

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 sainement 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 sainement permet 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 abordez 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 à un 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 a du mal à fonctionner normalement.
- Il manque de motivation, d'énergie, ou les deux.
- Il éprouve de la difficulté à se rétablir ou se relever d'une situation.

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

Les symptômes de la dépression chez l'adolescent

Un changement de comportement, qu'il soit progressif ou soudain, est le principal indice de la dépression chez l'adolescent. Ce changement doit se manifester depuis au moins deux semaines et avoir des impacts sur le fonctionnement de votre enfant.

Les jeunes ont tendance à manifester leur détresse par des comportements plutôt qu'en en parlant. Il est donc important de questionner son enfant sur son changement de comportement, et ce, dès son apparition. Cela permet aussi d'ouvrir le dialogue pour mieux le comprendre.

Un jeune en dépression pourrait manifester un ou plusieurs signes et symptômes parmi les suivants :

- Irritabilité excessive.
- Tristesse ou déprime constante.
- Perte d'intérêt pour ses activités.
- Changement dans son appétit, son poids, ou les deux (diminution ou augmentation).
- Trouble du sommeil (dort peu ou trop).
- Fatigue ou manque d'énergie.
- Accélération ou ralentissement des pensées et des mouvements du corps.
- Dévalorisation ou culpabilité excessive.
- Difficulté de concentration ou d'indécision.
- Pensées de mort ou de suicide.
- Retrait ou dépendance sociale.
- Négativisme, opposition ou résistance.

Il existe d'autres symptômes d'anxiété sociale. Consultez la page Déprime ou dépression ? sur le site web de la Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org) pour en savoir plus.

Quelle est la différence entre la déprime et la dépression ?

Il ne faut pas confondre la dépression avec la déprime ou la tristesse passagère. Lorsqu'un jeune traverse des événements difficiles tels que la séparation de ses parents ou une rupture amoureuse, il est normal d'observer un changement dans son comportement. Ces changements peuvent se manifester durant une courte période après laquelle le jeune reprendra ses activités normalement.

Un jeune en dépression aura des symptômes plus intenses qui dureront plusieurs semaines sans aucun signe d'amélioration. Ces symptômes auront également des impacts dans l'ensemble des sphères de sa vie (ex. : famille, école, amis, loisirs, etc.). On observera alors une rupture de fonctionnement dans son comportement et on ne reconnaîtra plus notre enfant.

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

- Entretenez une relation ouverte et bienveillante avec lui.
- Tentez de comprendre ce qu'il vit et validez ses émotions.
- Accompagnez-le dans l'apprentissage de la gestion de ses émotions.
- Aidez-le à adopter de saines habitudes de vie.
- Gardez la communication ouverte et échangez sur ce qu'il vit avec lui.
- Nommez clairement vos observations et partagez ce qui vous inquiète avec lui.
- Rappelez-lui que vous êtes là pour lui.
- Proposez-lui d'aller chercher de l'aide s'il n'est pas à l'aise de vous en parler, car l'important, c'est qu'il puisse parler de ce qu'il vit.
- Ne faites pas les choses à sa place et l'accompagnez-le pour qu'il apprenne à les faire seul.

Comment puis-je aider mon enfant à développer et maintenir de saines habitudes de vie ?

Adopter et maintenir de saines habitudes de vie peuvent aider votre enfant à retrouver son équilibre. Plusieurs ressources sont disponibles pour vous aider à le soutenir dans sa démarche (ex. : hygiène du sommeil, activité physique, gestion du temps d'écran, consommation, etc.).

SOMMEIL

On parle de nos ados

www.onparledenosados.telequebec.tv

GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN

Pour un usage des écrans qui nous fait du bien

www.pausetonecran.com

ALIMENTATION

Les bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire

www.alloprof.qc.ca

ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

www.csepguidelines.ca

CONSOMMATION

Comment aborder la consommation avec mon jeune ?

www.teljeunes.com

POUR EN SAVOIR PLUS

Fondation Jeunes en Tête

www.fondationjeunesentete.org