



# Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant

## Comment savoir si vous devez vous préoccuper de la santé mentale et du bien-être de votre enfant?

En tant que parent ou aidant naturel, vous êtes souvent le mieux placé pour détecter les éventuels problèmes de santé mentale de votre enfant. Vous avez peut-être observé des changements dans ses émotions, son comportement ou son développement. Cette feuille de travail vous propose des moyens pour évaluer si votre enfant peut souffrir de problèmes de santé mentale

**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.

Sur la feuille ci-dessous, vous avez la possibilité de consigner les différents aspects des changements observés : la **nature** du problème, sa **durée**, son **intensité**, sa **fréquence** et son **impact**. Si vous choisissez de solliciter l'aide d'un professionnel, les notes prises sur cette feuille de travail pourront vous aider à structurer vos pensées pour exprimer clairement vos préoccupations.

### FEUILLE DE TRAVAIL

#### Nature

**Décrivez la nature de votre préoccupation.** Quels signes avez-vous remarqués? Quelles observations avez-vous faites?



#### Durée

**Quand avez-vous commencé à observer ces signes?** Est-ce que cela persiste depuis quelques jours, semaines ou mois? S'agit-il d'une évolution progressive ou d'une apparition soudaine? Ce changement coïncide-t-il avec un événement marquant dans la vie?



**Intensité**

**Quelle est l'intensité des émotions ou des comportements que vous observez?** Sont-ils appropriés à l'âge et au stade de développement de votre enfant? Si ce n'est pas le cas, diriez-vous que vos préoccupations sont légères, modérées ou graves? (Pensez à évaluer ces comportements sur une échelle de 1 à 10. En les notant régulièrement, vous pourriez identifier des progrès ou savoir quand un soutien supplémentaire est nécessaire.)

**Fréquence**

**À quelle fréquence notez-vous ce problème?** Est-ce quelque chose que vous remarquez quotidiennement, hebdomadairement ou seulement de temps en temps? Cela est-il lié à des événements, des périodes ou des situations particulières?

**Impact**

**Quel est l'impact de cette préoccupation sur votre enfant et sa vie quotidienne?** A-t-il des difficultés avec ses devoirs scolaires? Ses relations avec ses amis ou sa famille en souffrent-elles? Montre-t-il moins d'intérêt pour des activités qu'il appréciait auparavant? A-t-il des problèmes d'appétit ou de sommeil?



**Si vos réponses à ces questions indiquent que les problèmes persistent (c'est-à-dire depuis plus de deux semaines), sont intenses, fréquents et/ou ont un impact sur le fonctionnement de votre enfant à la maison, à l'école ou dans la communauté, il est possible que votre enfant souffre d'un problème de santé mentale. La prochaine étape pourrait être de discuter avec votre enfant de ce que vous avez observé et/ou de consulter un professionnel réglementé de la santé mentale (comme un travailleur social ou un psychologue).**

Il existe de nombreux professionnels de la santé mentale bienveillants qui peuvent vous aider. Commencez par l'école de votre enfant et/ou votre médecin de famille. La plupart des conseils scolaires en Ontario offrent des services de santé mentale gratuits dispensés par des travailleurs sociaux et des psychologues qui œuvrent en milieu scolaire. Des ressources communautaires sont également disponibles. Vous pouvez trouver de l'aide dans votre communauté en consultant le site Web de [Santé mentale pour enfants Ontario](#) ou le site Web de [Parlons maintenant](#).

Pour des renseignements plus détaillés, consultez le site : [Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant](#)

**S'il s'agit d'une situation d'urgence** – Si votre enfant a élaboré un plan de suicide et envisage de passer à l'acte immédiatement, ne le laissez pas seul. Contactez sans délai la ligne d'aide en cas de crise de suicide au 9-8-8, rendez-vous au service des urgences de votre hôpital local ou appelez une ambulance. Si vous découvrez que votre enfant a essayé de se suicider, composez immédiatement le 911.

