

LA SANTÉ MENTALE

POSITIVE

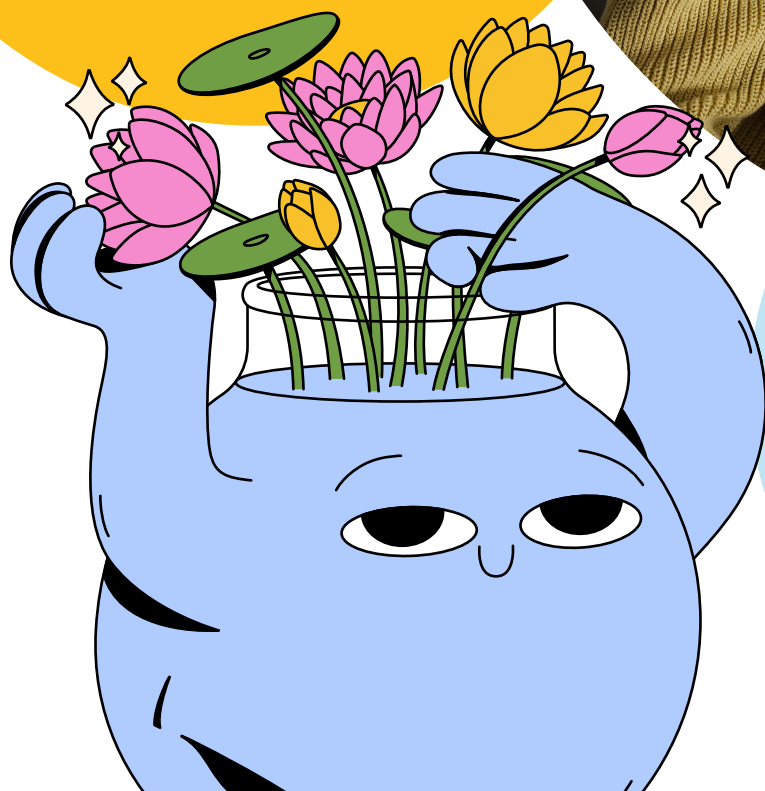
ÇA SE CULTIVE

EN FAMILLE



C'EST QUOI LA SANTÉ MENTALE POSITIVE ?

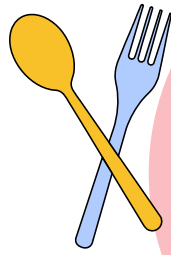
C'est le fait de ressentir du bien-être sur le plan émotionnel et social, ce qui permet de profiter pleinement de la vie. La santé mentale positive ne protège pas des mauvaises journées, mais elle aide à mieux faire face aux défis et aux imprévus du quotidien.



La famille est le tout premier milieu de vie d'un enfant.

Pour que chacun s'y épanouisse, elle doit être plus qu'un lieu sécuritaire.

Voici quelques idées pour y contribuer au quotidien



Favoriser les saines habitudes de vie

- Cuisiner et manger en famille
- Privilégier les déplacements actifs comme la marche et le vélo
- Proposer différentes façons de bouger selon ses goûts



Développer l'écoute et la parole

- Nommer et accepter les émotions même lors d'un conflit
- Écouter sans jugement
- Offrir et demander de l'aide



Orienter vers les bonnes ressources

- S'informer sur les services de soutien offerts par l'école et les organismes de la communauté
- Construire un réseau composé d'amis et d'adultes significatifs

Encourager l'engagement et l'expression de soi

- Impliquer votre enfant dans les décisions familiales
- Solliciter son opinion sur divers sujets du quotidien
- Encourager l'exploration d'intérêts
- S'intéresser aux moments déterminants de sa vie



Être un modèle

- Partager vos passions et vos intérêts
- Appliquer les conseils de ce feuillet à vous-même
- Et surtout, allez-y



Cultiver la santé mentale positive : des idées pour la famille



Pour varier les activités, empruntez gratuitement de l'équipement partout au Québec grâce à [Circonflexe — Prêt pour bouger.](#)



VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Être parent, ce n'est pas toujours facile.
Demander de l'aide, c'est normal — et c'est souvent un pas important pour soutenir votre enfant.

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

