

# Cultiver l'engagement pour faire fleurir la santé mentale

L'engagement social, c'est le fait de s'impliquer activement pour améliorer la vie collective. Que ce soit en soutenant une cause, en participant à des initiatives communautaires ou en contribuant à des projets porteurs de sens, il s'agit d'agir concrètement pour **faire une différence autour de soi**.

S'engager socialement favorise la santé, le bien-être et la réussite éducative, non seulement pour soi, mais également pour les autres.



## Pourquoi encourager l'engagement social?

Encourager l'engagement social chez les jeunes, c'est leur offrir l'occasion de développer leur sens des responsabilités, leur esprit critique et leur pouvoir d'agir en tant que citoyens et citoyennes.

Il permet aux jeunes de :

- ✓ Développer des **habiletés personnelles et sociales** (coopération, leadership, responsabilité, autonomie, etc.)
- ✓ Se sentir **écoutés** et **valorisés** dans leur milieu.
- ✓ Avoir un **impact concret** sur leur milieu et les personnes qui le composent.
- ✓ Renforcer leur **sentiment d'appartenance** et leur pouvoir d'action.

## Développer un projet d'engagement social par et pour les jeunes.

L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), à travers son initiative [La santé mentale positive, ça se cultive](#), promeut l'engagement social comme un levier essentiel pour favoriser la santé mentale des jeunes.

L'ASPQ vous invite à mener un projet d'engagement social **par et pour les jeunes**.

**L'objectif?** Leur offrir l'occasion de s'impliquer activement dans une activité ludique et mobilisatrice, centrée sur une thématique qui les interpelle, tout en leur permettant de générer un impact positif dans leur milieu.

## Passer à l'action!

Un **guide d'accompagnement** a été conçu pour vous outiller dans la mise en place de projets d'engagement social portés par les jeunes et pensés pour eux.

Avec cet outil, vous pourrez amener les jeunes à :

- ✓ Identifier une thématique qui les motive.
- ✓ Concevoir et réaliser un projet concret et mobilisateur.
- ✓ Contribuer activement à leur bien-être, ainsi qu'à celui de leur communauté.



Téléchargez gratuitement le **guide d'accompagnement** [Ensemble, pour une jeunesse engagée!](#). Encouragez les jeunes à s'impliquer activement dans leur communauté et contribuez à faire fleurir leur santé mentale.

Pour toute question : [info@casecutive.ca](mailto:info@casecutive.ca)

