



Pour un meilleur dialogue sur la santé mentale

Le fait de parler de la santé mentale contribue à réduire les préjugés négatifs et à améliorer nos collectivités. Ce dialogue nous permet de parler plus ouvertement de la façon dont nous nous tirons d'affaire, de déterminer notre volonté et notre disposition à demander de l'aide et d'apprendre à surmonter les défis de la vie. Il est normal d'éprouver de la colère, du stress, de la tristesse et de la frustration dans différentes situations; nos réactions à ces situations peuvent déterminer comment nous interprétons ces sentiments. Le fait de parler de nos sentiments nous aide également à prendre soin de notre santé mentale et nous permet de mieux faire face aux facteurs de stress inconfortables.

► S'adresser aux enfants et aux adolescents

Il est important, lorsqu'on parle aux enfants, d'employer des mots qu'ils comprendront facilement. Voici quelques exemples :

- Tout le monde a des difficultés, des petites et des grandes. Il est important de comprendre la relation entre tes pensées, tes sentiments et tes actions afin de mieux pouvoir résoudre tes problèmes.
- Les pensées sont des mots qui te passent par la tête.
- Nos pensées ont beaucoup de force et peuvent influencer nos perceptions et nos actions.
- Nos sentiments changent au fur et à mesure que nous vivons différentes expériences.
- Les émotions nous donnent envie d'agir et différentes émotions nous dirigent vers différentes actions.
- Certains sentiments sont difficiles à supporter, mais ils ne sont pas mauvais.
- Nos comportements et nos actions peuvent parfois être utiles ou nuisibles, à nous-mêmes ou aux autres.
- Le stress est un aspect normal de la vie. Si tu te sens dépassé et que tu as l'impression que ton stress te domine, il y a certaines choses que tu peux faire pour reprendre le contrôle.

Lorsqu'on parle de la santé mentale, peu importe le groupe d'âge, il est important d'adopter une approche simple, directe, honnête et calme.

Se préparer à la conversation :

Du préscolaire à la maternelle : enfants de 4 à 6 ans

- Les parents devraient aider leurs jeunes enfants à reconnaître leurs sentiments.
- Les enfants apprennent les émotions tout comme ils apprennent les couleurs ou les formes. Si les parents leur enseignent les mots pour décrire 30 sentiments différents, ils apprendront les nuances.
- Évitez de dire aux enfants comment ils devraient ou ne devraient pas se sentir, même si vous avez envie de le faire.
- Les parents peuvent également aider leurs enfants d'âge préscolaire et d'âge de la maternelle à adopter des mécanismes d'adaptation pour gérer les sentiments difficiles. Est-ce que ça aide de pleurer? Est-ce que ça aide d'embrasser maman ou papa? Ou de faire un dessin?

École primaire : enfants de 7 à 10 ans

- Il est important de poser des questions au sujet des sentiments et de mettre de côté les étiquettes comme la dépression et l'anxiété.
- Parlez plutôt en termes « d'émotions ».
- Si les enfants ont du mal à expliquer ce qu'ils ressentent, les parents et les adultes de confiance peuvent leur demander de raconter une histoire. De cette façon, ils sentent qu'ils peuvent se confier en toute sécurité.

École intermédiaire : jeunes de 11 à 14 ans

- Ces élèves manquent souvent de confiance et ont besoin d'être rassurés.
- Les enfants de ce groupe d'âge ont entendu parler de problèmes et d'étiquettes de santé mentale.
- Demandez-leur ce qu'ils savent à ce sujet.

Élèves de l'école secondaire : jeunes de 14 ans en montant

- Renseignez-vous.
 - Comme première étape, apprenez à reconnaître si l'adolescent est en difficulté.
 - De nombreux indicateurs d'alerte servent à mettre en évidence des questions spécifiques telles que les suivantes, mais sans s'y limiter :
 - Des émotions intenses et incontrôlables
 - Des changements de comportement
 - Des pertes ou des gains de poids soudains et inexplicables
 - La consommation abusive d'alcool ou de drogues
 - Des changements d'humeur graves
 - L'automutilation



- Ouvrez la conversation.
 - Il est important d'éviter de prévoir un moment spécial pour entamer la conversation.
 - Ouvrez plutôt la discussion à un moment où vous passez naturellement du temps avec l'adolescent.
 - Si l'adolescent semble disposé à discuter avec vous, allez-y doucement.
 - L'important, c'est de lui permettre de se sentir en sécurité et de lui montrer que vous êtes prêt à l'aider.
 - Plus vous tardez, plus l'adolescent risque de s'isoler.
- Apportez-lui un soutien.
 - Il est essentiel d'avoir une bonne attitude.
 - Efforcez-vous d'écouter et de comprendre le problème du point de vue de l'adolescent. Cela peut être difficile, surtout quand votre instinct peut vous pousser à intervenir; mais vous devez rester calme.
 - Votre tâche consiste à agir en tant que médiateur et de l'encourager à consulter un professionnel de la santé. Il est important d'éviter de succomber à la tentation d'organiser sa vie.

► Engager la conversation

Il peut être difficile d'entamer une conversation, surtout si vous vous inquiétez pour l'enfant. La façon d'entamer la conversation n'a pas d'importance; il s'agit plutôt de vous donner l'occasion de discuter de sentiments et de reconforter l'enfant.

Rassurez-le en confirmant que s'il ne veut pas vous parler présentement, il pourra le faire à un autre moment. Rehaussez la confiance de l'enfant en lui témoignant du respect. Aidez-le en lui donnant des ressources qu'il n'aura aucune difficulté à utiliser afin qu'il puisse s'aider lui-même. Vous pouvez également ouvrir la conversation en employant des paroles encourageantes.

Exemples :

Questions générales :

- Comment te sens-tu?
- De quoi veux-tu parler?
- Quel a été le meilleur moment de ta journée et aussi le pire?
- Si tu pouvais recommencer ta journée, qu'est-ce que tu changerais?
- Considérant ce que tu as fait aujourd'hui, qu'est-ce qui t'apporte le plus de fierté?

Questions sérieuses :

- Quelle a été la plus grosse difficulté que tu as dû surmonter aujourd'hui?
- Veux-tu me parler de ce qui se passe?
- Comment puis-je t'appuyer dans toutes les étapes de ce [problème]?
- De quoi as-tu besoin de ma part? D'espace, de temps pour parler, de temps pour faire quelque chose d'amusant...?

Paroles encourageantes :

- Je t'aime bien et ça, ça ne changera jamais
- Tu peux me parler en toute confiance; je suis prêt à t'aider
- Si tu préfères parler à quelqu'un d'autre, ça ne pose aucun problème
- Si tu me parles de ce qui t'inquiète, je ferai de mon mieux pour t'aider
- Même si je ne comprends pas, sache que je veux bien comprendre
- Nous allons nous en sortir ensemble

► Comprendre sa propre santé mentale

Un aspect important de toute conversation sur la santé mentale est la nécessité d'être honnête et transparent au sujet de la façon dont on s'occupe de sa propre santé mentale. Les enfants apprennent à se comporter en observant leurs parents et les adultes qui les entourent. Ainsi, quand vous pensez au bien-être mental d'un enfant, pensez aussi au vôtre. C'est à nous de donner l'exemple. Ne présumez pas que les enfants ne sont pas attentifs ou qu'ils ne remarquent pas vos façons d'agir.

L'adaptation est un comportement humain très important, qui est nécessaire pour bien tolérer, minimiser et faire face aux obstacles stressants de la vie. Les stratégies d'adaptation et les soins personnels que vous démontrez sont le premier et le meilleur exemple pour vos enfants et vos jeunes alors qu'ils préparent leurs propres moyens d'adaptation.

Aucune situation n'est permanente. La maîtrise des compétences requises pour remettre en question son propre dialogue intérieur et ses façons de s'adapter sera récompensée quand il s'agira de maintenir un état de bien-être mieux équilibré. Il est peut-être temps d'employer de grands moyens!

Vous n'êtes pas seul!

Nous contrôlons tous nos pensées et nos sentiments; ce ne sont pas eux qui nous contrôlent. Mais il arrive que les défis de la vie augmentent notre niveau de stress et d'anxiété, ce qui fait qu'il nous est difficile de nous adapter efficacement et de comprendre qu'aucune situation n'est permanente. Nos capacités d'adaptation nous aident à traiter et à gérer les facteurs de stress, les luttes et les émotions de la vie et nous aident à équilibrer notre santé mentale générale. Il ne faut pas avoir peur de chercher de l'aide pour apprendre à ajouter des compétences à nos moyens d'adaptation ou pour nous débarrasser des compétences d'adaptation malsaines qui peuvent aggraver nos problèmes.