

21 août 2018

## **Ateliers simultanés**

### *Acquérir des compétences pour favoriser des collectivités mentalement saines*

Cinq ateliers fondés sur les constats seront offerts dans le but de perfectionner les compétences liées à l'emploi d'outils et de méthodes pour les pratiques et les politiques qui appuient la promotion de la santé mentale chez les enfants et les jeunes.

#### **3. Le bien-être en ligne**

Présentatrice : Tayte Willows, Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Île-du-Prince-Édouard

Dans notre société actuelle, il est difficile d'ignorer l'internet et les médias sociaux. Comme ce moyen de communication ne cesse de grandir, il est important d'étudier son impact sur notre vie et notre santé mentale. Lors de l'atelier, nous explorerons les défis et les avantages que présente la vie en ligne, ainsi que des moyens de mieux composer avec tout cela pour le bien de notre santé mentale. La société doit tâcher de décortiquer les enjeux et d'en explorer les nuances pour apprendre à la prochaine génération à se servir de ces outils avec soin, en tenant compte de leur impact possible sur les trois grands principes de la santé mentale : l'estime de soi, les relations et la vision du monde. L'atelier interactif comprendra des débats approfondis et explorera nos propres expériences vécues en ligne. Il aidera notamment à mieux encadrer le dialogue pour les gens qui ne se considèrent peut-être pas à l'affût de la technologie. En outre, nous appliquerons une approche cognitivo-comportementale afin de développer des stratégies d'adaptation appropriées pour ceux et celles qui choisissent d'avoir une présence en ligne.

#### Liens avec le thème de l'IEA :

Ce n'est pas un secret : la plupart des enfants et des jeunes grandissent dans un monde différent du nôtre. Leur vision des médias sociaux et des autres formes d'internet et leurs interactions en ligne sont souvent le bouc émissaire de leurs problèmes de santé mentale, ce qui vient souvent isoler les jeunes des adultes de confiance. En ayant une meilleure compréhension du bien-être en ligne, nous serons mieux équipés pour appuyer et encourager les enfants et les jeunes qui grandissent dans l'ère électronique.

#### Ce qu'apprendront les participants :

Les gens se renseigneront sur les avantages et les défis que présentent les médias sociaux en explorant leur impact sur notre santé mentale. Les participants appliqueront une approche cognitivo-comportementale à des interactions en ligne pour évaluer leur impact sur la perception de soi, l'appartenance communautaire et la vision du monde. On leur apprendra également des stratégies d'adaptation qui atténueront les risques des médias sociaux et leur permettront de mieux contrôler les impacts sur leur vie.

#### Reprise à plus grande échelle ou mise en œuvre de politiques et de programmes :

L'atelier permettra aux participants de mieux comprendre les médias sociaux et les réalités du Web afin d'appuyer les jeunes de leur entourage, en plus de fournir des outils pour explorer les difficultés que les jeunes peuvent rencontrer en ligne. Il servira aussi aux gens qui tentent d'intégrer la technologie à leurs politiques ou programmes.

Présentatrice :

Tayte Willows

Gestionnaire du développement communautaire, Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Île-du-Prince-Édouard

[t.willows@cmha.pe.ca](mailto:t.willows@cmha.pe.ca)

Tayte Willows fait partie d'une génération qui cultive une certaine nostalgie envers le monde de la technologie dans lequel elle a grandi. Elle a obtenu son baccalauréat ès sciences en sciences familiales de l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard. Madame Willows travaille actuellement à titre de gestionnaire du développement communautaire pour la division de l'Association canadienne pour la santé mentale à l'Île-du-Prince-Édouard. Son rôle consiste à évaluer les besoins communautaires; à développer de nouveaux programmes, puis mener leur mise en œuvre et leur évaluation; et à renforcer les capacités communautaires. Elle aime bien les chiots, le chocolat et faire de longues promenades sur la plage.