

LA SANTÉ MENTALE

POSITIVE

ÇA SE CULTIVE

DANS LA COMMUNAUTÉ



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.



Une communauté qui favorise la santé mentale positive des jeunes, doit être plus que sécuritaire. Ça demande l'engagement de tout le monde : la municipalité, les organisations communautaires, les services publics — et surtout les jeunes. L'autonomie et la souplesse du milieu communautaire en font un allié incontournable en assurant une continuité entre les jeunes et son milieu de vie.

Voici quelques idées pour y contribuer au quotidien.



Encourager l'engagement et l'expression de soi

- Les impliquer dans la planification et l'organisation des activités
- Encourager le bénévolat
- Créer des espaces sans jugement permettant les échanges en groupe ou en tête-à-tête avec un intervenant communautaire
- Célébrer des journées spéciales et les impliquer dans leur organisation
- Favoriser la création de liens significatifs avec les intervenants à travers les activités



Améliorer et valoriser les espaces collectifs

- Permettre aux jeunes d'embellir les espaces communs
- Aménager des espaces pour se détendre et socialiser
- Aménager et rendre accessible des installations publiques et de l'équipement sportif



Pourquoi pas une murale ?
Inspirez-vous du guide sur **Ça se cultive**.

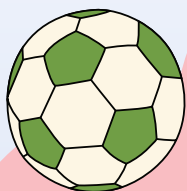
Créer des ponts dans la communauté

- Collaborer avec les ressources destinées aux jeunes et leurs familles
- Faire connaître aux jeunes les ressources de soutien dans la communauté

Cultiver la santé mentale positive : des idées pour la communauté

Favoriser les saines habitudes de vie

- Organiser des activités physiques pour tous les goûts
- Organiser des activités sociales selon leurs préférences
- Explorer les liens entre les habitudes de vie et la santé mentale



Être un modèle

- Partager vos passions et vos intérêts
- Et surtout, allez-y à votre rythme

VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Même si elle peut être difficile à amorcer,
la collaboration permet de partager les responsabilités
et faciliter votre travail.

En partenariat avec :

Québec 

LA SANTÉ MENTALE
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

