

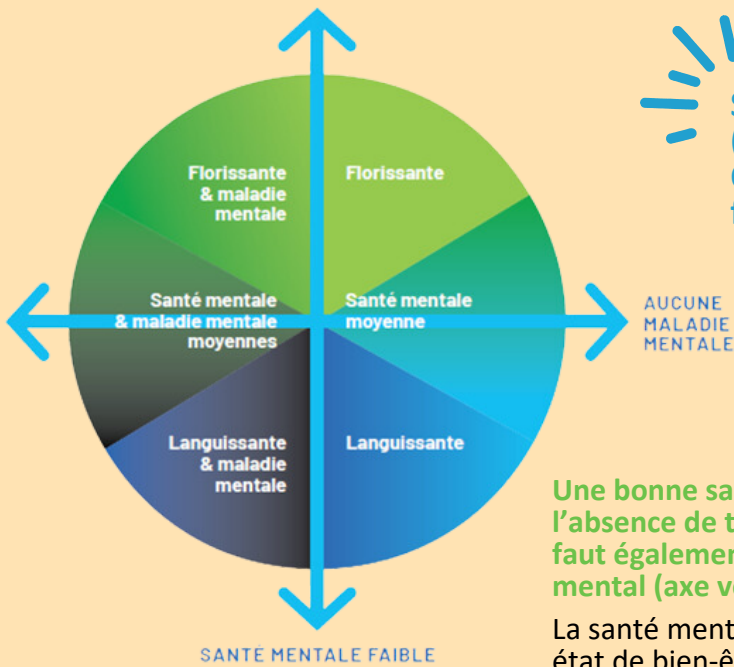
SM+ en bref

Pour une santé mentale positive
La santé mentale positive

EXCELLENTE SANTE MENTALE

NIVEAU
ELEVÉ DE
MALADIE
MENTALE

(Keyes, 2002)



Selon l'Institut de la statistique du Québec (2021), 47 % des élèves du secondaire du Québec avaient une santé mentale florissante.



Une bonne santé mentale ne se définit pas par l'absence de troubles mentaux (axe horizontal). Il faut également considérer l'état de bien-être mental (axe vertical).

La santé mentale positive est définie comme « un état de bien-être qui nous permet de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever des défis auxquels nous sommes confrontés ».

(Association pour la santé publique du Québec, 2024)

Définition

Pour en savoir plus



Facteurs de protection

Quelques facteurs de protection individuels, familiaux, sociaux et communautaires qui favorisent une santé mentale positive :

- Résilience
- Capacité d'adaptation
- Spiritualité
- État de santé
- Saines relations familiales
- Soutien social
- Qualité des interactions
- Climat scolaire positif, sécuritaire et bienveillant
- Connaissance de soi
- Gestion des émotions et du stress
- Choix éclairés concernant les habitudes de vie
- Gestion des influences sociales
- Adoption des comportements prosociaux
- Demande d'aide
- Engagement social

Pour en savoir plus
Ça se Cultive



Pour en savoir plus
Réfèrent ÉKIP



5 actions universelles pour les écoles

Le Guide de santé mentale en milieu scolaire (2021) propose des actions accessibles et faciles à mettre en pratique au quotidien, permettant de créer des bases communes aux intervenant.e.s scolaires. Pour vous familiariser avec ces concepts, reliez l'action et sa définition à un exemple concret.

- 1. Accueillir:** créer un climat où tous et toutes se sentent bienvenus et reconnus, que ce soit par l'attitude bienveillante ou l'aménagement d'un environnement sécurisant.
 - A.** Être un modèle positif pour les élèves.
 - B.** Donner des responsabilités aux élèves et les encourager à s'intéresser à une activité sociale ou parascolaire.
 - C.** Identifier au moins un intérêt, une passion ou un talent pour chaque élève.
 - D.** Créer des routines d'accueil personnalisées.
 - E.** Connaître les voies d'accès au sein de l'établissement, au centre de services scolaire et à l'externe.
- 2. Promouvoir:** enseigner les notions relatives à la santé mentale et encourager le développement des compétences qui favorisent le bien-être au quotidien.
- 3. Collaborer:** travailler avec les acteurs-clés de la santé mentale de l'élève.
- 4. Inclure:** favoriser un climat d'ouverture à la différence et mettre de l'avant les forces et intérêts de chacun et chacune. Offrir aux élèves un espace confortable pour exprimer leurs opinions et faire preuve de leadership.
- 5. Comprendre:** s'intéresser aux élèves, à leur vécu, leur histoire, leurs forces et difficultés et leur progression et chercher à acquérir des notions de base en santé mentale.

Pour en savoir plus



Équipe Promotion de la santé mentale positive

Direction régionale de la santé publique de Montréal
aa.psm.ccsmtl@sss.gouv.qc.ca

Québec