gauthier, auxiliaire de recherche, UdeS

Marie Lee Biron, coordonnatrice de recherche, UdeS

#### **Citation suggérée**

Tougas, A.-M., Gauthier, M., Biron, M.L., Therriault, D., Thibault, I., Rassy, J., Jaimes, A., Shareck, M. et Lane, J. (2023). *Le Photovoix pour promouvoir la santé mentale positive des élèves du 2e cycle du secondaire. Cahier de l'élève*. Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke.

## QUELQUES MOTS SUR CE CAHIER

### À QUI S'ADRESSE CE CAHIER?

Ce guide s'adresse aux élèves qui, comme toi, ont accepté de participer à une activité de Photovoix à l'école secondaire.

### QUE VISE CE CAHIER DE L'ÉLÈVE?

Dans ce document, tu trouveras tout le nécessaire pour que l'activité de Photovoix soit une expérience agréable et enrichissante pour toi.

La réponse à la majorité de tes questions devrait se trouver dans ce document. N'hésite donc pas à le consulter, à l'annoter et à le personnaliser. Il est à toi !

## L'ACTIVITÉ DE PHOTOVOIX

L'activité de Photovoix fait partie des activités qui sont proposées par le programme Hors-Piste. Elle est offerte aux élèves du deuxième cycle du secondaire.

Comme tu le sais déjà, une activité de Photovoix comprend :

- Une prise de photos individuelle
- Des discussions de groupe sur les photos
- Une exposition des photos prises pour sensibiliser le personnel de l'école

# LES ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ DE PHOTOVOIX

---



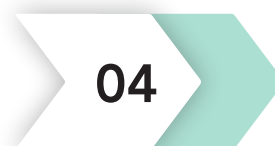
PRÉPARATION



EXPLICATION



PRISE DE PHOTOS



ÉCHANGE SUR  
LES PHOTOS



PLANIFICATION  
DE L'EXPOSITION



EXPOSITION

---

Une personne de ton école a été nommée parmi les membres du personnel pour animer l'activité de Photovoix à laquelle tu participes. C'est cette personne qui te guidera dans les différentes étapes de l'activité de Photovoix.

## LES AVANTAGES À PARTICIPER

Te donner l'occasion de :

- mieux te connaître
- t'affirmer
- partager ton opinion et tes besoins au personnel scolaire
- t'impliquer pour que ton école devienne un milieu positif pour ta santé mentale
- formuler des recommandations pertinentes et réalistes
- t'engager dans des pistes de solution qui font du sens pour toi et contribuer aux changements dans ton école

# LES RÈGLES À RESPECTER

---

Voici quelques règles à respecter pour que ta prise de photos se déroule de manière sécuritaire et respectueuse :

## SÉCURITÉ

- Lors de la prise de photos, sois à l'affût de l'environnement qui t'entoure et assure-toi de rester en sécurité.
- Restes dans les lieux qui te sont familiers.

## VISAGES + IDENTITÉS

- **Ne prends pas de photos sur lesquelles une personne pourrait être reconnue.**

Comme ces photos feront l'objet de discussions et pourraient être exposées, nous te demandons d'éviter tout visage ou partie du corps facilement attribuable à une personne.

## CONTEXTE DE LA PHOTO

- Les situations d'intimité ne peuvent pas faire l'objet d'une photo.
- Choisis des moments et des lieux appropriés pour prendre tes photos (p. ex. : évite de prendre des photos dans des situations d'évaluation, des situations embarrassantes ou dans des lieux interdits au public)

# LES INSTRUCTIONS POUR GUIDER TA PRISE DE PHOTOS

Pendant cette activité, tu as pour mission de prendre **3 PHOTOS** qui répondent à la question suivante :

**DE TON POINT DE VUE,  
QUELLES SONT LES CHOSES  
QUI FAVORISENT ET NUISENT  
À TON BIEN-ÊTRE OU À TA SANTÉ  
MENTALE À L'ÉCOLE ?**

- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
- On s'intéresse à **TA** manière de voir les choses.
- Lors de la prise de photos :  
Tu peux y aller très spontanément, selon ce qui te passe par la tête. Tu peux aussi prendre le temps de réfléchir à tes émotions, pensées et souvenirs pour guider ta prise de photos.
- **UTILISE TA CRÉATIVITÉ !**  
Pour cela, tu peux te servir de métaphores. Tes photos n'ont pas à transmettre ton message dès le premier regard. Il peut y avoir plusieurs sens. Tu peux aussi prendre des captures d'écrans.
- Tu peux prendre des photos pour illustrer des choses que ton école fait, mais aussi des choses que vous faites entre vous qui peuvent aider ou nuire à votre bien-être.

## LES INSTRUCTIONS POUR TRANSMETTRE TES PHOTOS

Une fois que tu auras pris tes 3 photos...

TU DOIS LES ENVOYER À CETTE ADRESSE :

---

AU PLUS TARD, À CETTE DATE :

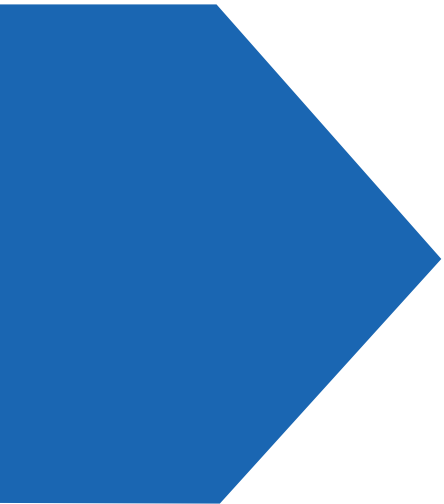
---



## **TON CARNET DE NOTES POUR LA PRISE DE PHOTOS**

À la suite de cette page se trouvent trois fiches. Tu peux en remplir une pour chacune des photos prises.

Il s'agit d'un espace dans lequel tu es invité(e) à noter les idées qui te viendront en tête lors de la prise de photos. Cela t'aidera à ne pas les oublier et facilitera ta participation aux discussions de groupe.



## FICHE PHOTO 01

**IDENTIFICATION DE LA PHOTO**  
(la décrire en quelques mots pour pouvoir la reconnaître) :

Si tu avais à exposer cette photo, qu'écrirais-tu à côté pour préciser le message que tu souhaites faire passer aux gens par le biais de celle-ci ?

Titre de la photo :

---

Message clé :

---

---

---

Que voit-on sur cette photo ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Que représente cette photo ?  
(l'histoire derrière la photo, le sens que tu y donnes)

---

---

---

---

---

---

---

---

En quoi est-ce lié à ton vécu ou à celui des adolescent(e)s ?  
Pourquoi as-tu choisi de prendre cette photo pour répondre à la question posée ?

---

---

---

---

---

---

---

---





## FICHE PHOTO 02

**IDENTIFICATION DE LA PHOTO**  
(la décrire en quelques mots pour pouvoir la reconnaître) :

Si tu avais à exposer cette photo, qu'écrirais-tu à côté pour préciser le message que tu souhaites faire passer aux gens par le biais de celle-ci ?

Titre de la photo :

---

Message clé :

---

---

---

Que voit-on sur cette photo ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Que représente cette photo ?  
(l'histoire derrière la photo, le sens que tu y donnes)

---

---

---

---

---

---

---

---

En quoi est-ce lié à ton vécu ou à celui des adolescent(e)s ?  
Pourquoi as-tu choisi de prendre cette photo pour répondre à la question posée ?

---

---

---

---

---

---

---

---



## FICHE PHOTO 03

**IDENTIFICATION DE LA PHOTO**  
(la décrire en quelques mots pour pouvoir la reconnaître) :

Si tu avais à exposer cette photo, qu'écrirais-tu à côté pour préciser le message que tu souhaites faire passer aux gens par le biais de celle-ci ?

Titre de la photo :

---

Message clé :

---

---

---

Que voit-on sur cette photo ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Que représente cette photo ?  
(l'histoire derrière la photo, le sens que tu y donnes)

---

---

---

---

---

---

---

---

En quoi est-ce lié à ton vécu ou à celui des adolescent(e)s ?  
Pourquoi as-tu choisi de prendre cette photo pour répondre à la question posée ?

---

---

---

---

---

---

---

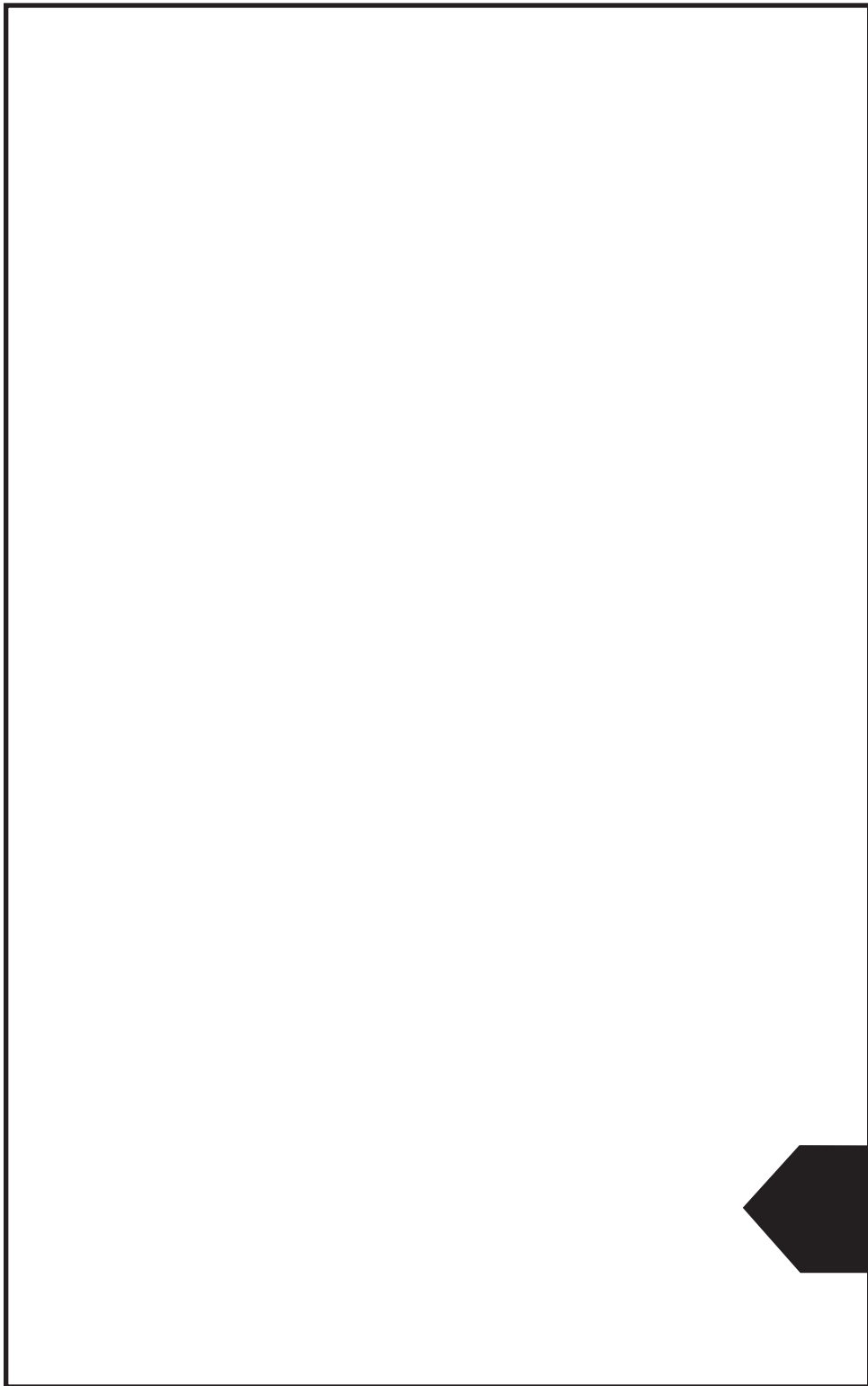
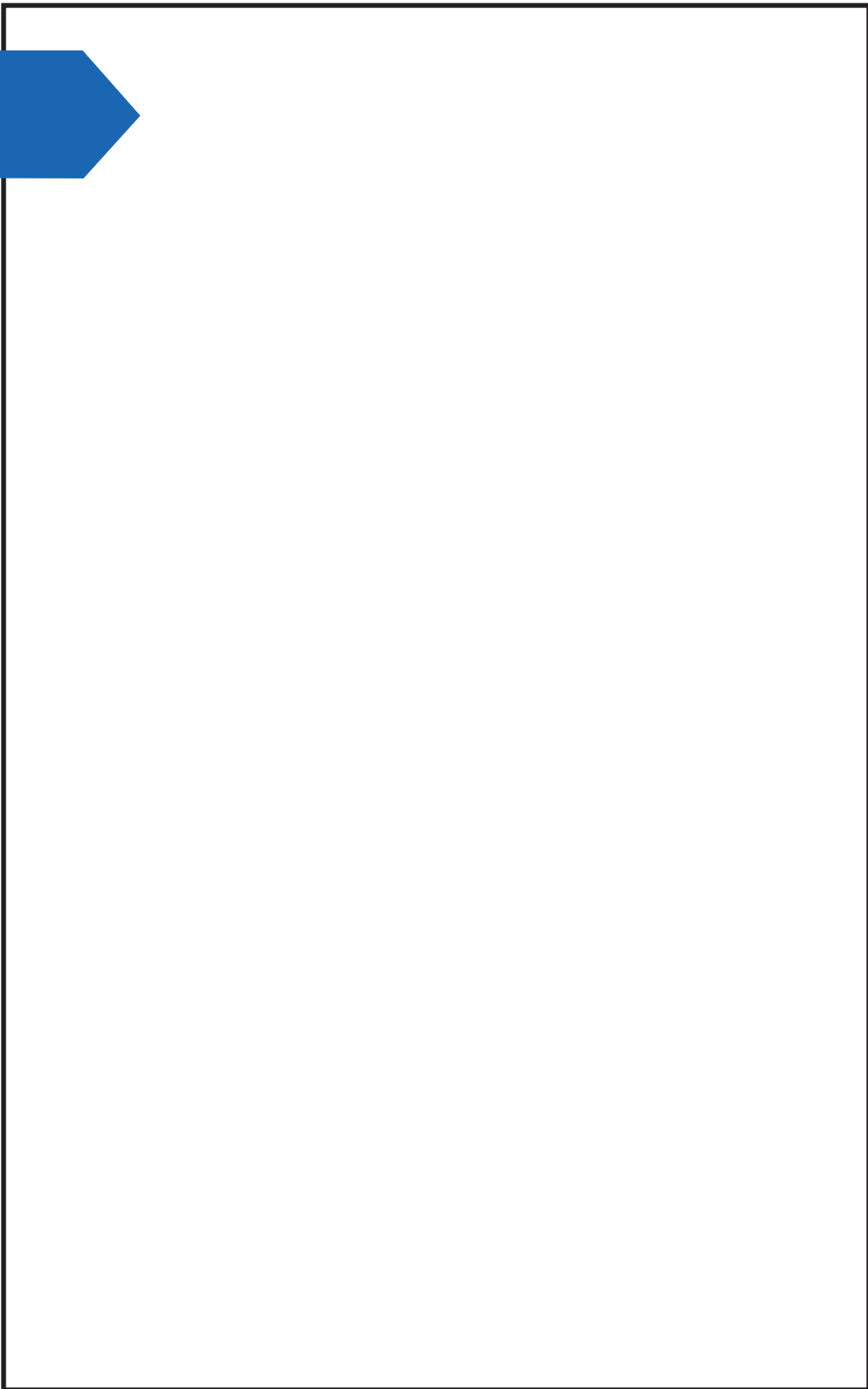
---

## **TON CARNET DE NOTES POUR LES DISCUSSIONS DE GROUPE**

Les encadrés aux pages suivantes ont été prévus pour te permettre de prendre des notes, au besoin, lors des discussions de groupes. Tu peux y noter tes idées, réflexions, réalisations. Les traces que tu laisses ici pourront certainement t'être utiles lorsque viendra le temps de préparer l'exposition alors n'hésite pas à y laisser ce qui te passe par la tête.







# QUELQUES RESSOURCES EN CAS DE BESOIN

---

Ta participation à l'activité te fait vivre certaines émotions dont tu aimerais discuter avec un adulte de confiance?

Cette activité t'amène à prendre conscience que tu vis beaucoup de stress dans ton quotidien et tu aimerais apprendre à mieux le gérer?

Voici une liste des ressources qui peuvent t'aider à aller mieux!

Au besoin, nous t'invitons à les contacter :

- **Tel-Jeunes** (ligne d'écoute sans frais) : 1 800 263-2266
- **Jeunesse j'écoute** (ligne d'écoute sans frais) : 1-800-668-6868)
- **Info-Santé** : 811
- **Les intervenants de ton école**
- **Ton médecin de famille**
- **Le centre intégré de santé et de services sociaux (CI(U)SSS) de ta région**
- **JEVI** (centre de prévention du suicide) : [www.jevi.qc.ca](http://www.jevi.qc.ca)
- **Mouvement Santé Mentale Québec** : [www.mouvementsmq.ca](http://www.mouvementsmq.ca)
- **Association canadienne de psychologie**: [cpa.ca/fr/](http://cpa.ca/fr/)
- **Ordre des psychologues du Québec**: [www.ordrepsy.qc.ca/](http://www.ordrepsy.qc.ca/)
- **Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec**: [www.ordrepsed.qc.ca/](http://www.ordrepsed.qc.ca/)