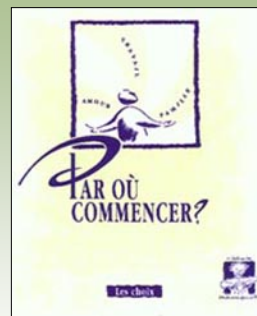


**Aider les jeunes adultes à  
prendre le risque d'aimer,  
de faire des choix,  
de s'engager.**



Cette présentation a été effectuée le 16 novembre 2005, au cours de la journée « Promouvoir la santé mentale des jeunes » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2005. L'ensemble des présentations est disponible sur le site des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/jasp/archives/>.

« Health promotion is positive and dynamic.

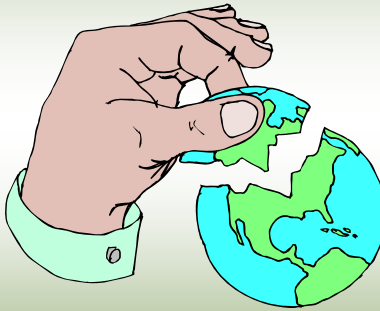
It opens up the field of health to become an inclusive social, rather than an exclusive professional activity.

Its major feature –and here lies its sharp edge- is the challenge to move beyond health services into those areas of both policy and everyday life that regulate access to health. »

Kickbush, 1986

Une activité positive,  
dynamique,  
favorisant l'inclusion sociale  
et reliée à la vie de tous les jours

Penser globalement

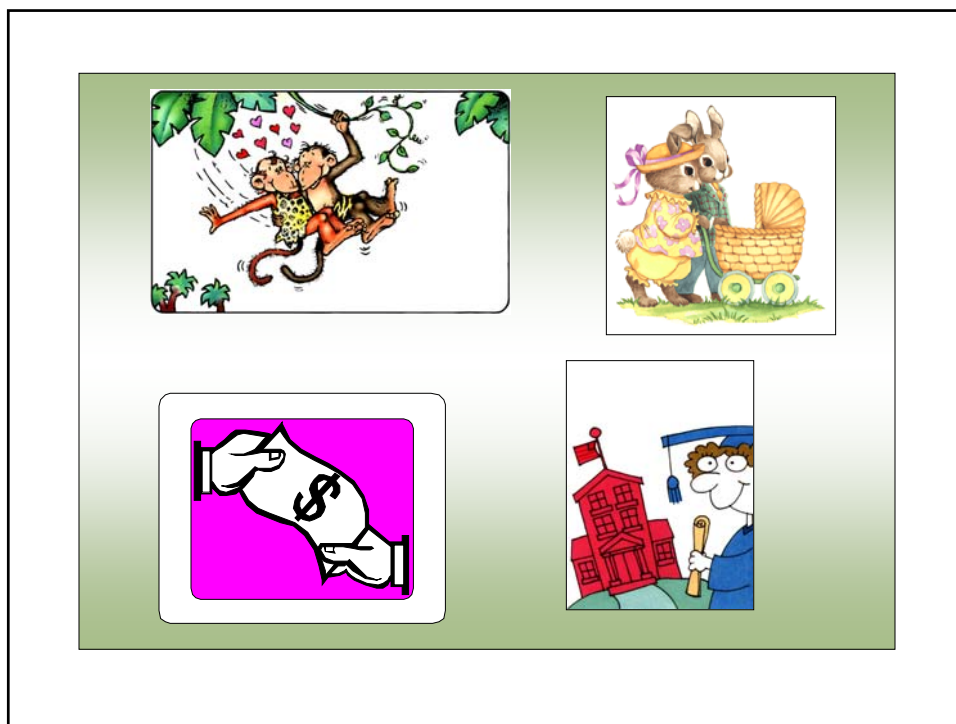


Agir localement

## Les douze types de jeunes adultes

Jacques Grand'Maison, 1992

- L'intégré
- L'errant
- L'éternel enfant-roi
- Le marginal
- Le converti
- Le révolté
- L'engagé
- Le retranché
- L'explorateur
- Le performant
- L'ésotériste
- Le décrocheur



Identifier des relais, milieux organisés  
où se trouvent les jeunes adultes

- Centres d'éducation des adultes
- Organismes en employabilité
- Cegep

## Développer les compétences personnelles et sociales

- Communiquer
- Identifier ses besoins
- Résoudre un problème
- Connaître son stress
- Être responsable
- Aimer
- Respecter son intimité

## Les thèmes abordés L'amour ça déménage!

- Les premiers pas
- L'amour qui change
- L'amour routine
- L'amour qui fait mal
- L'intimité
- Le besoin d'espace pour soi, pour le couple
- Pouvoir en parler, entre filles, entre gars

## Les thèmes abordés

### La famille ça brasse!

- Les divers types de famille
- Lorsque les enfants arrivent
- Le quotidien, l'organisation
- Concilier travail et famille
- Tâches et responsabilités, une histoire sans fin
- La fatigue, le surmenage
- L'isolement du parent seul
- L'intimité du couple
- Les grands-parents

## Les thèmes abordés

### Le travail tout un job !

- Le rêve de vie
- Les questionnements
- Les projets et perspectives d'avenir
- Le travail et les études ou les études et le travail
- Le double emploi
- Apprendre sur le tas
- De petits contrats en petits contrats
- Concilier travail, amour, et famille
- Se tromper, se décourager
- Recommencer