

Santé mentale positive en milieu scolaire

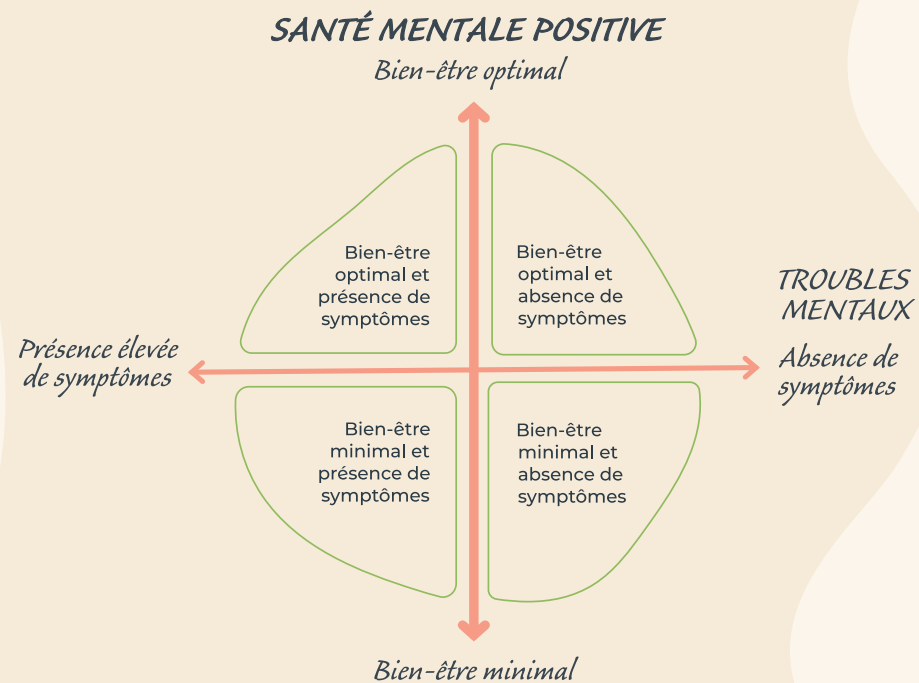
La santé mentale positive, c'est quoi?

C'est la capacité de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer l'aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Associée à la notion de bien-être, elle concerne tout le monde et est en constante évolution.

(Adapté de l'Agence de la santé publique du Canada, 2012)



On peut jouir d'un niveau de bien-être optimal avec ou sans la présence d'un trouble mental



5 constats en milieu scolaire

- 1- La période scolaire est un moment déterminant dans le développement d'un jeune
- 2- Le milieu scolaire est un endroit privilégié pour promouvoir la santé mentale positive
- 3- La santé mentale positive des adultes et celle des jeunes s'influencent mutuellement
- 4- La réussite éducative et la persévérance scolaire sont fortement liées à la santé mentale positive
- 5- La santé mentale positive est une responsabilité partagée

Comment soutenir les jeunes à améliorer ou maintenir leur état de bien-être?



Et ce, dans une vision écosystémique dans laquelle toute la communauté contribue au bien-être des jeunes

Tout ceci favorise le développement de compétences chez les jeunes

- Engagement social
 - Adoption de comportements prosociaux
- Exercice de choix éclairés en matière d'habitudes de vie
 - Connaissance de soi
- Gestion des émotions et du stress
 - Demande d'aide
 - Gestion des influences sociales



Les jeunes au  de nos actions