



## dégustation de savoir

midi conférence du réseau Qualaxia et du réseau  
de recherche en santé des populations du Québec

Mardi 28 février 2017, de 12 h à 13 h (HNE)

### Comment agir pour promouvoir la santé mentale des jeunes adultes?

**Conférenciers :** **Marie-Claude Roberge, M. Sc.**

Conseillère scientifique, responsable de la promotion de la santé mentale  
Institut national de santé publique du Québec

**Marc Martineau, M. Ps.**

Professeur retraité du Département de psychologie  
Co-coordonnateur du programme Je tiens la route, Cégep de l'Outaouais

Le passage vers la vie adulte est une période marquée par l'acquisition de nouveaux rôles et responsabilités. La capacité des jeunes adultes à faire face aux situations propres à cette période de la vie influence positivement leur santé mentale. En contrepartie, l'incapacité de relever les défis représente un risque pour la santé mentale et peut occasionner une détresse importante.

Dans ce contexte, la promotion de la santé mentale devient un objectif à poursuivre. De plus, agir dans une perspective de promotion de la santé mentale peut contribuer à réduire l'apparition de troubles mentaux. En conséquence, la santé mentale, comme c'est le cas pour la santé physique, peut être influencée par un ensemble d'actions en amont des problèmes, qui soutiennent le renforcement des capacités des jeunes et les possibilités offertes par les milieux de vie et les diverses institutions.

Madame Roberge présentera une synthèse de connaissances sur les situations de vie auxquelles les jeunes adultes sont confrontés et qui peuvent influencer leur santé mentale, puis sur les balises qui soutiennent l'action en faveur de la santé mentale des jeunes adultes.

Monsieur Martineau présentera la démarche d'implantation d'une approche globale de la santé mentale au Cégep de l'Outaouais et les défis qui y sont associés.

À la suite de ce webinaire, les participants pourront :

1. Connaître les situations de vie associées au passage vers la vie adulte pouvant influencer la santé mentale.
2. Définir la santé mentale dans une perspective positive.
3. Apprécier les défis reliés à l'implantation d'une approche globale de la santé mentale

Pour vous inscrire au webinaire, suivez ce lien :

<https://zoom.us/webinar/register/40bbfcb4acb4668e66858a512be5123a>

Pour toute question, veuillez communiquer avec madame Denise Koubanioudakis par courriel à [rrspq.santementale.chum@ssss.gouv.qc.ca](mailto:rrspq.santementale.chum@ssss.gouv.qc.ca) ou par téléphone au 514-890-8000, poste 31540.