



# Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant

Les problèmes de santé mentale peuvent survenir à tout moment et peuvent toucher tout le monde.

Il est utile de reconnaître des signes qui pourraient indiquer que votre enfant est aux prises avec un problème de santé mentale (des changements dans sa santé mentale qui ont un impact négatif sur la façon dont il ou elle se sent, agit ou pense régulièrement, à l'école, à la maison et dans la communauté. Le fait d'identifier les problèmes à un stade précoce et de fournir un soutien attentionné peut grandement contribuer à améliorer la situation, plutôt qu'à l'aggraver.

Voici quelques moyens de savoir si votre enfant éprouve un problème de santé mentale et comment lui apporter de l'aide.

**À noter :** Bien que nous utilisions le terme « enfant » partout dans ce document, nous reconnaissons que l'enfant dont vous vous occupez peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte.

## Comment puis-je savoir si mon enfant a un problème de santé mentale?

Vous pouvez remarquer des changements dans les comportements et les émotions de votre enfant qui pourraient être des signes potentiels d'un problème de santé mentale. Posez-vous la question :

- Ces émotions et ces comportements sont-ils contraires à la personnalité de mon enfant?
- Ont-ils un impact négatif sur la capacité de mon enfant à profiter de la vie quotidienne?
- Ont-ils un impact négatif sur notre vie de famille?
- Entraînent-ils les progrès de mon enfant à l'école?
- Ces comportements sont-ils plus fréquents?
- Sont-ils plus intenses?
- Sont-ils plus durables?



SIGNES QUI PEUVENT INDIQUER UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES ENFANTS :	SIGNES QUI PEUVENT INDIQUER UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES ENFANTS PLUS ÂGÉS ET LES ADOLESCENTS :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• changements fréquents d'humeur/d'émotions</li> <li>• facilement blessé, pleurs, colère</li> <li>• crises de colère permanentes, lancements d'objets, coups portés aux autres, etc.</li> <li>• tristesse permanente et manque d'intérêt pour les choses qu'ils apprécient normalement</li> <li>• retrait des amis et de la famille</li> <li>• besoin accru de contact et d'assurance</li> <li>• peu de motivation ou d'intérêt pour le travail scolaire, les activités</li> <li>• difficulté à se concentrer</li> <li>• faible tolérance à la frustration, irritabilité</li> <li>• augmentation des maux de tête, des maux d'estomac et autres douleurs</li> <li>• diminution de l'énergie, problèmes de sommeil ou changements d'appétit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• excès de colère ou de détresse</li> <li>• irritabilité fréquente</li> <li>• sentiments d'anxiété et de panique</li> <li>• inquiétudes et craintes excessives quant à la sécurité de la famille, des amis, de soi</li> <li>• défiance et opposition accrues</li> <li>• refus d'aller à l'école</li> <li>• consommation de drogues et/ou d'alcool</li> <li>• intérêt pour les activités qu'ils faisaient lorsqu'ils étaient plus jeunes</li> <li>• notes en baisse, faible motivation à accomplir les tâches</li> </ul> <div style="background-color: #e6e6fa; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• changements dans l'alimentation et le sommeil*</li> <li>• retrait des activités familiales</li> <li>• retrait des amis</li> <li>• remarques négatives constantes sur soi-même</li> <li>• parler souvent de la mort et de l'agonie</li> <li>• donner ses biens</li> </ul> </div> <p>*Les signes ombrés en violet, s'ils se manifestent collectivement, peuvent parfois être associés à des pensées et à un comportement suicidaires. Pour en savoir plus, consultez cette ressource : <a href="#">Se préparer; prévenir; réagir : Guide de prévention du suicide destiné aux parents et aux aidants naturels</a></p>

## Comment puis-je parler de santé mentale à mon enfant?

Il peut être difficile de parler à votre enfant de vos inquiétudes concernant sa santé mentale. Cependant, lorsque les parents ou les aidants naturels discutent de leurs préoccupations, cela ouvre les lignes de communication et peut aider à améliorer la situation.

- **Prévoyez une conversation plutôt que de réagir sur le moment.** La façon dont vous abordez votre enfant pour lui faire part de vos inquiétudes concernant sa santé mentale est importante. Trouvez un moment où vous vous sentez calme et non pressé, où votre enfant est dans un bon état d'esprit et où vous ne risquez pas d'être interrompu. N'oubliez pas de prendre un moment pour vous occuper de votre propre bien-être avant d'aborder ce sujet avec votre enfant. Vous pourriez peut-être prendre de grandes respirations ou sortir pour une promenade afin de vous détendre.



- **Utilisez un langage de soutien dans votre conversation.** Faites-lui part de vos inquiétudes en décrivant ce que vous avez remarqué et en exprimant vos préoccupations (p. ex., « *J'ai remarqué que tu ne sors plus avec tes amis ces derniers temps et que tu ne sembles plus aimer le cours de danse comme avant. Comment puis-je t'aider? Je suis là pour t'écouter, même si tu as peur d'en parler au début.* »). Laissez à votre enfant le temps de réfléchir avant de répondre, et de faire part de leurs pensées et leurs sentiments en temps voulu.
- **Invitez-le à parler sans trop de pression.** Parfois, les jeunes hésitent à parler de ce qui se passe pour eux. Vous pouvez alors les inciter gentiment en faisant quelques suppositions sur ce qui se passe. (p. ex., « *Je me demande si tu es triste d'avoir perdu ton amitié avec Rohan* »). Veillez à ne pas présumer et soyez prêts à être corrigés.
- **Faites preuve de persévérance et de bienveillance.** Si votre enfant répond par « tout va bien... laisse-moi tranquille », restez calme et rassurez votre enfant en lui disant que vous êtes là pour lui. Laissez-lui un peu de temps mais n'abandonnez pas, et réessayez plus tard.
- **Rassurez votre enfant.** Si votre enfant reconnaît qu'il a certains problèmes, dites-lui que vous êtes heureux qu'il vous en ait parlé et que vous êtes là pour l'aider. Vous pouvez travailler ensemble sur certaines questions (voir ci-dessous pour des idées) et/ou vous pouvez [l'aider à trouver un professionnel de la santé mentale](#) à qui parler. Rassurez votre enfant en lui disant qu'il n'est pas seul et que vous serez là pour lui à chaque étape du processus.
- **Évaluez les risques et réagissez si nécessaire.** Si votre enfant vous dit quelque chose qui vous fait craindre pour sa sécurité immédiate (p. ex., des pensées suicidaires), demandez de l'aide. Ne laissez pas votre enfant seul si vous estimez qu'il risque de se faire du mal de façon imminent.

## Que puis-je faire pour aider mon enfant s'il a des difficultés avec sa santé mentale?

Dans les situations non urgentes, vous pouvez apporter votre soutien de nombreuses manières lorsque votre enfant éprouve des sentiments de tristesse, de colère, d'inquiétude, etc. Voici quelques idées :

- **Écoutez votre enfant.** Prenez le temps d'écouter votre enfant lorsqu'il vous décrit ses pensées et ses sentiments, et validez ce qu'il ressent. Répétez ce que vous entendez pour vérifier votre compréhension.
- **Réduisez le stress.** Essayez de relâcher la pression là où vous le pouvez. (Par exemple, réduisez le nombre de tâches qu'il assume, évitez de parler de choses qui vous stressent).
- **Passez du temps ensemble.** Essayez de passer du temps seul à seul avec votre enfant chaque jour; il suffit de 10 à 15 minutes pour être tout simplement avec lui. Suivez son exemple et laissez-le choisir l'activité que vous ferez ensemble.
- **Mettez en évidence ses points forts.** Rappelez à votre enfant les façons dont il a surmonté les difficultés dans le passé. Aidez-le à prendre conscience de sa force et de sa résilience et à s'en inspirer.
- **Soyez actif.** Si votre enfant est de mauvaise humeur, l'une des meilleures choses qu'il puisse faire est d'être actif. Aussi peu que 15 à 20 minutes de mouvements physiques qui augmentent son rythme cardiaque peuvent l'aider à se sentir mieux.
- **Explorez la culture et la communauté.** Encouragez l'exploration d'activités culturelles, confessionnelles et/ou communautaires pour aider à développer un sentiment d'identité et d'appartenance.
- **Pratiquez le calme ensemble.** Une respiration calme et profonde peut aider votre enfant à ralentir et à penser plus clairement. Donnez-lui l'exemple et encouragez-le à pratiquer régulièrement des activités qui l'aident à se détendre (p. ex., les étirements, la pleine conscience, l'art, l'écoute de la musique, les activités de plein air, etc.).
- **Aidez les autres.** Aidez votre enfant à trouver des occasions de faire quelque chose de gentil pour les autres. Il peut s'agir de faire du bénévolat ou d'envoyer un mot gentil à un ami ou à un membre de la famille. Faire quelque chose pour les autres peut aussi nous aider à nous sentir mieux.



- **Inspirez de l'espoir.** Même si vous ne connaissez pas les réponses, ou si les solutions semblent lointaines, rassurez votre enfant en lui disant que vous trouverez un moyen de vous en sortir ensemble.

Si votre enfant ne semble pas s'améliorer avec les actions que vous avez essayées, et si vous vous sentez toujours inquiet pour son bien-être, il est peut-être temps de demander de l'aide.

## Comment puis-je obtenir une aide professionnelle en matière de santé mentale pour mon enfant?

### À l'école

Si votre enfant est déjà en contact avec l'équipe de soutien scolaire, vous pouvez vous adresser à eux. Sinon, renseignez-vous auprès de la direction d'école sur les services de santé mentale qui sont disponibles à l'école. Les écoles de l'Ontario proposent des services d'évaluation, de prévention et d'intervention précoce assurés par le personnel des services de travail social et des services psychologiques.

### Au sein de la communauté

Si un soutien plus important est nécessaire, votre médecin de famille peut mettre votre enfant en contact avec des services de santé mentale. Vous pouvez communiquer avec les organismes suivants :

- [Santé mentale pour enfants Ontario](#) pour avoir accès aux services gratuits de santé mentale dans votre région, y compris des rendez-vous virtuels, téléphoniques et en personne et des cliniques sans rendez-vous, des séances de counseling et de thérapie, et un traitement intensif et spécialisé. Aucun aiguillage n'est requis.
- [Parlons maintenant](#) est un service accessible depuis les quatre coins de la province. Un jeune peut instantanément communiquer avec un thérapeute et élaborer un plan, et peut avoir accès à un soutien complémentaire au besoin.
- [Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario](#) pour avoir accès à un gamme de services dans plusieurs communautés ontariennes. Les services gratuits sont facilement accessibles en se rendant sur place ou en prenant rendez-vous.

**De l'aide est disponible pour la prévention et la crise du suicide.**

**Numéro d'urgence-suicide 9-8-8  
(appel ou message texte en tout temps)**

Il y a aussi :

**Jeunesse, J'écoute  
1-800-668-6868 ou  
envoyez le mot PARLER au 686868.**

**Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Autochtones  
1-855-242-3310 ou  
cliquez sur le lien pour clavarder**

**Black Youth Helpline  
(en anglais seulement)  
1-833-294-8650**



---

## Que devrais-je faire pour réagir en cas d'urgence en matière de santé mentale?

Si vous vous inquiétez pour la sécurité de votre enfant ou de son entourage, il est important de demander une aide immédiate. Il peut s'agir d'appeler une ambulance, le service mobile de crise (s'il est disponible dans votre région), le 9-1-1 ou de se rendre aux services des urgences de l'hôpital le plus près de chez vous.

Dans les situations énumérées ci-dessous, il s'agit d'urgences en santé mentale nécessitant de l'aide professionnelle urgente :

- Votre enfant a un plan de suicide et il a l'intention d'y donner suite immédiatement.
- Votre enfant a essayé de se suicider.
- Votre enfant menace de blesser les autres et/ou agit violemment.
- Votre enfant présente des signes de surdose.

Il peut être difficile de soutenir un enfant qui souffre d'un problème de santé mentale. Envisagez d'aller chercher votre propre soutien. Vous pouvez communiquer avec le [Centre de soins aux familles](#) pour entrer en contact avec d'autres parents et aidants naturels qui ont vécu des expériences similaires.

