

Optum



Élever et célébrer la santé mentale des jeunes

La Journée internationale de la jeunesse est célébrée partout dans le monde chaque année le 12 août

L'objectif des Nations Unies est de donner aux jeunes la possibilité de se faire entendre sur la manière dont les communautés et l'avenir sont façonnés. À l'occasion de cette journée importante, explorons ensemble comment promouvoir et de sensibiliser à la santé mentale et au bien-être des jeunes.

Renseignez-vous sur la santé mentale

Les maladies mentales sont courantes et traitables. Les personnes atteintes de maladie mentale peuvent mener et mènent effectivement une vie active et productive, démontrant ainsi que ces conditions peuvent toucher des individus de tous milieux et horizons. Il est important de comprendre qu'il n'y a aucune honte à solliciter l'aide d'un professionnel.

Tout individu mérite le soutien nécessaire pour s'épanouir.



**1 adolescent
sur 7**

**est touché par des
maladies mentales**

50%

**des maladies mentales
commencent à partir
de 14 ans**

Réalisez 3 activités chaque semaine, seul ou avec un adolescent dont vous avez la garde.



Apprenez à vous prendre soin de vous-même

Écrivez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Faites une activité agréable.

Détendez-vous pendant 20 minutes.

Passez du temps avec un ami.

Bougez votre corps pendant 30 minutes.

Prenez une pause des réseaux sociaux aujourd'hui.

Consommez une collation nutritive.

Effectuez 3 séries de 10 respirations profondes.

Passez du temps en contact avec la nature.

Faites des étirements.



Renforcez la résilience

Écrivez 3 choses que vous attendez avec impatience.

Répétez 3 choses que vous aimez de vous.

Pensez à qui vous pouvez demander pour obtenir du soutien.

Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti bien. Savourez-le.

Pensez à un moment récent où vous vous êtes senti en détresse. Comment l'avez-vous surmonté ?

Aidez à mettre fin à la stigmatisation

- ✓ **Soyez gentil.** Traitez les gens avec gentillesse et soyez sensibles afin de créer un environnement accueillant et solidaire.
- ✓ **Soyez un allié.** Encouragez le respect et la dignité de tous.
- ✓ **Parlez ouvertement de la santé mentale.** Écoutez respectueusement et invitez les gens à une conversation ouverte sur l'importance de la santé mentale et du bien-être.
- ✓ **Favorisez la compréhension.** Encouragez-vous et encouragez ceux que vous fréquentez, à considérer la santé mentale comme vous le feriez pour la santé physique.
- ✓ **Partagez votre propre expérience.** Si vous avez une expérience personnelle concernant une maladie mentale, envisagez d'en parler aux autres pour favoriser la compréhension et offrir une expérience.

National Alliance on Mental Illness. Mental health by the numbers. Dernière mise à jour en juin 2022.

HealthDirect. Mental illness stigma -- dealing with stigma and how to reduce it. Révisé en décembre 2023.

United Nations. International Youth Day. Consulté le 15 mai 2023.

World Health Organization. 10 facts on mental health. Publié le 8 juillet 2022.

WF13575805 144090-042024