**Santé mentale des jeunes**

De nombreux jeunes à travers le monde sont confrontés à des problèmes de santé mentale. La recherche montre que lorsqu'ils se sentent vus, entendus et validés, ils sont plus susceptibles de faire confiance à quelqu'un pour les aider. Ce mois-ci, explorons les moyens de les aider à faire face au moment présent et à obtenir le soutien dont ils pourraient avoir besoin.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils d’engagement de ce mois-ci, vous trouverez :****Un démarreur de conversation sur la santé mentale pour les adolescents****Une méditation pour améliorer votre concentration****Un article répertoriant 7 façons d'aider les enfants à gérer leur stress** **Une feuille de travail pour les adolescents sur la définition des limites des réseaux sociaux****Une liste rapide d'idées pour se vider l'esprit****Session de formation des membres sur le thème «** S**ensibilisation et stratégies pratiques pour soutenir la famille et les amis neurodivergents.** »**Ressources de formation pour durugeants, y compris l'épisode en podcast «** **Soutenir la santé mentale des jeunes grâce à la culture du milieu de travail.** **»**  |

[Voir la boîte à outils](http://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR)

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Dernières actualités** - Découvrez du contenu actualisé, dédié à un nouveau thème chaque mois. |
|  | **Ressources supplémentaires** - Accédez à des ressources supplémentaires et à des outils de développement personnel. |
|  | **Bibliothèque de contenu** - Accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Soutien pour tous** - Partagez les boîtes à outils avec les personnes qui pourraient en avoir l’utilité selon vous. |