

Comment cultiver une bonne santé mentale



et bâtir la résilience



CONTENU DE LA PRÉSENTATION



- * Mot de bienvenue
- * Courte présentation des conférencières
- * Définir ce qu'est la santé mentale versus maladie mentale
 - a) vidéo de Jayden
 - b) Vidéo de bina
- * Facteurs qui influencent la S.M
- * Stratégies à adopter pour garder une bonne S.M
 - a. Les mesures à adopter
 - b. Pleine conscience
 - c. Quand le net peut nous aider
- * Période de questions

comment comprendre La santé mentale



La vidéo de

Jayden



La vidéo de

Bina

La santé mentale VS La maladie mentale?



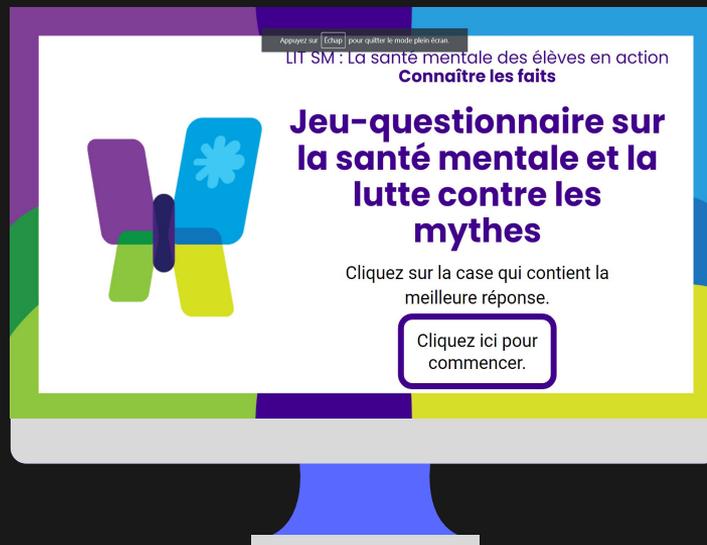
Être en bonne santé mentale ne correspond pas simplement au fait de ne pas avoir de maladie mentale. Une personne peut vivre avec un trouble mental et expérimenter tout de même un bien-être mental se traduisant par une vie équilibrée et satisfaisante.



SM-Jeu questionnaire



sur la santé mentale et
la LUTTE CONTRE LES
MYTHES



FACTEURS QUI INFLUENCENT santé mentale



01 santé PHYSIQUE

Hérédité génétique et les
composante biologiques
du corps

02 Personnels

L'estime de soi, les
habitudes de vie, les
expériences vécues

03 ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

L'état du lieu de
résidence ou la qualité
du quartier

04 ENVIRONNEMENT SOCIAL

La familles, les amis, une
relation amoureuse,
personnel enseignants, etc

05 ENVIRONNEMENT économique

Le statut d'emploi, les
conditions de vie familiale

MESURES à ADOPTER POUR MAINTENIR une Bonne santé mentale et BÂTIR sa résilience



1. ADOPTEZ DE
BONNES HABITUDES
DE VIE

2. ENTRETIENEZ VOTRE
réseau social

5. La résilience



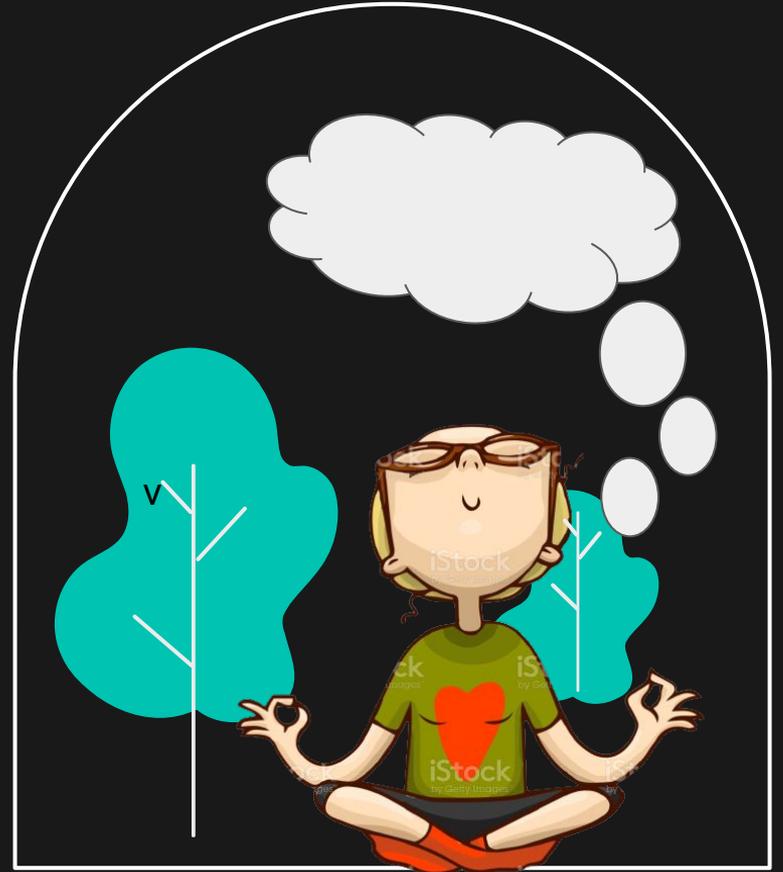
3. DIMINUEZ VOTRE
niveau de stress

4. PASSEZ DU TEMPS
DE QUALITÉ EN
FAMILLE

PLEINE conscience



La pleine conscience consiste à prêter attention au moment présent, c'est-à-dire à nos pensées, à nos émotions et à nos sensations corporelles, sans les qualifier de « bonnes » ou « mauvaises ». Elle aide à se détendre et à composer avec le stress et la frustration.





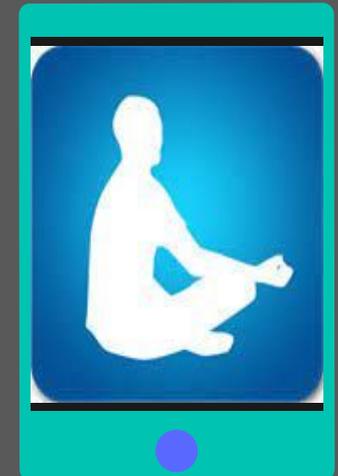
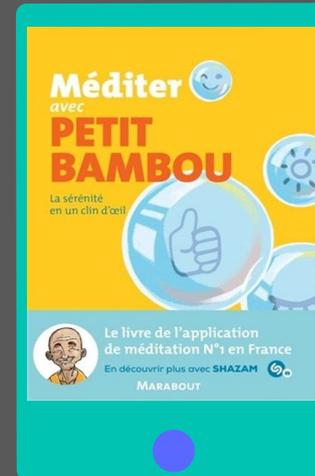
QUAND LE NET PEUT NOUS AIDER !

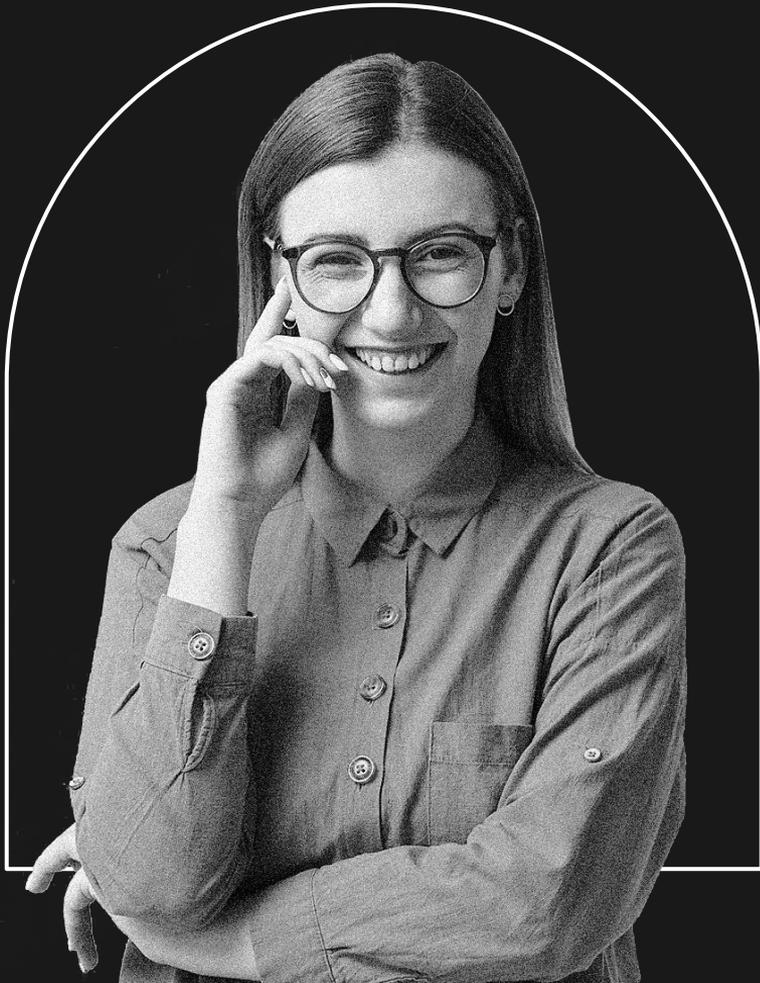
Il existe des outils technologiques qui peuvent nous être utiles lorsque l'on parle de bien être et de santé mentale. En voici quelques uns gratuites.

APPLICATION QUI PEUVENT ÊTRE UTILES

Nos propositions !!

Document à remettre aux
parents-action





Merci !



Si vous avez des inquiétudes
concernant la santé mentale de
l'un de vos enfants ?



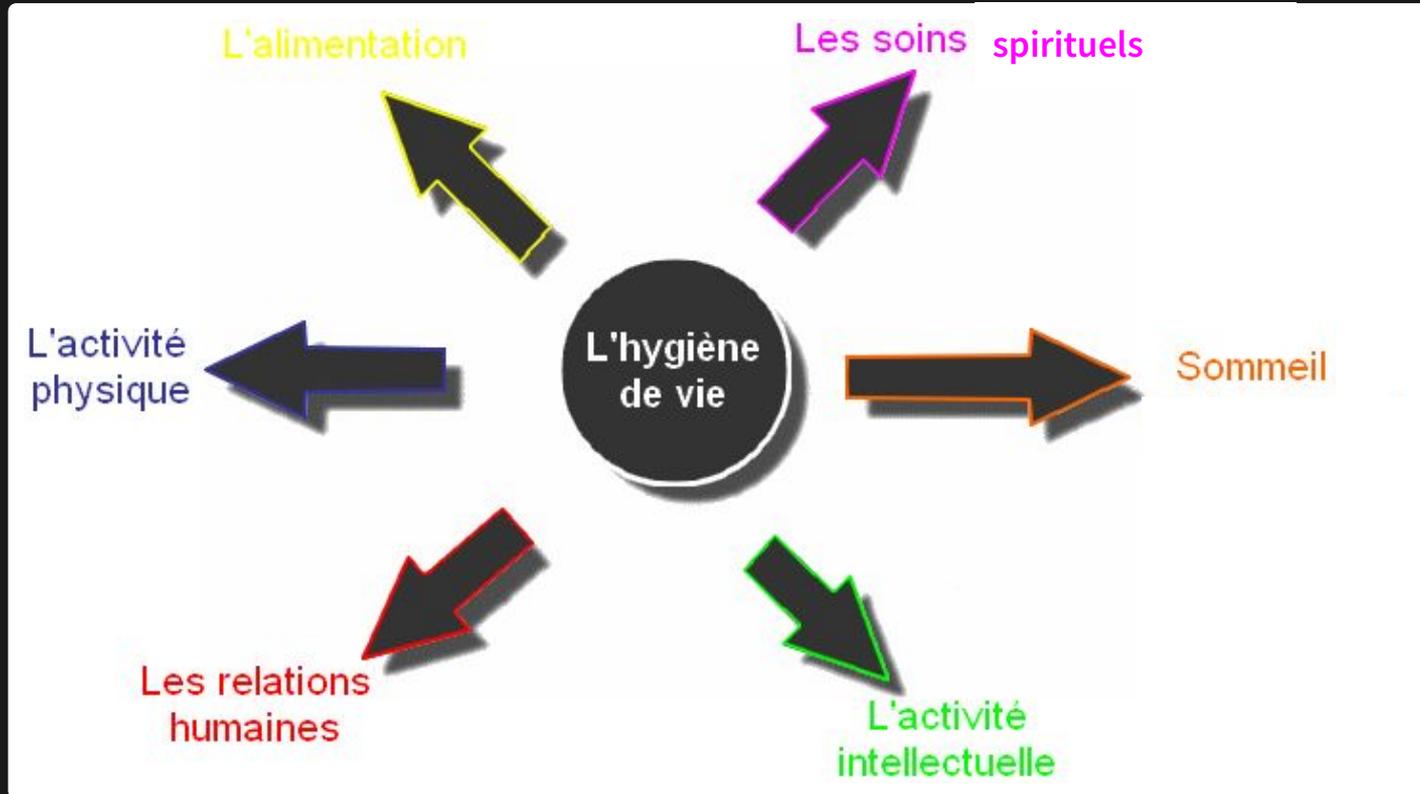
Voir <https://smho-smsso.ca/> section
parent et famille

Jeunesse, J'écoute 

jack.org

CREDITS: This presentation template was created by
Slidesgo, including icons by Flaticon and infographics &
images by Freepik.

ADOPTER DE BONNES HABITUDES DE VIE



ENTRETIENEZ VOTRE RÉSEAU SOCIAL



Écrire une lettre ou une carte postale à quelqu'un de significatif pour l'enfant.

Contactez quelqu'un (ami.e, ou membre de famille que votre enfant n'as pas vu depuis longtemps

Inscrire l'enfant à un nouveau club ou une nouvelle activité de groupe en ligne.

Permettre ou organiser des rendez-vous virtuels pour clavarder ou jouer à des jeux en ligne avec des amis.es.



Permettre ou organiser des rendez-vous virtuels pour clavarder ou jouer à des jeux en ligne avec des amis.es.

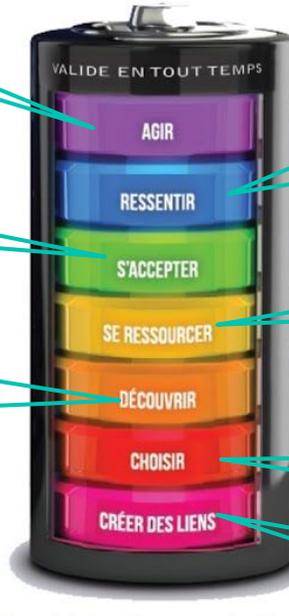
Trouver un projet à faire entre amis et ce, même à distance! Créer des activités amusantes (BD, histoires drôles, bricolage, dessins similaires, chasse aux objets, etc.)

Prendre une marche dans le quartier, pour aller à la rencontre des voisins en respectant la distanciation sociale.

DIMINUEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS



7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



Bénévolat, chercher des solutions, implication (comité)

Je suis unique, je m'apprécie, je me connais et je m'exprime

Idée, cultures, apprentissages, imprévus, La bibliothèque, le festival d'été au parc, un cours de pêche à la mouche, des conférences, un atelier de photographie

Quelles émotions, sensations, sentiments, pourquoi (idée, situation), changements nécessaires

Pause bien-être, activité aimé, dormir, prier, plaisir et

Mes valeurs, mes besoins mes priorités, choix conforme #à qui je suis

Cultiver les relations +, cesser les relations -, nouvelles rencontre, empathie et générosité



La résilience



30

S'adapter aux défis et aux obstacles

Surmonter les situations ou sentiments désagréables

- En demandant de l'aide
- En parlant avec une personne de confiance
- Relativisant la situation
- Faisant les pour et les contres
- Vivre des expériences différentes
- S'exposer à de nouvelles activités
- Trouver des stratégies d'ajustement
- Prendre conscience de ce sur quoi nous avons le contrôle
- Trouver des solutions pour faire face

S'occuper de nous quand les choses vont mal

- Reconnaître les émotions et sensations que l'on vit pour mieux s'ajuster
- Avoir des pensées positives
- Avoir une bonne estime de soi
- Connaître ses forces, fixer des objectifs réalistes et planifier