



Aidez-moi à comprendre

Parler de santé mentale avec votre enfant

En tant que principal pilier de soutien de votre enfant, vous contribuez chaque jour, à petite et grande échelle, à son développement et à son épanouissement. Cela comprend le soutien de sa santé mentale et de son bien-être, tout en l'aidant à renforcer sa résilience, à réussir à l'école et à développer son autonomie pour mener une vie épanouie et équilibrée. Cela implique également de créer des occasions pour que votre enfant acquière des compétences lui permettant de favoriser et de préserver sa santé mentale.

Cette ressource a été conçue pour renforcer la confiance des parents et des aidants naturels dans leur capacité à aborder régulièrement la santé mentale dans un cadre familial.

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, et qu'il se peut que vous vous occupiez de plusieurs enfants.

La santé mentale englobe la manière dont nous pensons, ressentons et agissons. Une bonne santé mentale nous permet de ressentir, de penser et d'agir d'une manière qui nous aide à profiter de la vie et à faire face à ses défis.

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

Discuter de la santé mentale de votre enfant renforce sa confiance, soutient ses émotions, favorise son bien-être et lui montre qu'il peut compter sur vous lorsqu'il traverse une période difficile. Il est essentiel d'aborder régulièrement la santé mentale et les émotions dans le cadre familial, et pas uniquement en cas de préoccupations.

Entamer une conversation sur la santé mentale peut être difficile. Vous vous demandez peut-être quoi dire, comment aborder le sujet ou même s'il faut l'aborder. En bref, vous devriez le faire.

Voici quelques amorces de conversation à considérer :

- Comment vas-tu? ou Comment te sens-tu?
- Quelle a été la meilleure partie de ta journée aujourd'hui? Comment t'es-tu senti?
- Quelle a été la pire partie de ta journée?
- Qu'as-tu fait aujourd'hui qui t'a rendu fier?
- De quoi aimerais-tu parler?



Si votre enfant traverse une période difficile, essayez de lui poser des questions bienveillantes :

- Souhaites-tu parler de ce qui se passe?
- Y a-t-il quelque chose dont tu as besoin de ma part? Peut-être un peu d'espace, du temps pour parler ou du temps pour faire quelque chose d'amusant?
- Si votre enfant n'est pas prêt à parler, rassurez-le en lui disant : Tu peux me parler à tout moment, je suis toujours là pour toi.
- Si tu préfères parler à quelqu'un d'autre, c'est tout à fait acceptable.
- Si tu me dis ce qui t'inquiète, je ferai de mon mieux pour t'aider.
- Même si je ne comprends pas tout, je suis là pour t'écouter.
- Nous surmonterons cette épreuve ensemble.

Pour permettre à votre enfant de se confier à vous plus facilement, vous pouvez également essayer d'autres formes de communication, comme écrire une lettre, dessiner une image ou envoyer un message texte.

Comment puis-je encourager mon enfant à exprimer ce qu'il ressent?

Voici quelques suggestions pour engager la conversation avec votre enfant sur ses sentiments :

- **Soyez authentique** : Les enfants savent reconnaître qu'un adulte fait semblant. Si un sujet vous met mal à l'aise, vous pouvez dire, par exemple : « Ce n'est pas facile pour moi d'aborder ce sujet, et cela peut être difficile pour toi également. »
- **Utilisez un langage simple** : Évitez le langage que vous n'utiliseriez pas normalement avec votre enfant. Soyez vous-même.
- **Accueillez le silence** : Si vous laissez votre enfant réfléchir, cela l'aidera à trouver des mots pour exprimer ce qu'il ressent. Après un certain temps, vous pourriez lui offrir des suggestions : « Je sens que tu es bouleversé. Puis-je te demander si tu es triste, frustré ou en colère? »
- **Surveillez votre langage corporel** : Le langage corporel envoie de grands signaux à TOUS les enfants. Placez-vous à leur niveau en vous asseyant à côté d'eux ou en marchant côte à côte. Décroisez vos bras et parlez d'une voix basse et calme.
- **Offrez des commentaires positifs** : Le fait de souligner les points forts de votre enfant l'encourage à s'exprimer. Par exemple : « J'ai remarqué que tu t'es couché à l'heure hier soir, même si tu voulais rester éveillé. Cela montre que tu prends soin de ta santé. »
- **Centrez la conversation sur votre enfant, pas sur vous-même** : Essayez de ne pas vous comparer à votre enfant. Un enfant peut considérer cela comme une dévalorisation de son expérience ou de son point de vue.
- **Reconnaissez les sentiments de votre enfant** : Sa situation constitue tout son univers, et le fait de reconnaître et de respecter ses sentiments démontre que vous vous souciez réellement de lui. Si un enfant se sent harcelé, victime d'intimidation ou victime de racisme, il est important de comprendre le contexte et de travailler rapidement avec lui pour y remédier.
- **Reconnaissez ses actions** : Comprenez que les actions d'un enfant peuvent être un mécanisme d'adaptation. Il peut agir de manière impulsive (quitter la pièce, s'éloigner, etc.), car il n'a peut-être pas encore les compétences appropriées à son âge pour gérer ses émotions. Montrez à un jeune enfant comment respirer profondément et suggérez aux enfants plus âgés de faire une promenade en solo.
- **Ayez des conversations fréquentes** : Les enfants éprouvent différents niveaux de stress en fonction de leur âge. Il est bénéfique d'avoir des conversations sur les sentiments, les pensées et les actions qui font partie de la vie de votre enfant. Aidez-le à comprendre que sa santé mentale est tout aussi importante que sa santé physique.



- **Donnez l'exemple** : Les actions parlent plus fort que les mots : montrez à votre enfant l'exemple en matière de santé mentale. Si vous éprouvez des émotions difficiles, nommez-les. Montrez à votre enfant que vous utilisez une stratégie apaisante ou d'ancrage, comme la respiration profonde.

Si, au cours de discussions sur la santé mentale, votre enfant vous fait part d'informations qui vous inquiètent, il est essentiel de chercher du soutien. Pour en savoir plus sur la manière d'aborder la santé mentale avec votre enfant en cas de préoccupations, consultez [Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant](#).



Où puis-je obtenir de l'aide si j'ai des préoccupations?

À l'école – Il existe de nombreuses personnes qui peuvent offrir du soutien à l'école. Vous pouvez discuter avec l'enseignant de votre enfant ou avec un membre du personnel scolaire en qui vous avez confiance. Les écoles de l'Ontario offrent des services d'évaluation ainsi que de prévention et d'intervention précoce, assurés par des travailleurs sociaux et du personnel en psychologie.

Dans la communauté – Si un soutien supplémentaire est nécessaire, le personnel scolaire ou votre médecin de famille peut aiguiller votre enfant vers des services de santé mentale. Si vous n'avez pas de médecin de famille ou d'infirmière praticienne, veuillez consulter www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne pour trouver un professionnel de la santé.

Vous pouvez également communiquer avec les organismes suivants :

- [Santé mentale pour enfants Ontario](#) – Accédez à des services de santé mentale gratuits dans votre région, comprenant des cliniques sans rendez-vous (virtuelles et en personne), des séances de counseling et de thérapie continue, ainsi que des traitements spécialisés et intensifs. Aucune référence nécessaire.
- [Parlons maintenant](#) – Communiquez instantanément avec un ou une thérapeute, où que vous soyez en Ontario, pour élaborer un plan et obtenir un soutien supplémentaire si nécessaire.
- [Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario](#) – Accédez à une gamme de services dans plusieurs communautés de l'Ontario. Accédez facilement à des services gratuits, avec ou sans rendez-vous.

Ressources utiles

- [Ressources pour les parents et les tuteurs](#) – Centre de soins familiaux



Références

Agence de la santé publique du Canada. (2020). *À propos de la santé mentale*. (En ligne). Consulté le 24 octobre, 2024 au site <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale.html>

McConnell, B. M., et Kubina Jr., R. M. (2014). Connecting With Families to Improve Students' School Attendance: A Review of the Literature. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 58(4), 249–256. <https://doi.org/10.1080/1045988X.2013.821649>

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., et Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

Van Voorhis, F.L. (2011). *Adding Families to the Homework Equation: A Longitudinal Study of Mathematics Achievement*. (En ligne). Consulté le 24 octobre, 2024, au site <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013124510380236>

