Parler de santé mentale avec les ados

Les adolescents doivent savoir qu'ils ont le pouvoir d'agir pour leur bien-être, qu'ils peuvent s'exprimer dès qu'ils sentent que quelque chose ne va pas, et qu'ils peuvent soutenir les autres avec respect. Beaucoup de troubles de santé mentale apparaissent à l'adolescence, mais de nombreux jeunes n'obtiennent pas l'aide nécessaire rapidement. Pourtant, ce n'est pas une fatalité. Prendre soin de sa santé mentale et demander de l'aide tôt permet de rebondir plus facilement quand les difficultés surgissent.

Nous savons que les adolescents veulent pouvoir parler ouvertement avec leurs parents. Les jeunes qui sont entourés d'adultes bienveillants à qui ils peuvent se confier vont généralement mieux, sur le plan émotionnel et scolaire. Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses. L'essentiel, c'est d'être à l'écoute, curieux et compatissant.

Quand devrais-je parler à mon ado?

La santé mentale ne devrait pas être un sujet tabou ou réservé aux moments de crise. Parlez-en régulièrement. Soyez présent et à l'écoute chaque fois que votre ado souhaite discuter. N'hésitez pas à poser des questions pour entamer la conversation. Vous pouvez aussi aborder le sujet lorsque vous remarquez que votre ado traverse une période stressante ou tient des propos très négatifs à propos de lui-même ou de sa situation.

Que dire?

Voici des messages clés à transmettre aux adolescents. Plus vous les appliquez vous-même, plus ils auront de poids.

Tout le monde a une santé mentale.

La santé mentale fait partie intégrante de la santé globale. Quand elle est bonne, on gère mieux le stress. Quand elle est fragilisée, on peut avoir du mal à se sentir bien dans sa peau. Comme la santé physique, la santé mentale évolue - il ne faut pas ignorer les signes de mal-être. Même en cas de diagnostic de trouble mental, il existe des traitements

efficaces.

Avoir des mauvaises journées, c'est humain.

Tout le monde passe par des moments difficiles. Il est normal de se sentir stressé, triste ou inquiet après une déception, un conflit ou une perte. Ce qui compte, c'est que ces émotions soient proportionnelles à la situation et qu'elles s'apaisent avec le temps. Par exemple, si un projet scolaire vous stresse, ce stress devrait diminuer une fois le projet terminé.

Parle si tu ne vas pas bien.

Si tu es inquiet pour ta santé mentale, n'hésite pas à en parler et à demander de l'aide. Plus on agit tôt, plus il est facile de retrouver un bon équilibre. Si tu n'es pas à l'aise d'en parler à tes parents, tourne-toi vers un conseiller scolaire, un enseignant, ou un adulte en qui tu as confiance.

Remets en question les stéréotypes.

Les troubles mentaux sont souvent mal représentés dans les médias sociaux, les films ou les actualités. En réalité, la plupart des personnes concernées essaient simplement de mener une vie normale. N'oublie jamais que chacun mérite d'être respecté.

Signes à surveiller

Voici quelques signes qui peuvent indiquer des problèmes de santé mentale. Ils ne signifient pas toujours qu'un trouble est présent, mais ils justifient une discussion avec votre ado, puis une consultation avec un professionnel de la santé mentale:

- Anxiété intense ou disproportionnée
- Tristesse persistante ou pleurs fréquents
- Excitation inhabituelle, idées qui fusent
- Sentiment de désespoir, de nullité, ou propos sur la mort
- Irritabilité ou colère excessive
- Changements d'appétit, de poids ou de sommeil
- Automutilation (ex.: coupures)
- Hallucinations (ex.: entendre des voix)
- Croyances étranges, irréalistes
- Troubles de mémoire ou difficultés de concentration

Si quelqu'un parle de suicide ou d'envie de mourir, prenez cela au sérieux. Appelez une ligne d'écoute en crise, comme Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868, ou la ligne d'aide pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits au 1-855-242-3310. Si une vie est en danger immédiat, composez le 911 ou rendez-vous à l'urgence.

Si un adolescent vous parle de sa santé mentale

- Prenez ses inquiétudes au sérieux. Évitez les réponses comme «c'est juste les hormones» ou «c'est normal à ton âge». Ce genre de remarques minimise sa souffrance.
- Écoutez sans juger. Si vous êtes occupé, proposez un moment précis plus tard dans la journée pour discuter en toute attention.
- Demandez-lui ce dont il a besoin. Il ou elle a peut-être déjà réfléchi à des solutions.
- N'ayez pas peur de ne pas tout savoir. C'est l'occasion d'apprendre ensemble.
- Offrez des options. Certains sujets sont difficiles à aborder avec les parents. Parlez d'autres sources de soutien: un conseiller scolaire, un membre de la famille, une organisation locale, un site web fiable ou une ligne d'écoute.
  Discutez des espaces sûrs pour se confier. Une fois une information partagée en ligne, il est difficile de revenir en arrière. Encouragez votre ado à chercher des lieux sûrs et discrets pour parler.
- N'hésitez pas à consulter. Le médecin de famille est souvent un bon point de départ. Il peut évaluer la situation, proposer un traitement ou orienter vers des services spécialisés. Le personnel scolaire peut aussi offrir de l'aide ou recommander des ressources communautaires.

Vous avez besoin de soutien?

Communiquez avec une organisation comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) pour découvrir les ressources disponibles dans votre région.

Fondée en 1918, l'ACSM est l'organisme communautaire de santé mentale le plus ancien et le plus vaste au Canada. Présente dans des centaines de quartiers à travers le pays, elle défend l'accès à la santé mentale, offre des ressources pour prévenir les troubles mentaux, soutient le rétablissement et favorise le bien-être de tous les Canadiens.

Consultez leur site web: www.cmha.ca.

Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.