

LA SANTÉ MENTALE

POSITIVE

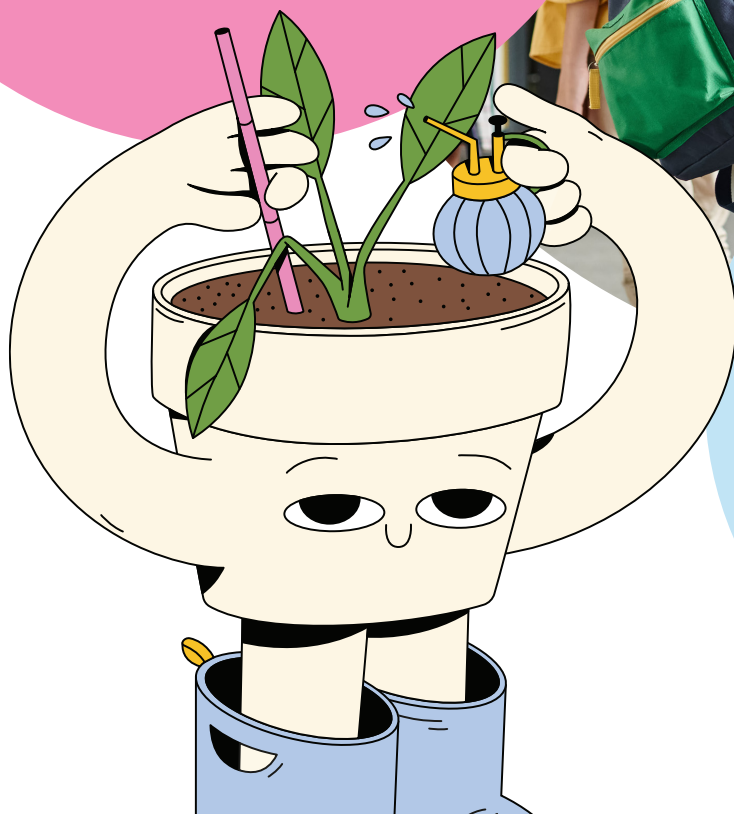
ÇA SE CULTIVE

À L'ÉCOLE



C'EST QUOI LA SANTÉ MENTALE POSITIVE ?

C'est le fait de ressentir du bien-être sur le plan émotionnel et social, ce qui permet de profiter pleinement de la vie. La santé mentale positive ne protège pas des mauvaises journées, mais elle aide à mieux faire face aux défis et aux imprévus du quotidien.



Créer un milieu scolaire qui favorise la santé mentale positive demande l'engagement de tout le monde : la direction, le personnel enseignant et professionnel — et surtout les élèves. Pour favoriser le bien-être, l'école doit offrir plus qu'un endroit sécuritaire.

Voici quelques idées pour y contribuer au quotidien.





Favoriser les saines habitudes de vie

- Offrir des aliments sains et abordables
- Faciliter et encourager la marche, le vélo et d'autres déplacements actifs
- Offrir plusieurs choix d'activités physiques et des lieux accessibles



Développer l'écoute et la parole

- Discuter en classe du bien-être à partir de sujets qui comptent pour eux
- Permettre l'expression des émotions, même en situation de conflits



Orienter vers les bonnes ressources

- Informer les élèves des ressources d'aide disponibles et de leur rôle
- Collaborer avec les personnes et ressources qui soutiennent les élèves

Encourager l'engagement et l'expression de soi

- Créer des endroits où les élèves peuvent s'exprimer librement, sans jugement
- Mettre en place et soutenir des comités où les jeunes pourront participer à la prise de décision
- Célébrer des journées spéciales et impliquer les élèves dans leur organisation
- Favoriser l'intégration par un programme de parrainage entre élèves

Créer un milieu accueillant et stimulant

- Permettre aux élèves d'embellir les espaces communs
- Aménager des espaces pour se détendre et socialiser

Pourquoi pas une murale ?
Inspirez-vous du guide sur [Ça se cultive](#).



Cultiver la santé mentale positive : des idées pour l'école

Être un modèle

- Saluer, remercier et écouter les élèves
- Partager ses passions et ses intérêts
- Et surtout, allez-y à votre rythme

VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Des partenaires sont là pour vous appuyer dans la création d'un environnement scolaire favorable à la santé mentale. Même si la collaboration peut parfois sembler difficile à amorcer, elle permet de partager les responsabilités et de faciliter votre travail au quotidien. N'hésitez pas à transmettre aux familles et aux milieux communautaires les fiches conçues spécialement à leur intention.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

Une initiative de
l'Association pour
la santé publique
du Québec

Pour découvrir d'autres idées
et des outils pour y arriver,
visitez casecultural.ca

