

Volet santé mentale jeunesse

La santé mentale, c'est une affaire d'adultes?

FAUX! Il n'est jamais trop tôt pour commencer à parler de santé mentale, avec le langage approprié bien sûr. Les outils Adap.T ont été conçus pour donner aux jeunes toute l'information dont ils ont besoin pour développer une panoplie de compétences permettant de renforcer ou améliorer leur santé mentale. Encapsulée dans des activités ludiques et avec un contenu clair et vulgarisé, l'information leur est livrée pour par exemple mieux comprendre l'impact de leurs décisions ou l'éventail d'émotions qu'ils ressentent au cours de l'adolescence.

FAUX! Notre santé mentale n'est pas coulée dans le béton, comme notre santé physique! Ça fluctue dans le temps selon une panoplie de facteurs. Cela signifie que nous avons un grand pouvoir que nous pouvons exercer sur cette dernière!

Volet santé mentale jeunesse

Mais la santé mentale, c'est quelque chose de statique avec lequel on est né, et pour lequel on ne peut rien, non?

Non, mais c'est pas le contraire non plus! Je t'explique : quand on parle d'être en bonne santé physique, ça veut dire que ton corps va bien de manière générale, que ton système immunitaire te permet de combattre les petits virus par exemple et que grâce à tes muscles tu es capable de pratiquer certaines activités sportives qui te plaisent. Être en bonne santé, ce n'est pas un synonyme de ne pas avoir de maladie. Pour que ce soit encore plus clair, imagine que tu t'alimentes bien, tu fais du sport et tu te sens en forme. Un bon matin, tu te casses un bras. Est-ce que tes poumons et ton cœur arrêtent de bien fonctionner pour autant? Pas du tout!

Volet santé mentale jeunesse

La santé mentale, c'est quand ça va pas bien dans ta tête?