



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

# Ose changer la narration : une campagne pour transformer le regard sur la santé mentale

Québec, 19 octobre 2025

Dans le cadre de son programme Ustawi, qui signifie « bien-être » en swahili, le Forum Jeunesse Afro-Québécois (FJAQ) annonce le lancement de la campagne « Ose changer la narration ». Cette initiative vise à ouvrir la conversation sur la santé mentale au sein des communautés afro-descendantes et racisées du Québec, en brisant les tabous et en valorisant la parole.

## Un mouvement collectif pour le bien-être

Le programme Ustawi se veut un mouvement communautaire centré sur la prévention, l'éducation et la solidarité. À travers des cercles de parole, des ateliers participatifs, des vidéos de sensibilisation et une boîte à outils numérique, le projet vise à outiller la communauté pour aborder la santé mentale autrement, de manière inclusive et culturellement ancrée. La campagne « Ose changer la narration » appelle à transformer les phrases qui blessent — « Les gars ne pleurent pas », « Parler à un psy, c'est pour les faibles », « Prie seulement » — en affirmations de libération et de courage.

## Repenser nos réflexes culturels

« Ustawi nous invite à repenser nos réflexes culturels face à la santé mentale. Cette initiative reconnaît nos forces collectives tout en brisant les silences qui nous freinent. Elle nous rappelle qu'il n'y a pas de honte à demander de l'aide, à parler, à guérir ensemble. »

En s'appuyant sur une approche par et pour la communauté, Ustawi encourage un sentiment d'appartenance, de résilience et de guérison collective.

## Des actions concrètes pour renforcer la santé mentale

Le projet comprend :

- Des cercles de parole intergénérationnels ;
- Des ateliers thématiques sur le bien-être et la résilience ;
- Des focus groups de recherche participative ;
- Une boîte à outils numérique accessible sur [ustawi.fjaq.ca](http://ustawi.fjaq.ca).





Une vidéo de lancement est également disponible sur YouTube : [https://youtu.be/WXg-g4L7\\_7U](https://youtu.be/WXg-g4L7_7U).

## À propos du FJAQ

Le Forum Jeunesse Afro-Québécois (FJAQ) est un organisme par et pour les jeunes afro-descendants de la ville de Québec. Il a pour mission de favoriser la participation citoyenne, le leadership et le bien-être des jeunes à travers des initiatives éducatives, artistiques et sociales. Avec Ustawi, le FJAQ poursuit son engagement à bâtir une société plus inclusive, plus solidaire et plus consciente des enjeux de santé mentale.

Contact médias :

Ariane Kamdoum

Forum Jeunesse Afro-Québécois (FJAQ)

[présidence@forumjeunesseafroquebecois.org](mailto:présidence@forumjeunesseafroquebecois.org)

418 255 8424

