

Comment savoir s'il faut se soucier de la santé mentale et du bien-être de votre enfant et/ou adolescent?

(Veuillez noter que cette fiche-conseils ne remplace pas la consultation d'un professionnel réglementé de la santé mentale, mais qu'elle aide les parents et les aidants naturels à reconnaître le moment où ils doivent faire appel aux services d'un professionnel.)

La pandémie persiste depuis plus longtemps qu'un grand nombre d'entre nous l'avions prévu. Même si nous nous sommes adaptés et l'avons gérée du mieux que nous le pouvions, il se peut que de nombreux parents ou aidants naturels se préoccupent de la santé mentale et du bien-être de leur enfant et/ou adolescent. Beaucoup d'enfants n'ont pas vu leurs amis et ne se sont pas adonnés à des activités sociales ou récréatives depuis un bon moment, surtout s'ils sont scolarisés à distance depuis le tout début. Les professionnels de la santé mentale nous ont confirmé qu'il est normal que les enfants soient tristes, s'inquiètent ou éprouvent de la colère en cette période difficile. Cela dit, certains parents se demandent si leur enfant n'éprouve pas de sentiments plus douloureux. Comment faire pour le savoir? N'oubliez pas que c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant ou votre adolescent. Vous êtes donc le mieux placé et avez le rôle le plus important à jouer, soit celui de remarquer s'il éprouve des sentiments de détresse qui peuvent se traduire par des changements dans ses pensées, ses émotions ou son comportement.

Reconnaître les signes avant-coureurs des difficultés de votre enfant peut parfois s'avérer tout un DÉFI....

- D** À quel moment le problème a-t-il **DÉBUTÉ**?
- É** Quelle est **l'ÉTENDUE** de vos préoccupations à l'égard de votre enfant?
- F** Quelle est la **FRÉQUENCE** des comportements observés et quand se produisent-ils?
- I** Quel **IMPACT** cela a-t-il sur la vie quotidienne de mon enfant?

À quel moment le problème a-t-il **DÉBUTÉ**? Se manifeste-t-il depuis longtemps (p. ex., plus de deux semaines)?



Quelle est **l'ÉTENDUE** de vos préoccupations à l'égard de votre enfant? Compte tenu de l'âge et du développement de votre enfant, quelle est la gravité de son problème sur une échelle de 1 à 10?



Quelle est la **FRÉQUENCE** des comportements observés et quand se produisent-ils? Depuis combien de temps remarquez-vous ce problème? Avez-vous constaté un changement dernièrement?



Quel **IMPACT** cela a-t-il sur la vie quotidienne de mon enfant? Éprouve-t-il des difficultés à faire ses devoirs ou même à jouer? S'intéresse-t-il moins aux activités qui lui plaisaient auparavant? Souffre-t-il d'insomnie ou de troubles alimentaires?



Les parents peuvent aider! En présence de problèmes qui semblent insurmontables, les parents peuvent aider leur enfant à gérer **SAINement la détresse temporaire qu'il ressent grâce au soutien que vous lui offrez. Voici quatre pratiques que vous pouvez adopter :**

- S** Exercez-vous tous deux à demeurer calmes. Il suffit de faire des exercices de respiration ou d'être présents dans le moment et d'écouter le **SILENCE** ensemble.
- A** Découvrez la magie du quotidien (du plein air, entre autres) et apprenez à votre enfant à **APPRÉCIER** tout ce qui l'entoure.
- I** **INITIEZ** des routines faciles à suivre, sans oublier de prendre le temps de vous amuser, de nouer des liens avec les autres et de vous reposer.
- N** Pratiquez des activités physiques : profitez du plein air et laissez la **NATURE** apaiser l'âme de votre enfant.

L'aide des professionnels dévoués est parfois nécessaire. Commencez par l'enseignant et/ou le médecin de votre enfant. Il existe aussi des ressources communautaires. Vous pouvez trouver de l'aide dans votre région en visitant <https://cmho.org/fr/findhelp/>.

En cas d'urgence – c'est-à-dire si votre enfant ou votre adolescent a un plan de suicide réel ou a déjà fait une tentative de suicide, il s'agit dans ce cas d'une urgence en matière de santé mentale. Ne laissez donc pas votre enfant ou votre adolescent seul. Communiquez immédiatement avec les Services de crises du Canada au 1 833 456 4566, rendez-vous au service des urgences de votre hôpital local ou appelez une ambulance.

Pour en savoir plus, veuillez consulter la fiche info :

<https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/08/Remarquer-les-problemes.pdf>.

