

# LA SANTÉ MENTALE



## C'EST QUOI?

La santé mentale est un **état de bien-être** dans lequel votre enfant peut atteindre son propre potentiel et **faire face aux situations normales de la vie** ainsi qu'au stress que celles-ci peuvent générer.

La santé mentale est donc un état de bien-être physique, mental et social complet.

Source : <https://aqpamm.ca/les-grands-types-de-maladies-mentales/>

**CE N'EST PAS SIMPLEMENT L'ABSENCE DE TROUBLES MENTAUX.**



### LA PETITE ENFANCE [0-6 ans]

C'est une période au cours de laquelle votre enfant développe rapidement une foule de **capacités** qui auront un impact majeur sur sa santé mentale tout au long de sa vie. La réponse à ses divers besoins est donc primordiale.



### L'ENFANCE [6-12 ans]

Durant cette période marquée par de nombreux **apprentissages**, votre enfant accède à un nouvel univers et à de nouvelles libertés. C'est l'époque de la **découverte** et de l'autonomie.



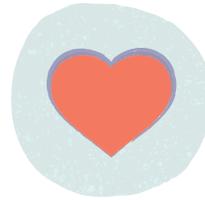
### L'ADOLESCENCE [12-18 ans]

C'est une période intense de **changements** et de développement physique, social, cognitif et émotionnel. C'est aussi une période d'expérimentation où l'**identité** se construit.

# COMMENT MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE?



Dormir suffisamment



Établir des liens positifs et significatifs avec d'autres personnes



Développer des habiletés d'adaptation et de gestion du stress



Organiser son emploi du temps en s'assurant de garder des plages libres



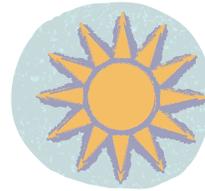
Avoir une alimentation saine et diversifiée



Pratiquer un sport ou être actif physiquement



Aider les autres



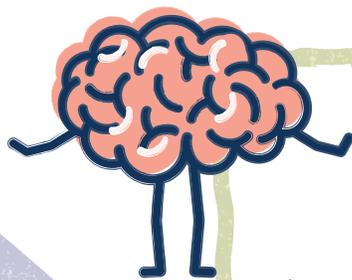
Rire souvent



Faire des activités plaisantes ou relaxantes



Obtenir de l'aide professionnelle si nécessaire



Consultez les autres fiches pour des trucs et astuces sur les sujets suivants :

- Gestion du stress
- Saines habitudes de vie
- Isolement social
- Habiletés sociales et émotionnelles
- Consommation

ou trouvez la section Coffre à outils sur notre site web : <https://rapcotenord.ca/>

## POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

Favoriser la santé mentale de mon enfant

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/favoriser-sante-mentale-enfant/>

<https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/jeunes>

<https://fondationjeunesentete.org/trousse-adultes/>