

Murale bienveillante



Activité clé en main

Description :

Les raisons de vivre sont des facteurs de protection incontournables en prévention du suicide. À l'occasion de la Semaine nationale de la prévention du suicide, fabriquez une grande murale bienveillante.

Invitez les gens à y inscrire leurs raisons de vivre. Il peut s'agir d'une passion, d'un être cher, d'un animal de compagnie, d'une activité qui nous tient à cœur ou même d'un lieu où on se sent bien. Peu importe la forme qu'il prend, cet élément qui fait qu'on veut rester en vie revêt une grande importance pour prévenir le suicide.

Installez la murale bien en vue pour que les raisons de vivre des uns puissent inspirer les autres.

Version traditionnelle

Chacun note sa ou ses raisons de vivre en quelques mots, sur une banderole de papier, en utilisant des crayons de couleur.

Matériel suggéré :

- Rouleau de papier ;
- Nappe en papier ;
- Crayons de couleur ;
- Gomme ou ruban adhésif pour fixer votre création au mur.

Version moderne

Animez les vitres et fenêtres de votre organisation en invitant les gens à y inscrire leurs raisons de vivre. De cette façon, vous inspirerez non seulement les gens qui fréquentent votre organisation, mais aussi les passants.

Matériel suggéré :

- Marqueurs colorés effaçables pour verre ;
- Peinture lavable pour verre et quelques pinceaux fins.

Version créative

Invitez les gens à apporter des dessins ou des photos représentant leurs raisons de vivre. Disposez ces images bien en vue à différents endroits dans votre organisation pour être entourés de cette vague positive.

Matériel suggéré :

- Photos ou revues pour découper des images ;
- Gomme, ruban adhésif pour afficher les images.