

Comprendre différentes composantes de la santé mentale

Propositions d'apprentissages attendus chez l'élève

- Comprendre l'interrelation entre la santé mentale, la santé physique, les relations positives et égalitaires et la capacité d'adaptation au stress et aux transitions.
- Connaître les facteurs de protection (ex. : stratégies d'adaptation, estime de soi, scolarisation, soutien de la famille et des amis, saines habitudes de vie, recours aux services disponibles).
- Connaître les facteurs de risque (ex. : pensées négatives, situations stressantes et difficiles, exclusion sociale).
- Connaître les troubles mentaux (ex. : troubles anxieux, dépression) et les répercussions possibles sur les individus, sur les familles et sur la société.
- Normaliser le fait qu'il n'est pas possible d'être constamment heureux ni de toujours bien contrôler ses pensées et ses émotions.
- Aborder des sujets tels que l'importance du sens donné à la vie, les émotions et les relations positives, l'engagement, les accomplissements, l'autocompassion.
- Etc.

Contribution du contenu à l'adoption de comportements prosociaux

Le fait de comprendre différentes composantes de la santé mentale favorise le développement de l'empathie et du respect de soi et des autres. Cela favorise aussi la considération à l'égard du besoin des autres et pour soi-même. Il s'agit de notions prioritaires liées au développement de la compétence *Adoption de comportements prosociaux*.

Influence sur les autres compétences personnelles et sociales

Ce contenu favorise également le développement des compétences suivantes :

- Gestion des émotions et du stress ;
- Choix éclairés en matière d'habitudes de vie.

**Glossaire lié au contenu****COMPRENDRE DIFFÉRENTES COMPOSANTES
DE LA SANTÉ MENTALE****Composantes de la santé mentale**

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel un individu peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à sa communauté. Dans le sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. Il ne s'agit donc pas d'un concept associé à une approche la limitant à l'absence de maladie (trouble mental).

Elle est composée du bonheur (émotion positive), de la stabilité émotionnelle, de l'intérêt à l'égard de la vie (engagement), de l'optimisme, de la vitalité, de l'acceptation de soi (estime de soi), de la compétence, des relations positives avec autrui, du sens de la vie et de la résilience.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES EN LIGNE

- Pour plus d'information sur les contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales ;
- Pour des idées d'interventions éducatives structurées clés en main et cohérentes avec les contenus proposés ;
- Pour des formations favorisant la transmission des contenus et la mise en place de conditions visant leur mise en œuvre auprès des élèves ;
- Pour d'autres outils et ressources liés aux contenus et à la mise en place d'actions visant le bien-être des jeunes.



Ressources disponibles
sur [Québec.ca](https://quebec.ca).