

## La santé mentale, c'est quoi ?

C'est ce qui permet à une personne de rester en équilibre.  
C'est aussi ce qui fait qu'on se sente bien dans son corps et dans sa tête.

## Pourquoi les jeunes doivent-ils prendre soin de leur santé mentale ?

Prendre soin de sa santé mentale dès le plus jeune âge aide à développer de bonnes relations avec les autres. Ça permet aussi d'apprendre à s'aimer et développer sagement sa personnalité, ce qui contribue à prévenir l'anxiété et la dépression.

L'enfance et l'adolescence sont des périodes de grands apprentissages et de découvertes. Ce sont des moments où se construisent les bases d'une santé mentale positive. Apprendre à gérer ses émotions sagement permet aussi aux jeunes de faire face aux défis de la vie.

## Comment parler de santé mentale avec mon enfant ?

Vous le faites probablement déjà lorsque vous discutez avec lui :

- de sa perception de lui-même et des autres ;
- de ses émotions et de la façon qu'il les exprime ;
- de ce qu'il vit à l'école et lors de ses activités.

Une santé mentale saine permet au jeune d'atteindre un équilibre dans les différentes sphères de sa vie. Ce sont les ressources qui lui permettent de se réaliser, d'avoir du plaisir dans ses activités, d'être fier de lui et d'être bien avec lui-même ainsi qu'avec les autres.

Lorsqu'il est en déséquilibre, un jeune peut manifester des changements de comportements et d'humeur.

## Quand devrais-je m'inquiéter de la santé mentale de mon enfant ?

Certains signes peuvent indiquer un déséquilibre au niveau de la santé mentale chez un jeune. Observez ses comportements et son fonctionnement.

Portez attention à ces changements :

- Il refuse ou évite d'aller à l'école ou de participer à des activités qu'il apprécie généralement ;
- Il semble avoir du mal à fonctionner normalement ;
- Il manque d'énergie, de motivation, ou les deux.

C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Si vous avez un doute, prenez le temps d'en discuter avec lui.

## Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété est une réponse normale face à des situations inquiétantes ou potentiellement dangereuses. Elle peut être bénéfique lorsqu'elle est liée à un événement important (par exemple : faire un examen).

Cependant, **l'anxiété doit être passagère.**

Il est essentiel de se préoccuper si elle devient excessive, persiste au-delà de la situation initiale ou n'est pas liée à un événement spécifique. Elle ne doit pas entraîner une détresse importante ni perturber le fonctionnement de votre jeune. Si c'est le cas, une évaluation plus approfondie pourrait être nécessaire afin de valider la présence ou non d'un trouble anxieux.

L'un des principaux signes de l'anxiété sociale est **la peur des situations sociales** (ex. : à l'école, lors de rassemblements entre amis, etc.). Cette crainte est envahissante et pousse les jeunes à **éviter certaines situations**. Les personnes qui vivent de l'anxiété sociale craignent d'être humiliées et ont l'impression d'être constamment jugées en contexte social. Toutefois, ces peurs ne représentent pas une menace réelle.

## Quels sont les symptômes de l'anxiété sociale chez les adolescents ?

Voici les **principaux symptômes** de l'anxiété sociale chez un adolescent :

- Peur démesurée et envahissante d'offenser les autres, d'être rejeté ou jugé ;
- Tendance à éviter certains événements sociaux ;
- Maux physiques fréquents (maux de ventre, étourdissements, etc.) ;
- Haut niveau d'anxiété, même après la fin d'une situation sociale ;
- Signes d'irritabilité, d'agitation, de colère, de pleurs, d'opposition ou d'immobilisation dans les situations sociales ;
- Difficulté à dormir, changements dans l'appétit ;
- Préoccupations exagérées à propos des situations sociales.

Il existe d'autres symptômes d'anxiété sociale. **Consultez la page [Anxiété sociale sur Québec.ca](#)** pour en savoir plus.

## **Mon enfant accorde beaucoup d'importance à l'opinion des autres. Souffre-t-il d'anxiété sociale ?**

Il est **normal qu'un adolescent se préoccupe de ce que les autres pensent de lui, qu'il ait peur d'être rejeté et qu'il accorde de l'importance à son groupe d'amis**. Ces préoccupations font partie du développement typique à son âge.

Cependant, si ces peurs **nuisent à son fonctionnement quotidien, l'incitent à éviter certaines situations** ou lui rendent la vie difficile, il est possible qu'il souffre **d'un trouble d'anxiété sociale**.

Les peurs évoluent en fonction de l'âge et du développement de chacun. Certaines peurs se dissipent d'elles-mêmes ou avec de l'aide.

En revanche, l'anxiété sociale ne s'efface pas d'elle-même. Elle se manifeste sur une période plus longue et de manière plus intense qu'une simple appréhension. L'anxiété sociale peut aussi augmenter avec le temps si elle n'est pas traitée.

L'évaluation par un professionnel est nécessaire pour valider la présence d'un trouble d'anxiété sociale. Notez qu'une personne peut éprouver certains symptômes sans nécessairement souffrir de ce trouble.

## **Comment puis-je aider mon enfant qui vit des difficultés ?**

- Entretenez une relation ouverte et bienveillante avec lui.
- Essayez de comprendre ce qu'il traverse et validez ses émotions. Rassurez-le en lui rappelant que vous êtes là et qu'il peut avoir confiance en vous.
- Accompagnez-le dans l'apprentissage de la gestion de ses émotions.
- Aidez-le à adopter de saines habitudes de vie.
- Gardez la communication ouverte avec lui et restez disponible pour discuter lorsqu'il en ressent le besoin.
- Exprimez-lui clairement vos observations et partagez ce qui vous inquiète avec lui.
- Soutenez-le dans l'exposition progressive à des situations qui suscitent de l'anxiété. Ne l'encouragez pas à éviter ces situations.
- Proposez-lui de chercher de l'aide s'il ne se sent pas à l'aise d'en parler avec vous. L'important est qu'il puisse parler de ce qu'il vit avec quelqu'un.
- Ne faites pas les choses à sa place. Accompagnez-le pour qu'il apprenne à les faire seul.
- Surveillez vos propres interventions : certaines d'entre elles pourraient maintenir ou augmenter l'anxiété de votre enfant. Au besoin, discutez-en avec son intervenant ou avec une personne pouvant vous aider.

## **Comment aider mon enfant à adopter et à maintenir de saines habitudes de vie ?**

Les saines habitudes de vie peuvent aider votre enfant à retrouver son équilibre (ex. : sommeil, activité physique, gestion du temps d'écran, consommation, alimentation, etc.).

Plusieurs ressources sont disponibles pour vous aider à le soutenir dans le développement de saines habitudes de vie.

### **SOMMEIL**

On parle de nos ados

[www.onparledenosados.telequebec.tv](http://www.onparledenosados.telequebec.tv)

### **GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN**

Pour un usage des écrans qui nous fait du bien

[www.pausetonecran.com](http://www.pausetonecran.com)

### **ALIMENTATION**

Les bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire

[www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)

### **ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes

[www.csepguidelines.ca](http://www.csepguidelines.ca)

### **CONSOMMATION**

Comment aborder la consommation avec mon jeune ?

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

Mini-guide « Anxiété des ados spécial familles »

[www.fondationjeunesentete.org](http://www.fondationjeunesentete.org)