

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://www.arborescence.quebec/fiches-troubles>

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.



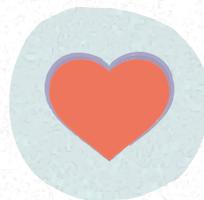
L'ADOLESCENCE [12-18 ans]

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**



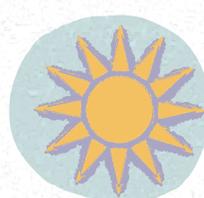
Avoir une **alimentation saine** et diversifiée



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 et de l'anxiété
- 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/>