

La santé mentale des jeunes, prenons-en soin!

Favoriser la santé mentale d'un enfant ou d'un adolescent, c'est lui donner des bases solides pour se construire comme individu. C'est aussi l'outiller pour qu'il puisse faire face aux exigences de la vie et se sentir en harmonie avec lui-même, les autres et son environnement.

/ Des bases pour se construire

Avoir une bonne estime de soi

S'aimer comme on est, avec ses propres qualités et limites, est au cœur de la santé mentale. On contribue à l'estime de soi d'un jeune chaque fois qu'on :

- lui démontre de l'affection ;
- souligne ses qualités et ses forces ;
- l'accepte comme il est ;
- accorde de l'importance à ses besoins ;
- l'écoute avec intérêt en cherchant à le comprendre ;
- reconnaît ses efforts ;
- valorise sa curiosité et ses intérêts ;
- encourage ses initiatives ;
- favorise son autonomie, son autodiscipline et son sens des responsabilités.

La critique constructive et l'encouragement à travailler ses difficultés aident une personne à se développer. Au contraire, les critiques négatives répétées, les mots blessants, les exigences irréalistes envers elle diminuent sa propre estime.

Savoir faire face aux défis

Il est normal de vouloir protéger son enfant, mais le surprotéger nuit à sa confiance en lui-même et risque de le rendre craintif. Graduellement, le jeune doit apprendre à reconnaître les difficultés et les dangers et à y réagir lui-même correctement. Il a besoin qu'on l'encourage à relever des défis, à prendre des décisions et à assumer les conséquences de ses choix. Il doit avoir la chance de réussir des choses, mais aussi d'apprendre de ses erreurs et de ses échecs.

Avoir un bon entourage

La famille et les amis enrichissent la vie d'une personne. Un enfant bien entouré a la chance de pouvoir compter sur un grand nombre de personnes pour le soutenir et l'aider à grandir.

AVEC L'APPUI DE :

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec / Institut universitaire en santé mentale Douglas / Collège des médecins du Québec / Fédération des médecins omnipraticiens du Québec / Fédération des médecins spécialistes du Québec / Association des médecins psychiatres du Québec / Ordre des psychologues du Québec / Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec / Revivre / Fondation des maladies mentales / Association canadienne pour la santé mentale / Société québécoise de la schizophrénie / Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale / Association québécoise de prévention du suicide / Phobies-Zéro



+ Prends
soin de
toi+

AstraZeneca 

espresso

4521, rue clark, montréal (québec) H2T 2T3
t. 514.286.9096 f. 514.284.9152 espressocommunication.com

Date : 24 novembre 2010
Client : Acti-Menu
Projet : ACT0901-4 pages
Numéro d'épreuve : 5

Version : Jeunes-FR
Format fermé : 8,5" x 11"
Format ouvert : 17" x 11"
Couleurs : CMYK



/ Des outils à développer

Prendre soin de soi

Manger sainement, faire de l'activité physique chaque jour, dormir suffisamment, ne pas fumer, avoir une consommation d'alcool modérée et éviter les drogues : la meilleure façon de transmettre à ses enfants ces habitudes de vie essentielles à la santé, c'est de les adopter nous-même!

Savoir communiquer

Une communication efficace est essentielle pour établir des liens avec les autres, faire connaître ses besoins et faire part de ses expériences. On favorise les habiletés de communication de son enfant en :

- prenant le temps de l'écouter ;
- l'aidant à trouver les mots pour dire ce qu'il ressent ;
- respectant ses émotions, ses perceptions et ses opinions, et en exprimant les nôtres de manière constructive ;
- lui apprenant l'importance d'écouter les autres.

Apprendre à gérer son stress

À long terme, un niveau de stress trop élevé peut contribuer au développement de maladies physiques et mentales. Voilà pourquoi on a avantage à aider les jeunes à développer des habiletés pour bien gérer leur stress.

- Reconnaître les signaux indiquant qu'on a un niveau de stress élevé, comme de l'agitation, de la tristesse, des cauchemars, des maux de ventre.
- Trouver les causes de notre stress. Toute situation nouvelle, imprévisible, menaçante ou hors de notre contrôle peut être stressante, comme l'entrée à l'école, un déménagement, des conflits avec les amis ou avec les parents, etc.
- Apprendre à voir les choses de manière juste et réaliste, en prêtant attention aux aspects positifs autant qu'aux points négatifs d'une situation.
- Avoir un réseau de personnes à qui l'on peut parler en toute confiance de ses joies comme de ses peines ou de ses inquiétudes.
- Établir des priorités.
- Maintenir un équilibre entre ses activités : études, loisirs, moments en famille.
- Se réserver du temps pour soi.
- Se détendre, en faisant de l'activité physique ou en écoutant de la musique par exemple.

/ Les jeunes ne sont pas à l'abri de la maladie mentale

Au Canada, environ 15 % des enfants et des adolescents sont aux prises avec une maladie mentale. **Les troubles anxieux sont les maladies mentales les plus fréquentes chez les jeunes**, mais la dépression peut se présenter à tout âge, et des maladies comme le trouble bipolaire ou la schizophrénie peuvent se manifester dès l'adolescence.

Lorsqu'un jeune vit des problèmes de santé mentale, sa vision de lui-même, ses relations avec son entourage et son rendement scolaire sont compromis. Savoir reconnaître ces signes de souffrance est important pour pouvoir l'aider à retrouver son équilibre.

Reconnaître les signes de problèmes

C'est en prêtant attention **aux changements d'humeur et de comportement** de même qu'**aux malaises physiques** d'un jeune que l'on arrive à déceler les problèmes qu'il peut vivre. On devrait faire preuve de vigilance si on constate, par exemple, qu'un enfant ou un adolescent :

- devient triste, irritable ou agressif ;
- a peur ou s'inquiète facilement ;
- manque d'intérêt pour ses activités habituelles ;
- manque de motivation ou de concentration ;
- se plaint de nausées, de maux de ventre ou de maux de tête ;
- manque d'énergie ;
- a de la difficulté à dormir ou dort tout le temps ;
- perd l'appétit ou, au contraire, mange beaucoup plus qu'avant ;
- s'isole ;
- obtient des résultats scolaires plus faibles qu'à l'habitude ;
- abuse de l'alcool ou des drogues ;
- a des comportements à risques (ex. : vitesse au volant, relations sexuelles non protégées) ;
- **a des idées suicidaires. Dans ce cas, il s'agit d'une urgence, et l'enfant ou l'adolescent a besoin d'une aide immédiate.**

On relaxe les tout-petits

Même les enfants très jeunes peuvent apprendre des techniques de relaxation faciles. On peut les encourager à « inspirer et expirer en gonflant et en dégonflant le ballon de leur ventre ». Et pour les entraîner au relâchement musculaire, on peut leur dire de se mettre d'abord « durs comme un spaghetti cru », puis de chercher à devenir « mous comme un spaghetti cuit ».

Ouvrir le dialogue

Un jeune qui a des émotions ou des comportements inhabituels pendant quelques jours ne souffre pas nécessairement d'une maladie mentale, mais il est possible qu'il éprouve des problèmes. **L'écouter sans le juger est le premier pas à faire pour l'aider à se sentir mieux.**

Il est préférable de choisir un moment de calme pour lui parler des changements qu'on a observés. On peut lui dire qu'on s'inquiète de son bien-être et qu'on est là pour l'aider. S'il refuse de s'ouvrir, on peut l'inviter à se confier à quelqu'un d'autre. On peut aussi demander à d'autres personnes de son entourage si elles ont remarqué chez lui des comportements inhabituels.

Du soutien pour s'en sortir

Avec de la compréhension et du soutien, un jeune qui a des problèmes de santé mentale peut retrouver son équilibre. Un professionnel de la santé, comme un médecin, un psychologue ou un travailleur social, pourra évaluer la situation et, au besoin, recommander un traitement et une démarche appropriés pour qu'il puisse se rétablir. Les ressources communautaires peuvent aussi l'aider à composer avec ses problèmes. Une liste de ressources est présentée à la fin de ce dépliant.

« Mon fils de 15 ans ne s'intéressait plus à rien. Il avait même abandonné l'équipe de basketball, sa passion! Je lui ai parlé de la dépression que j'avais faite au même âge. Ça l'a convaincu de rencontrer la psychologue de son école. »

Vincent, 35 ans

Combattre les préjugés très tôt

Beaucoup de jeunes hésitent à parler de leur souffrance ou de leurs difficultés de peur d'être jugés. En agissant ainsi, ils retardent leur rétablissement et souffrent inutilement. Voilà pourquoi il est important de les sensibiliser tôt au fait que **les maladies mentales sont des maladies comme les autres, dont on devrait pouvoir parler sans gêne.**

Les proches aussi ont besoin de soutien

Vivre avec un jeune qui souffre d'une maladie mentale peut être exigeant pour les proches, particulièrement pour les parents et pour les frères et sœurs. Pour éviter de s'épuiser physiquement et psychologiquement, on gagne à reconnaître et à accepter ses propres émotions, à respecter ses propres limites et à demander de l'aide.

Il est bon aussi de se rappeler que la santé mentale des parents influence directement celle de leurs enfants. Rechercher un équilibre entre tous les aspects de sa vie et prendre les moyens pour se rétablir si on souffre soi-même d'une maladie mentale a un effet bénéfique sur notre bien-être et celui de notre famille.

Prévenir le suicide

Si un jeune semble éprouver des problèmes de santé mentale ou vivre des difficultés, on ne doit pas hésiter à lui demander clairement s'il pense à s'enlever la vie. **S'il a des idées suicidaires, il a besoin d'une aide immédiate.**

On peut l'accompagner dans ses démarches ou les faire pour lui s'il en est incapable. On peut faire appel, entre autres, à l'**Association québécoise de prévention du suicide** en composant le **1 866 APPELLE (277-3553).**

Attention : chez les adolescents, le délai entre la pensée suicidaire et le passage à l'acte peut être court. Si le jeune a l'intention de passer à l'acte, on compose immédiatement le 9-1-1 et on reste en contact avec lui jusqu'à l'arrivée des secours.

Faire appel aux ressources

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

- Votre **médecin** ou votre **pharmacien**
- Le **CLSC** ou **CSSS** de votre région
www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss/
- **Ordre des psychologues du Québec**
www.ordrepsy.qc.ca/ / 1 800 561-1223
- **Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**
www.optsq.org/ / 1 888 731-9420
- Les services professionnels **en milieu scolaire ou au travail**
- **Info-Santé**
Composer le **8-1-1**
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- **Institut Douglas**
www.douglas.qc.ca

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

- **Tel-jeunes**
www.teljeunes.com/ / 1 800 263-2266
- **Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM)**
www.ffapamm.com/ / 1 800 323-0474
- **Fondation des maladies mentales**
www.fondationdesmaladiesmentales.org
1 888 529-5354
- **Association canadienne pour la santé mentale**
www.acsm.ca
- **Société québécoise de la schizophrénie**
www.schizophrénie.qc.ca/ / 1 866 888-2323

• Revivre

Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires
www.revivre.org/ / 1 866 REVIVRE (738-4873)

• Phobies-Zéro

Groupe de soutien et d'entraide pour les jeunes et les adultes souffrant de troubles anxieux
www.phobies-zero.qc.ca/ / 1 866 922-0002

• Aide En Ligne

www.aideenligne.ca/ / 1 866 766-5620

• Association québécoise de prévention du suicide

24 heures sur 24, 7 jours sur 7 partout au Québec
www.aqps.info
1 866 APPELLE (277-3553)

• Pour une urgence, composer le 9-1-1.

FAITES CIRCULER CETTE BROCHURE!

L'information contenue dans ce dépliant ne doit pas être interprétée comme un diagnostic médical ni remplacer les recommandations d'un professionnel de la santé.

La série « Ma santé mentale, j'en prends soin! » a été élaborée par le docteur **Louis Gagnon** et par **Annik Léveillé** et **Danièle Prévost** du Programme Santé ACTI-MENU, avec la collaboration de : **Huguette Bélanger**, médecin, Direction de la santé publique de la Montérégie; **Hani Iskandar** et **Mimi Israël**, psychiatres, Institut universitaire en santé mentale Douglas; **Isabelle Queval**, psychologue; **Louise Latulippe**, infirmière, D.E.S.S., Direction de la santé mentale, Ministère de la Santé et des Services sociaux; **Jean-Rémy Provost**, directeur général, Revivre; **Jean-Luc Taschereau**, président, Fondation des maladies mentales; **Françine Dubé**, directrice générale, Société québécoise de la schizophrénie.

Rédaction : **Sylvie Brousseau**. Collaboration à la rédaction : **Marie-Hélène Poirier**. Révision linguistique : **Stéphanie Lessard**. Graphisme : **espresso communication**.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document en composant le 514 985-2466 ou le 1 800 985-2466, poste 0, ou auprès de leur représentant AstraZeneca.