

L'ENVIRONNEMENT COMMUNAUTAIRE JOUE UN RÔLE IMPORTANT DANS NOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

IL Y A D'INNOMBRABLES FAÇONS, FORMELLES OU INFORMELLES, POUR UNE COMMUNAUTÉ DE FAVORISER LA SATISFACTION DES TROIS BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE BASE EN MATIÈRE DE **COMPÉTENCE**, D'**AUTONOMIE** ET D'**APPARTENANCE**, CONTRIBUANT AINSI À AMÉLIORER LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES GENS.

Voici quelques exemples des façons dont les **organismes communautaires** peuvent faire tourner les rouages de la santé psychologique :

COMPÉTENCE

Offrir des possibilités de bénévolat formel ou informel où les compétences et les talents des gens peuvent être perfectionnés, utilisés et appréciés.

AUTONOMIE

Offrir aux gens des façons concrètes de faire part de leurs pensées sur des enjeux importants pour la communauté et de s'engager à l'égard des choses qui comptent pour eux.

APPARTENANCE

Créer des voisinages conviviaux et favorables en offrant aux gens des occasions formelles et informelles de se rassembler et de tisser des liens.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Être en bonne santé psychologique, c'est avoir un sentiment positif par rapport à la façon dont on se sent, dont on pense et dont on agit, ce qui améliore notre capacité à profiter de la vie.

FAVORISER LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DANS LE CADRE DE PROGRAMMES ET ACTIVITÉS PEUT AIDER LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES À ATTEINDRE LEUR MISSION ET LEUR MANDAT ET À AMÉLIORER L'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE.

La santé psychologique au sein de votre communauté joue un rôle important dans la création d'un environnement favorable au mieux-être.

Pour obtenir d'autres idées sur l'intégration d'une approche favorable à la santé psychologique dans vos activités et événements communautaires, visitez : www.mieux-trenb.ca/ressources/conseilsSP

