



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 (FJAO) 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.





Une vidéo de lancement est également disponible sur YouTube : 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 Kamdoun

Forum Jeunesse Afro-Québécois (FJAQ)

presidence@forumjeunesseafroquebecois.org

418 255 8424

