

DANS LA TÊTE DES COMIQUES

GUIDE D'ANIMATION

CETTE TOURNÉE
EST RENDUE POSSIBLE
GRÂCE À L'APPUI DE :



ÉCOLE
NATIONALE
DE L'HUMOUR

 **iSME**

DÉROULEMENT

1. Introduction (5 minutes)
2. Spectacle (30 minutes)
3. Activité d'échanges (20 minutes)
 - Animation
 - Diffusion de la présentation sur Wooclap
 - Questions et réponses
4. Conclusion de l'activité (5 minutes)

INTRODUCTION DU SPECTACLE

SUGGESTION POUR L'ANIMATEUR

Bienvenue et salutation!

Je me présente...

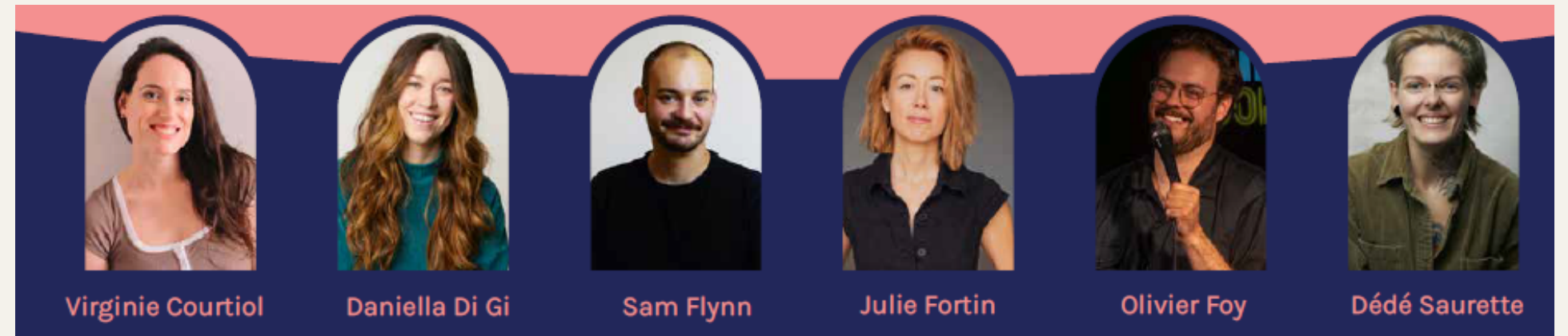
L'objectif de cette rencontre est principalement de créer une occasion d'échanges autour du thème de la santé mentale.

Parce qu'on peut aussi parler de choses sérieuses avec légèreté, on a choisi l'humour parce que ça fait du bien de rire. On va ensemble explorer ce qui peut se passer dans nos vies quand on traverse des moments peut-être un peu plus difficiles en passant par la tête de nos humoristes invités. D'ailleurs, je vous les présente ...

Dans les prochaines minutes, on va découvrir ces trois humoristes qui viendront, tour à tour vous, nous partager quelques réflexions sur certains moments de leur vie. En gros, leur inspiration principale est l'affirmation de soi dans toute la complexité que ça peut représenter. Ça promet! À la suite des numéros, vous serez invité.es à participer à une activité interactive où vous aurez l'occasion d'échanger avec nos humoristes invités. Pour débiter, je vous invite à accueillir chaleureusement... (nom du 1er humoriste)

LE SPECTACLE

Les humoristes présenteront tour à tour leur numéro d'une durée respective d'environ 10 minutes. Entre les numéros, les humoristes se donnent la parole tour à tour et invitent le public à rester pour l'échange à la fin du 3^e numéro.



Thèmes abordés

Daniella Di Gi

- Stress et anxiété
- Vie familiale

Sam Flynn

- Dépendance
- Image corporelle
- Relation amoureuse

Julie Fortin

- Choix de carrière
- Sécurité financière

Virginie Courtiol

- Harcèlement et violence à caractère sexuel
- Réseaux sociaux

Olivier Foy

- Orientation sexuelle
- Vie familiale

Dédé Saurette

- Jugement des autres
- Estime de soi

ACTIVITÉ D'ÉCHANGE INTERACTIVE

DIFFUSER LA PRÉSENTATION WOOC LAP SUR GRAND ÉCRAN

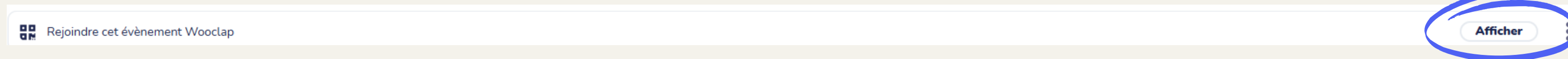
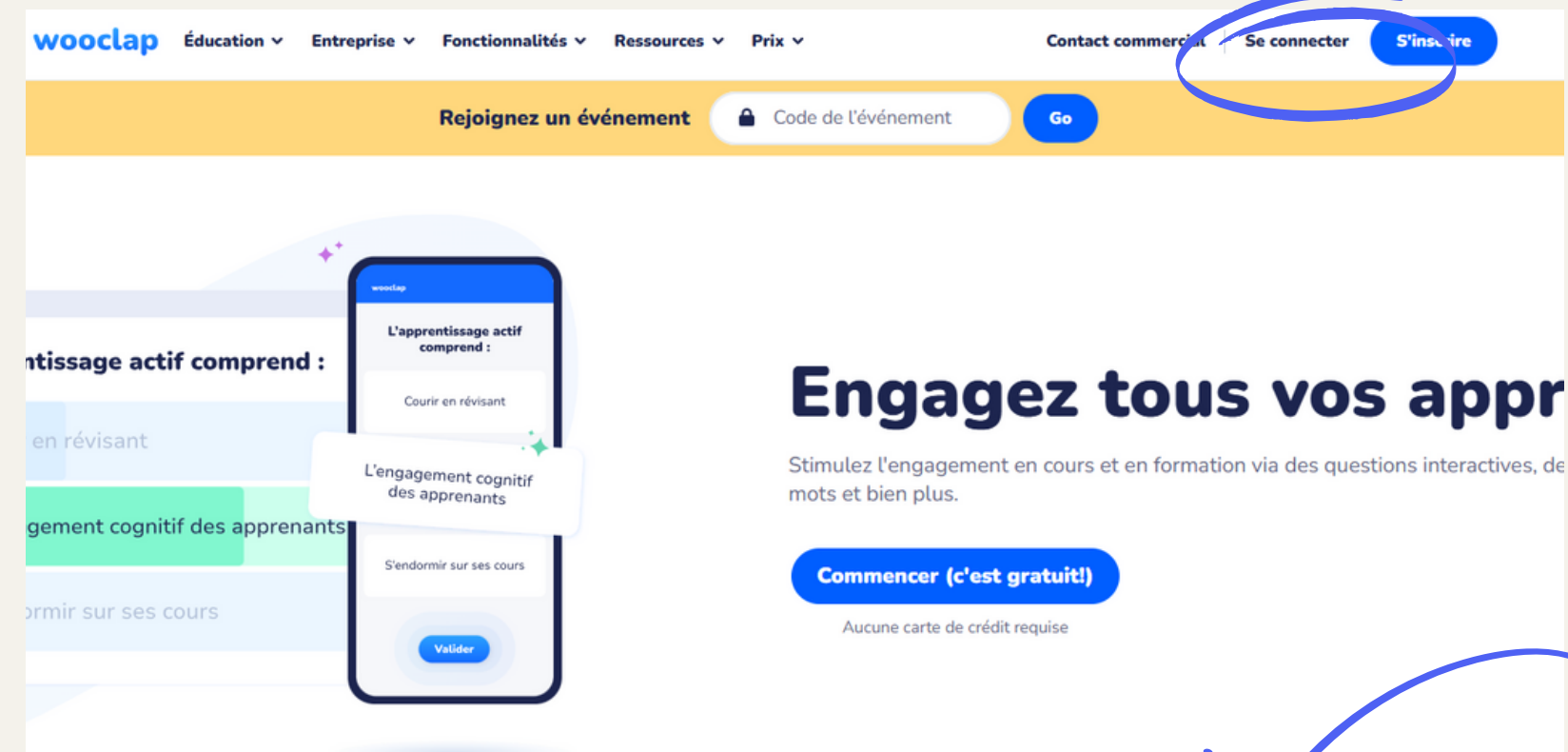
1- **Accéder au site web** : <https://www.wooclap.com>

2- **Se connecter au compte**

- Courriel : ismequebec@gmail.com
- Mot de passe : showENH2025!

3- **Choisir l'événement portant le nom de votre établissement**

4- **Cliquer sur Afficher**



ACTIVITÉ D'ÉCHANGE INTERACTIVE

ANIMATION DE L'ACTIVITÉ

- L'activité inclut 5 questions qui mènent à la réflexion en lien avec le contenu du spectacle et la santé mentale + 1 question d'appréciation.
- Les réponses sont anonymes.
- Pour débiter la première question, vous devez passer à la page suivante (une fois que le code QR a été scanné). Les participant.es pourront indiquer leurs réponses directement à partir de leur cellulaire, lesquelles apparaîtront sur l'écran géant au fur et à mesure.
- Pour chaque question, vous pouvez faire un topo des réponses, normaliser et rappeler quelques stratégies ou concept-clés. Des suggestions sont indiquées pour chaque question dans les pages suivantes. Vous êtes libre de les utiliser où d'y aller de votre propre inspiration en fonction des réponses obtenues.
- Il est possible d'inviter les humoristes à participer à la discussion pour faire des liens avec le contenu de leur numéro ou encore donner leurs propres réponses pour meubler le temps pendant que les résultats s'ajoutent à l'écran. Les humoristes auront eu les questions au préalable et seront prêts à répondre.

PRÉSENTATION DES QUESTIONS ET CHOIX DE RÉPONSES

QUESTION 1 : DANS TA VIE, QU'EST-CE QUI T'EMPÊCHE D'ÊTRE TOI-MÊME?

[Plus d'une réponse possible]

- a) Rien – je me sens libre d'être moi-même
- b) La pression (regard d'autrui, peur du jugement ou de décevoir)
- c) Les obligations liées à l'école, au travail ou à ma situation financière
- d) Le manque de confiance en soi
- e) Le stress ou l'anxiété

QUESTION 2 : DANS TA VIE, QU'EST-CE QUI T'AIDE LE PLUS À ÊTRE TOI-MÊME?

[Plus d'une réponse possible]

- a) Être bien entouré•e
- b) Suivre des contenus qui me ressemblent
- c) Prendre du temps pour moi
- d) Demander de l'aide au besoin
- e) Accepter mes limites et mes vulnérabilités
- f) Toutes ces réponses

SUGGESTIONS

Les questions 1 et 2 peuvent être posées successivement sans interruption puisqu'elles sont liées.

À partir des résultats, rappeler qu'il peut y avoir un écart entre ce que tu es et ce que tu voudrais être, c'est normal! Mais que c'est d'abord en acceptant qui tu es vraiment et en te présentant avec tes forces et tes défis que tu pourras nourrir ton estime et la faire grandir. Tu es toi, tu es unique et c'est parfait comme ça.

PRÉSENTATION DES QUESTIONS ET CHOIX DE RÉPONSES (SUITE)

QUESTION 3 : ÉCRIS UN MOT QUI RÉSUME UNE CHOSE DONT TU ES FIER.E DANS TA VIE.

Inviter les gens à répondre le plus possible par un mot. Ils et elles ont la possibilité de donner plus d'une réponse.

Rappeler que « être fière de soi », ce peut être fière de ses accomplissements, petits et grands, de ses qualités, de ses forces, etc.

SUGGESTIONS

On espère que tu as eu de la facilité à répondre à cette question. Tu as le droit d'être fièr.e de toi et de mise sur tes forces, célébrer tes bons coups et accepter les compliments. Lorsque tu penses à ce dont tu es fière, on t'invite à considérer la globalité de ta personne. Tu n'es pas que ton enveloppe corporelle, tu n'es pas qu'une médaille, tu n'es pas qu'un diplôme.

PRÉSENTATION DES QUESTIONS ET CHOIX DE RÉPONSES (SUITE)

QUESTION 4 : EST-CE QU'IL Y A UNE HABITUDE DE CONSOMMATION OU UN COMPORTEMENT QUE TU SOUHAITERAIS AMÉLIORER?

Parfois prendre le temps d'observer nos comportements ou habitudes de consommation ou de vie nous informe de comment on va! Est-ce qu'actuellement il y a un quelque chose dans ta vie que tu souhaites améliorer parce que ça te tire du jus ou que tu as l'impression que ce n'est pas complètement bon pour ta santé mentale ou ton bien-être?
[Plus d'une réponse possible]

- | | |
|---|---|
| a) Tabac / Vapotage | f) Nourriture |
| b) Alcool / Cannabis / Substances psychoactives / Médicaments | g) Sport |
| c) Boissons énergisantes / Caféine | h) Perfectionnisme ou surinvestissement à l'école ou au travail |
| d) Utilisation du cellulaire ou des réseaux sociaux | i) Achats compulsifs |
| e) Jeux (vidéo, en ligne, de hasard) | j) Relation amoureuse ou d'amitié malsaine |
| | k) Autres |

SUGGESTIONS

On n'a pas besoin d'être parfait dans tous nos comportements ou habitudes de consommation. L'idéal est d'en arriver à un joyeux mélange entre se permettre des écarts mais aussi être suffisamment lucide par rapport à sa situation pour voir quand il est temps d'apporter un changement, de prendre une pause, un pas de recul ou demander de l'aide.

PRÉSENTATION DES QUESTIONS ET CHOIX DE RÉPONSES (SUITE)

QUESTION 5 : NOMME UNE PERSONNE QUI TE FAIT DU BIEN OU QUI T'INSPIRE DANS CE QU'ELLE EST.

Inviter les participant.es à nommer un.e amie, créateur.rice de contenu, artiste ou personnalité connue, membre de la famille, professeur.e, etc. Il est possible de dire le nom de personne. Un nuage de mot avec plein de personnes inspirantes apparaîtra à l'écran.

SUGGESTIONS

Rappeler l'importance de s'entourer de personnes inspirantes et valorisantes qui te respectent et t'aiment comme tu es. Cela s'applique aussi aux pages et personnalités que l'on suit sur les réseaux sociaux.

Indications pour reconnaître ces personnes dans ton entourage qui font du bien.

- Elles sont ouvertes d'esprit et avec elles, tu peux te confier en toute sécurité.
- Elles s'informent sur ce que tu vis.
- Elles font preuve de compassion et ne te mettent pas de pression par rapport à tes réflexions.
- Elles évitent de juger, de mettre une étiquette ou de conclure sans savoir.

PRÉSENTATION DES QUESTIONS ET CHOIX DE RÉPONSES (SUITE)

QUESTION 6 : APPRÉCIATION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

Il est suggéré de fermer l’affichage au grand écran à partir de cette question qui permettra aux participant.es d’attribuer un nombre d’étoiles selon leur appréciation de l’activité et de donner leurs commentaires.

Si vous choisissez de laisser l’affichage sur écran, à noter que les commentaires ne s’afficheront pas automatiquement, mais que les résultats du nombre d’étoiles apparaitront.



CONCLUSION

- Rappeler les services psychosociaux dans votre établissement pour la population étudiante et des services d'aide aux personnes ayant été victime de violence à caractère sexuel ou témoin d'une situation où il n'y a pas eu consentement.
- Faire connaître la Station SME : site web de ressources sur la santé mentale spécifiquement pour la population étudiante en enseignement supérieur. Les humoristes se promèneront dans la salle pour distribuer du matériel promotionnel à l'effigie de la Station SME.
- À la fin, inviter le public à venir rencontrer les humoristes pour discuter tout bonnement!

PARTENAIRE FINANCIER DE LA TOURNÉE

Au Canada, la santé mentale des jeunes traverse une crise. Les 16-24 ans sont les plus touchés par les problèmes de santé mentale et de dépendance. Pourtant, accéder à un soutien reste complexe: les délais sont longs, les services souvent mal adaptés à leur réalité, et l'accès inégal. Au Québec, seulement 17 % des jeunes ont eu accès à des services de soutien en santé mentale au cours de la dernière année. Face à ce constat, GreenShield, seule entreprise sans but lucratif à offrir des services d'assurance et de soins de santé au pays, lance une nouvelle initiative d'impact social visant à renforcer le soutien en santé mentale pour les jeunes à l'échelle nationale.

L'approche? Créer un écosystème de soutien complet, accessible via sa plateforme intégrée de soins de santé et d'assurance. Cette initiative vise à faciliter l'accès en rassemblant tous les services à un seul endroit, offrir des soins culturellement adaptés grâce à des partenariats avec des organismes qui comprennent les réalités diversifiées des jeunes, et assurer l'accessibilité financière pour que chaque jeune puisse bénéficier d'un accompagnement abordable adapté à ses besoins.

À propos de GreenShield

GreenShield est la seule entreprise sans but lucratif de services d'assurance et de soins de santé à l'échelle du Canada. Nous sommes déterminés à améliorer les résultats en santé, à contribuer au changement systémique et à bâtir un avenir où chaque Canadien et chaque Canadienne peuvent atteindre leur plein potentiel en matière de santé et de bien-être. Sans but lucratif, donc sans actionnaires, nous réinvestissons nos excédents directement dans le soutien des communautés mal desservies dans les domaines des médicaments essentiels, de la santé mentale et de la prise en charge des maladies chroniques.

