

## 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 de 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. C'est le moment où se construisent les bases d'une santé mentale positive. Apprendre à gérer ses émotions de manière saine permet aux jeunes de mieux 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 :

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

Quand un jeune est en bonne santé mentale, il a de l'énergie et souhaite se réaliser. Il se sent capable de surmonter les défis, même face au stress du quotidien. Un bon équilibre mental lui permet de se sentir bien avec lui-même et avec les autres.

Cependant, certains événements peuvent parfois perturber cet équilibre.

## Qu'est-ce qu'un événement potentiellement traumatique ?

Un événement peut être traumatique lorsqu'il implique la mort de quelqu'un ou des menaces de mort, des blessures graves ou de la violence sexuelle. La personne peut avoir été exposée à l'événement directement ou non, comme en étant témoin, en apprenant l'expérience d'un proche ou en étant exposée de manière répétée à certains détails troublants.

Voici quelques exemples d'événements qui peuvent provoquer un traumatisme :

- Un accident grave
- Une agression physique ou sexuelle
- Un abus commis par une personne connue ou inconnue
- Un conflit ou une guerre
- Des problèmes de santé graves

## **Quels sont les symptômes du trouble de stress post-traumatique chez l'adolescent ?**

Une personne exposée à un événement potentiellement traumatique peut ressentir beaucoup d'anxiété ainsi que des symptômes physiques, ce qui est parfaitement normal. Ces manifestations disparaissent généralement quelque temps après l'événement. Parfois, les symptômes apparaissent plusieurs jours ou mois après l'événement, mais ils demeurent normaux.

Dans le cas d'un trouble de stress post-traumatique, les symptômes ne disparaissent pas avec le temps. La personne atteinte continue de les vivre avec intensité, nuisant à son fonctionnement au quotidien.

Un jeune exposé à un événement traumatisant pourrait présenter un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Pensées répétées, incontrôlables et envahissantes liées à l'événement, comme des flashbacks, des cauchemars, un sentiment de peur intense, et des symptômes physiques associés.
- Évitement de tout ce qui rappelle l'événement, comme certains lieux, personnes ou situations similaires.
- Amnésie concernant des parties de l'événement, insensibilité émotionnelle ou représentation déformée de l'événement.
- Difficulté à s'endormir ou à se concentrer.
- Réactions exagérées aux signaux d'alerte d'une situation de risque, comme des sursauts fréquents.
- Accès de colère et d'impulsivité.

Si votre enfant présente un ou plusieurs de ces symptômes, consultez un professionnel afin d'obtenir une évaluation.

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

En tant que parent, vous n'avez pas le contrôle sur les événements potentiellement traumatiques qui pourraient bouleverser la vie de votre enfant. Cependant, votre rôle est essentiel pour l'aider à traverser une telle épreuve.

- Assurez-vous que votre enfant est en sécurité et qu'il n'est plus exposé aux éléments potentiellement traumatiques.
- Entretenez une relation ouverte et bienveillante avec lui.
- Essayez de comprendre et de valider ses émotions.
- Rassurez-le en lui rappelant que vous êtes là pour lui.
- Accompagnez votre enfant dans la gestion de ses émotions.
- Encouragez-le dans la mise en place de ses stratégies de gestion de l'anxiété, comme la respiration profonde, la méditation et l'activité physique.
- Soyez vigilant et surveillez la consommation de substances (drogue ou alcool) de votre enfant.
- Gardez la communication ouverte et échangez sur ce qu'il vit avec lui tout en respectant son rythme.
- Évitez de poser des questions trop détaillées pour ne pas lui faire revivre l'événement.
- Permettez-lui de vous poser des questions et d'exprimer ses émotions tout en adaptant votre discours au niveau de développement et aux besoins de votre enfant.
- 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.
- Surveillez l'évolution de ses symptômes, si possible. Si ceux-ci persistent au-delà d'un mois après l'événement ou apparaissent quelques semaines ou mois après, demandez de l'aide professionnelle.

Si vous aussi avez été exposé à un événement potentiellement traumatique, ou si vous avez des difficultés à soutenir votre enfant, demandez de l'aide professionnelle pour vous-même également.

Il peut être difficile de voir son enfant exposé à un événement traumatisant. Vous pourriez ressentir du stress et de la détresse. Ces émotions sont normales. Rappelez-vous : les symptômes du trouble de stress post-traumatique sont traitables.

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

Adopter et maintenir de saines habitudes de vie peuvent aider votre enfant à retrouver un certain niveau d'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](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**

Fondation Jeunes en Tête

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