

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

COMMENT INCLURE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DANS UN PROGRAMME OU DANS UNE ACTIVITÉ?

Une approche en santé psychologique peut être appliquée comme un principe directeur dans vos programmes et activités tel que dans la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick. Elle peut faire partie de la planification, le développement et la mise en œuvre de votre programme ou de votre activité, ce qui renforcera le niveau de participation et améliorera la qualité et le succès de votre initiative.

CONSIDÉREZ LES SUGGESTIONS SUIVANTES :

PLANIFICATION ET DÉVELOPPEMENT

Durant la planification ainsi que le développement d'un programme ou d'une activité, vous pouvez...

- Poser les questions suivantes :
 - Est-ce que le programme reconnaît les compétences et forces des participants? (C)
 - Est-ce que le programme offre des choix et donne une voix aux participants? (Au)
 - Est-ce que le programme encourage des relations positives? (A)
- Considérer les besoins des participants (A)
- Démontrer du respect, de l'acceptation et de l'intérêt face aux commentaires des autres (C, Au, A)
- Inviter la communauté et les participants à utiliser leurs compétences et leurs talents afin de solidifier et de soutenir l'initiative (C)

MISE EN ŒUVRE

Pendant le programme ou l'activité l'animateur peut...

- Planifier les activités avec les participants (C, Au, A)
- Promouvoir le développement de nouvelles compétences et de connaissances et encourager les participants à pratiquer et appliquer leurs compétences à l'extérieur du programme (C)
- Offrir des occasions aux participants de partager leur rétroaction (Au)
- Considérer les intérêts des participants (Au, A)
- Mettre en valeur le succès des participants (C, A)
- Offrir des choix et des occasions de prendre des décisions (Au)
- Reconnaître et célébrer les compétences et forces (C, A)
- Encourager le respect, l'inclusion et l'acceptation (A)

Trois besoins fondamentaux de la santé psychologique

C = Compétence

Au = Autonomie

A = Appartenance

