

Créer des collectivités en bonne santé mentale grâce au sport

L'aide-mémoire des 4 « R »

Relations	Reconnaissance	Réponse	Ressources
Le facteur le plus courant qui permet à un jeune de surmonter l'adversité est le fait de toujours avoir un adulte attentif qui le soutient.	En Ontario, environ un enfant ou un jeune sur cinq souffre d'un problème de santé mentale. 70 % des cas se manifestent pendant l'enfance ou l'adolescence. Une intervention précoce est essentielle et peut entraîner de meilleurs résultats dans la vie.	Nous avons tous une santé mentale. Normalisez les conversations sur le bien-être mental et soyez ouvert à ces conversations. Utilisez un langage respectueux lorsque vous parlez de santé mentale. Contestez les idées fausses.	Informez-vous et informez votre entourage sur la santé mentale et le bien-être. Soyez un modèle en matière de santé mentale positive. Encouragez une culture favorable dans laquelle il est important de demander de l'aide.
Apprenez à connaître les participants en leur posant des questions sur leur quotidien à l'intérieur et à l'extérieur du milieu sportif.	Prêter attention à ce que vous voyez, entendez et apprenez sur la vie des participants.	Prenez le temps d'écouter et prenez des nouvelles régulièrement, même lorsque tout semble bien aller.	Découvrez ce qui est offert dans votre communauté. Disposez d'informations et de ressources. Apprenez, enseignez et modélisez des stratégies d'adaptation.
Qui sont les personnes qui les soutiennent? Ont-ils quelqu'un à qui parler?	Surveillez les changements sociaux, émotionnels et physiques au fil du temps. Soyez conscient des facteurs de stress à l'extérieur du milieu sportif.	Dites-leur ce que vous avez remarqué. Posez des questions ouvertes. Écoutez et évitez de porter un jugement.	Donnez des options de ressources et proposez de les aider à trouver du soutien. Soyez conscient de vos limites et faites appel à d'autres personnes si vous n'êtes pas sûr de ce que vous devez faire.

