

## **Parler de la santé mentale à des adolescents**

Les adolescents doivent savoir qu'ils peuvent prendre en charge leur bien-être, se faire entendre s'ils commencent à remarquer des problèmes et soutenir les autres de manière respectueuse. De nombreuses maladies mentales peuvent commencer à l'adolescence, mais un grand nombre d'adolescents ne reçoivent toutefois pas immédiatement l'aide dont ils ont besoin. Cela n'a pas à être ainsi. Viser une bonne santé mentale et demander de l'aide de manière précoce signifie que les adolescents peuvent se remettre sur pied plus rapidement lorsque des problèmes surviennent. Nous savons que les adolescents désirent avoir une bonne communication avec leurs parents. Les adolescents qui sont en relation avec des adultes bienveillants et vers lesquels ils peuvent se tourner ont tendance à se sentir mieux et à faire mieux. En tant que parent, vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses. Il vous suffit de faire preuve d'ouverture, de curiosité et de compassion.

### **Quand devrais-je parler à mon adolescent?**

Faites de la santé mentale un sujet de discussion continu. Soyez présent et intéressé lorsque votre adolescent désire parler et n'ayez pas peur de poser des questions pour entamer la discussion. Vous pouvez également aborder la santé mentale lorsque vous remarquez que votre adolescent vit une période stressante ou exprime beaucoup de pensées négatives par rapport à lui-même ou à une situation.

### **Que puis-je dire?**

Voici des messages clés à transmettre aux adolescents. Plus vous les utiliserez vous-même, plus ils seront efficaces.

### **Nous avons tous une santé mentale**

La santé mentale est une partie importante de notre santé globale. Lorsque vous avez une bonne santé mentale, vous pouvez mieux composer avec le stress. Lorsque vous avez une mauvaise santé mentale, vous pouvez avoir de la difficulté à avoir une bonne estime de vous-même. La santé mentale change, tout comme la santé physique; n'ignorez donc pas les problèmes. Même si vous recevez un diagnostic de maladie mentale, ne vous en faites pas, on peut traiter les maladies mentales.

### **Les mauvaises journées font partie de la vie**

Il arrive à tous d'avoir une mauvaise journée, ou même une mauvaise semaine. Il est normal de nous sentir déprimé, stressé ou anxieux lorsque nous vivons un conflit, une déception, une perte ou d'autres situations bouleversantes. L'essentiel est que les sentiments devraient correspondre à la situation. Vous devriez donc commencer à vous sentir mieux lorsque les choses s'améliorent. Par exemple, si vous vous sentez anxieux en raison d'un projet scolaire, ce sentiment devrait disparaître lorsque le projet est terminé.

### **Dites-le si vous avez des problèmes**

Si votre santé mentale vous préoccupe, parlez-en et demandez de l'aide. Vous pouvez ainsi gérer des problèmes avant qu'ils ne s'aggravent ou qu'ils aient une incidence plus grande sur votre vie. Si vous n'êtes pas à l'aise d'en parler avec vos parents ou vos gardiens, parlez-en avec un conseiller ou un enseignant à l'école, ou avec tout autre adulte en qui vous avez confiance.

### **Soyez critique à l'égard des stéréotypes**

Les maladies mentales ne sont pas toujours présentées de manière très réaliste ou respectueuse dans les médias (traditionnels et sociaux) ou dans les films, par exemple. La plupart des personnes souffrant de maladies mentales essaient de mener leur vie du mieux qu'elles le peuvent. N'oubliez pas que tout le monde mérite le même niveau de respect.

### **Les signes précurseurs**

Voici des signes précurseurs de problèmes de santé mentale courants. Ces signes n'annoncent pas nécessairement une maladie mentale, mais ils indiquent qu'il est temps de parler avec votre adolescent, puis avec un médecin ou un professionnel de la santé mentale pour comprendre ce qui se passe.

- Une anxiété qui semble être hors de contrôle ou extrême compte tenu de la situation.
- Une humeur dépressive qui dure longtemps ou des pleurs fréquents.
- De fortes émotions inhabituelles et des pensées ou des idées qui défilent.
- Un sentiment de désespoir et d'inutilité ou une tendance à parler de la mort ou à souhaiter s'enfuir.
- Une irritabilité ou une colère excessive.
- Des changements dans l'alimentation, le poids ou les habitudes de sommeil.
- De l'automutilation (comme des entailles).
- Des sensations (comme entendre des voix) qui ne sont pas réelles.
- D'étranges convictions possiblement fausses.
- Des difficultés à se rappeler de renseignements ou à prendre des décisions.

Si quiconque parle de suicide ou de mettre fin à ses jours, prenez-le au sérieux. Appelez la ligne d'écoute locale. Si vous pensez que la vie d'une personne est en danger, appelez le 911 ou allez au service d'urgence.

### **Si un adolescent vous fait part de ses préoccupations en matière de santé mentale :**

- Prenez ses préoccupations au sérieux. Il peut être facile d'ignorer les préoccupations d'un adolescent et de les mettre sur le compte des hormones ou du fait de grandir, mais ce n'est pas utile. Même si vous ne vous sentez pas inquiet par rapport au

problème, vous pouvez tout de même exprimer vos préoccupations par rapport à l'inquiétude ou à la détresse que vit votre adolescent.

- Prenez le temps de l'écouter sans le juger. Si vous êtes en train de faire autre chose, trouvez un moment plus tard dans la journée où vous pourrez parler et lui accorder votre pleine attention. Ne jugez pas ce que vous entendez. Contentez-vous d'écouter et d'être présent.
- Demandez à votre adolescent ce dont il a besoin. Il peut déjà avoir une bonne idée des prochaines mesures qu'il désire prendre.
- Ne vous inquiétez pas de ne pas avoir toutes les réponses immédiatement. Cela peut être une occasion d'apprendre ensemble.
- Offrez des solutions. Il peut être difficile pour certains adolescents de parler à leurs parents de certains sujets. Suggérez d'autres façons d'obtenir de l'aide, comme par le biais d'un conseiller scolaire ou d'un autre membre de la famille, auprès d'une organisation de santé mentale ou de jeunesse locale, sur un site Internet ou en appelant une ligne téléphonique.
- Parlez de situations sécuritaires pour transmettre des renseignements personnels. Il est très difficile de retirer de l'information lorsqu'elle est affichée sur les médias sociaux ou transmise à d'autres personnes; encouragez donc votre adolescent à réfléchir à des endroits sécuritaires pour en parler et demander de l'aide.
- Au besoin, obtenez une aide externe. Consulter votre médecin de famille est une bonne façon de commencer. Il peut être en mesure d'évaluer des problèmes et d'offrir un traitement. Il réfèrera également votre adolescent à des services de santé mentale spécialisés, au besoin. Les conseillers scolaires de l'école de votre adolescent peuvent également aider. Ils peuvent offrir de l'aide à l'école et recommander à votre adolescent des ressources communautaires.