

RÉSERVÉ AUX ADOS

Salut à toi et bienvenue dans cet espace réservé aux ados.

La **Zone Ado** a été conçue spécialement pour toi. Elle vise la promotion de la santé mentale positive, en plus d'encourager le dialogue, sur le sujet.

Nous espérons que tu y trouveras différentes pistes d'exploration et de réflexions. Elle présente 8 revues thématiques et les sujets abordés t'aideront à trouver des outils, des moyens, des trucs et des conseils pertinents. Ces sujets peuvent être reliés à certaines préoccupations que tu pourrais rencontrer au fil de ton quotidien et tu peux t'y référer, au besoin.

Nous t'invitons à échanger avec tes amis, ta famille, ton entourage, tes professeurs et ou des professionnels, si tu en ressens le besoin.

Parler de santé mentale, c'est un pas vers l'abolition de la stigmatisation et de la discrimination et rappelle-toi qu'il n'y a pas de honte à être différent car chaque personne est unique.

Bonne lecture !

L'équipe d'Habitat Jeunesse



Place à nos précieux partenaires

Il devient évident que le cheminement vers une communauté saine demande la collaboration des environnements scolaires, familiaux et communautaires dans le bien-être de nos enfants, adultes et de toute la communauté.

Le projet Épanouir, projet de promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire, concerne les établissements scolaires, publics ou privés, d'enseignement primaire et secondaire, incluant les centres de formation professionnelle, ainsi que les centres d'éducation des adultes. Il vise la mise en œuvre d'actions de promotion de la santé et de prévention, directement auprès des jeunes, mais également dans les différents milieux de vie dans lesquels ils évoluent (école, famille et communauté). Il s'agit autant d'aider ces jeunes à développer leurs compétences personnelles et sociales que de rendre leurs milieux de vie sains, sécuritaires et bienveillants, de façon à favoriser leur santé mentale positive. La démarche territoriale des Moulins, par l'entremise de l'organisme Habitat Jeunesse, permet cette collaboration dynamique envers le bien-être de nos jeunes que nous obtiendrons en travaillant tous dans le même sens.

**Centre
de services scolaire
des Affluents**

Québec 

L'année dernière, j'ai eu l'honneur de soutenir le projet de Trousses de premiers soins psychologiques de l'organisme Habitat Jeunesse dont plus de 25 000 exemplaires ont été distribués. J'étais ravi de voir la mobilisation des acteurs du milieu, ce qui permit la concrétisation rapide du projet.

Alors, lorsque l'organisme m'a approché pour me proposer de m'associer à leur nouveau programme de sensibilisation à la santé mentale, j'ai immédiatement accepté de soutenir cette initiative. Je tiens à remercier tous mes collègues députés et ministre qui ont offert leur soutien une fois de plus. Cette mobilisation démontre l'importance accordée à la santé mentale par notre caucus et bénéficiera à 30 000 étudiants de la région.



Plusieurs réseaux d'éclaireurs ont été mis sur pied à travers le Québec dont celui de la région de Lanaudière, pour soutenir les personnes vivant de la détresse psychologique, dont le Réseau d'éclaireurs de Lanaudière.

Le rôle des éclaireurs est :

- de **prendre soin de soi** et d'**informer** les personnes qui les entourent d'une **variété de façons** de prendre soin d'elles-mêmes et des autres;
- de **reconnaître** les personnes présentant des signes de **détresse psychologique** pour les accompagner dans l'identification de leurs ressources personnelles;
- d'**orienter** et d'**accompagner** ces personnes vers les **ressources pertinentes** présentes dans leur communauté.

Les éclaireurs apportent une contribution positive dans leur milieu en utilisant les connaissances et les compétences qu'ils ont acquises lors d'une formation en premiers soins psychologiques offerte par une équipe d'intervenant.e.s du CISSS de Lanaudière : l'équipe-relais.

Être membre du réseau des éclaireurs, c'est contribuer à renforcer le tissu social de nos communautés !

