

L'atelier

Durée: 1 heure

Animé dans votre milieu, gratuitement, par un intervenant du Centre de prévention du suicide de Québec. Cependant, les dons volontaires sont toujours les bienvenus.

Avec l'atelier, nous visons à :

- Informer les jeunes de 12 à 17 ans sur les différents enjeux entourant la tolérance face à la différence;
- Faire accroître le niveau de réflexion des jeunes en lien avec la thématique;
- Inculquer une perception positive et valorisante de la différence.

Déroulement :

- Présentation des intervenants et de l'organisme;
- Présentation de l'atelier et de sa raison d'être;
- Échange sur nos différences et nos ressemblances;
- Techniques d'impacts interactives;
- Réflexion sur les impacts de la stigmatisation;
- Discussion sur la tolérance;
- Remise de l'item promotionnel;
- Conclusion;
- Période de questions.



**Ce sont les gens différents
et fiers de l'être
qui changent le monde
pour le rendre meilleur!**

**Ils comptent sur des gens
ouverts d'esprit,
aidants et rassembleurs
pour y arriver.**

**On a besoin de TOI.
De VOUS aussi...
Et on est là!**

Centre de prévention
du suicide de Québec
1310 1^{re} Avenue
Québec (Québec)
G1L 3L1



**Campagne
de valorisation
À LA DIFFÉRENCE**

www.cpsquebec.ca



**Visionnez et partagez
les vidéos de cette campagne**

Qu'est-ce que cette campagne?

- Initiée par le Centre de prévention du suicide de Québec;
- **À l'intention des jeunes adolescents et adolescentes de 12 à 17 ans qui se sentent différents** (jeunes de la diversité sexuelle, jeunes présentant des limitations fonctionnelles, jeunes éprouvant des problèmes de santé mentale, jeunes de minorités ethniques, etc.), ainsi que **les proches, les parents, les professeurs et les intervenants** qui les côtoient, sans oublier évidemment les jeunes qui ont des comportements blessants à leur endroit.
- Elle vise à contrer les problèmes de discrimination, de stigmatisation et d'intimidation auxquels plusieurs de ces jeunes sont confrontés et à diminuer leurs sentiments de détresse. L'objectif principal étant de **célébrer la différence pour qu'elle soit perçue comme une force, ce qu'elle est vraiment.**



Ce dépliant s'adresse à vous, que vous soyez :

1 Un jeune qui se sent différent

2 Un proche, un parent, un professeur, un intervenant

Si vous pensez qu'un jeune a des pensées suicidaires, communiquez avec un intervenant du Centre de prévention du suicide de Québec en composant le **1 866 APPELLE - 24/7.**

Affiche tes couleurs avec classe!

Peu importe le groupe auquel nous sommes identifiés, nous brillons tous et toutes par nos différences. Beaucoup des grands de ce monde se sentaient différents. Ils ont mis de l'avant ce qu'ils avaient d'unique et ont changé le monde pour le rendre meilleur.



Les différences peuvent parfois être difficiles à accepter. Voici quelques conseils pour apprendre à bien composer avec ce qui te distingue des autres :

En quoi es-tu différent? : Dresse une liste de tes forces qui se sont développées grâce à tes différences.

Accepte-toi : Nous avons tous des caractéristiques avec lesquelles nous devons composer. Apprendre à se connaître permet de mieux nous accepter. Nous sommes tous différents et ensemble nous formons le monde.

Confie-toi : Il est libérateur de partager ses peines, ses angoisses, ses questionnements. Confie-toi à quelqu'un qui t'inspire confiance. Tu peux parler avec un intervenant 24h/24 en composant le **1 800 263-2266.**

Cultive tes passions : Ne manque pas une opportunité de découvrir.

Partage tes découvertes : Échanger au sujet de tes trouvailles avec les autres permet de nouvelles découvertes.

L'intimidation, la discrimination, la stigmatisation et l'exclusion proviennent souvent d'un sentiment de crainte de l'inconnu et d'un manque d'informations. Cultiver la curiosité et l'ouverture d'esprit contribue à faire de notre monde un univers accueillant et inclusif pour tous.

2 Allié(e)s pour la vie!

Ceux qui côtoient les jeunes ont la responsabilité professionnelle de leur offrir un environnement pacifique, valorisant et nécessaire à leur bon développement.

www.education.gouv.qc.ca/dossiers-thematiques/intimidation-et-violence-a-lecole/projet-de-loi/

Ouvrez l'œil : Restez attentifs aux signes de vulnérabilité et de détresse des jeunes qui peuvent se sentir différents. Le Centre de prévention du suicide peut vous outiller à l'aide des formations qui vous sont offertes à ce sujet.

Soyez à l'écoute : Offrez aux jeunes un climat de confiance et d'écoute empathique sans jugement au sein duquel ils pourront partager leurs émotions.

Valorisez : Le jugement des autres peut être lourd. Reconnaissez, respectez et encouragez la détermination et la persévérance des jeunes qui sont ou s'affirment différents.

Accompagnez : Favorisez, par divers moyens, la réussite des jeunes.



Trouvez la bonne ressource : N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin ou si vous estimez vos compétences insuffisantes.

Tel-Jeunes : 1 800 263-2266

Jeunesse j'écoute : 1 800 668-6868

Centre de crise de Québec : 418 688-4240

211 : Service qui vous oriente vers les organismes et services communautaires, publics et parapublics.

Agissez : Osez briser le silence qui rend possible l'intimidation.

www.securitepublique.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/stp-blng-chldrn/index-fr.aspx
www.cyberaide.ca/app/fr/needhelpnow.ca/app/fr