

Créer des collectivités en bonne santé mentale grâce au sport

10 conseils pour promouvoir le bien-être mental

- 1.** Intégrez davantage la santé mentale dans les conversations avec les jeunes que vous encadrez et avec tous les autres membres de votre entourage.
- 2.** Interrompez la stigmatisation lorsque vous la constatez et éliminez le langage qui perpétue la stigmatisation.
- 3.** Établissez des relations fondées sur la confiance et le respect mutuel.
- 4.** Prêter attention à ce que vous voyez, entendez et apprenez sur la vie des participants.
- 5.** Assurez-vous que les participants ont un adulte sur qui ils peuvent compter.
- 6.** Pratiquez la gratitude et formulez des compliments efficaces. Célébrez les réussites et les forces des autres.
- 7.** Encouragez les participants à essayer de nouvelles choses et à apprendre de leurs difficultés.
- 8.** Rappelez-vous que les émotions ne sont pas bonnes ou mauvaises, elles sont le signe qu'il existe un déséquilibre.
- 9.** Prenez des nouvelles, écoutez et apportez votre soutien.
- 10.** La prochaine fois que les émotions seront intenses, essayez les techniques TERR, APOC ou ARD pour aider à gérer la situation.

