

Objet : Journée de la santé mentale des ados le vendredi 22 mars 2024



Le vendredi 22 mars 2024 se tiendra la toute première **Journée de la santé mentale des ados** portée par la Fondation Jeunes en Tête, sous le thème ***Trouve ton équilibre!***

Nous aurons le plaisir de prendre part à l'initiative et d'inviter les élèves à participer à différentes activités pour les encourager à mettre en place de bonnes pratiques et habitudes de vie afin de les aider à prendre soin de leur santé mentale et garder l'équilibre au quotidien.

À l'occasion de cette journée, nous vous proposons de découvrir les ressources suivantes :

- [La trousse familles](#) : articles, vidéos, balados, fiches mémoire, mini-guides, webconférences... de nombreux outils et conseils pratiques pour mieux comprendre l'adolescence et la détresse psychologique et y faire face de façon plus sereine.
- [La trousse jeunes](#) : pour partager à votre enfant des outils et conseils pour garder l'équilibre au quotidien
- Deux capsules vidéo : [des témoignages](#) de parents sur l'anxiété de leur ado, [des conseils pour appliquer la mentalisation à la maison](#) et améliorer votre relation avec votre jeune.
- [Des conseils pour ouvrir le dialogue](#) avec son ado et l'aider à se confier.

Pour plus d'informations sur le programme d'activités du 22 mars, vous pouvez visiter le site de la [Fondation Jeunes en Tête](#).

Nous vous encourageons à profiter de cette journée pour ouvrir la discussion avec vos jeunes au sujet de la santé mentale. N'hésitez pas à prendre appui sur les ressources ci-dessus.

L'entourage des jeunes peut jouer un grand rôle dans le développement de leur bien-être et c'est ensemble que nous pouvons leur permettre de garder l'équilibre au quotidien !

Nous vous remercions à l'avance de votre soutien.

Cordialement,

La direction