

# Une animation sur la santé mentale bientôt dans votre école !

Parce que votre école est convaincue que le bien-être de votre enfant est une condition essentielle de sa réussite, il participera bientôt à notre animation **Solidaires pour la santé mentale**, destinée aux élèves de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire.

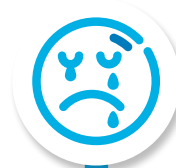
## Que va découvrir votre enfant pendant notre animation ?

Via des exercices pratiques, des discussions, des vidéos, votre enfant va découvrir des contenus simples et interactifs sur :

- ▶ L'importance d'avoir une bonne santé mentale
- ▶ Le développement du cerveau à l'adolescence
- ▶ La méditation pleine conscience
- ▶ Le développement des compétences introspectives et sociales



Tous ces outils, adaptés au quotidien des jeunes, permettront à votre enfant à mieux se connaître, à apprendre à identifier ses émotions et à gérer son stress tout en développant positivement ses relations avec les autres.



**+ du tiers (37,3 %)** des adolescents se situent à un niveau élevé de **détresse psychologique**



**2 élèves sur 10** au secondaire ont un **diagnostic médical** pour au moins un trouble de santé mentale (anxiété, dépression ou trouble alimentaire)



**55 % des ados** estiment leur quotidien **stressant**

*Grâce à ces actions simples et concrètes mises en place chaque jour, votre enfant sera plus outillé pour affronter les défis de la vie.*

Cet atelier a été mis au point par un comité d'experts et est présenté par **2 animateurs-trices passionné-es** ayant bénéficié de **140 heures de formation**. Un aide-mémoire reprenant les points essentiels de l'animation est également remis aux élèves.

Cette animation a été rendue possible grâce à la généreuse contribution de nos partenaires :



# Envie de prolonger les bénéfices de l'animation à la maison? Voici quelques pistes!

## Quelques conseils pour améliorer le bien-être de votre enfant au quotidien:

L'adolescence est une période exaltante, pleine de grands apprentissages mais ces changements peuvent parfois générer de l'anxiété. Pour aider les ados à garder leur équilibre, découvrez comment des activités structurées et de saines habitudes de vie peuvent contribuer à leur bien-être.



**Dormir entre 8 et 10 heures par nuit :** les jeunes, en pleine croissance, ont particulièrement besoin de dormir pour permettre à leur attention, leur mémoire, leur motivation et leur santé mentale de fonctionner pleinement.



**Faire une activité physique régulièrement :** le sport aide les jeunes à conserver une bonne santé physique et une image positive de leur corps tout en leur offrant la possibilité de se sociabiliser avec d'autres jeunes.



**Contrôler le temps passé sur les écrans :** sédentarité, perte d'attention, dé-sociabilisation, influence négative des réseaux sociaux: la communauté scientifique décrit unanimement l'usage intensif des écrans comme une cause importante de détresse psychologique. Décidez avec votre jeune des temps alloués à cette activité et encouragez-le à organiser des activités avec ses ami-es !



**Manger sainement :** impacts positifs sur la santé, image positive de son corps, prise de conscience sur la nécessité de prendre soin de soi: les bienfaits sur nos ados sont nombreux !



**Entretenir une bonne communication :** amitié, sexualité, drogue, il est important de parler librement de sujets délicats avec votre ado pour lui éviter d'adopter des comportements à risque au gré de ses découvertes. Gardez l'esprit ouvert et établissez avec lui un cadre à respecter.



**Pratiquer la méditation et l'introspection pour mieux gérer ses émotions :** ces méthodes simples, reconnues par la communauté scientifique, aideront vos ados à être plus sereins chaque jour.

## Après l'animation, faites le point avec votre jeune avec ces quelques questions



Qu'est-ce que tu as appris pendant l'animation ? Peux-tu me montrer ?



Quelles sont les situations qui te stressent / t'angoissent dans ta vie de tous les jours ?



Habituellement, qu'est-ce que tu fais pour gérer ton stress / ton anxiété ? Est-ce que tu te confies à certaines personnes ?



Donne une note sur 10 pour quantifier ta joie de vivre ! (0 étant le plus faible, 10 étant le plus fort !)