



## RECONNAÎTRE

### SE RAPPELER

- Les soins en santé mentale commencent avant que les difficultés ne surviennent. Parlez avec les adolescents des habitudes, des compétences et des perspectives qui favorisent le bien-être au quotidien.
- Des "bilans" réguliers de santé mentale peuvent faire partie d'une relation de soutien avec un jeune, créant ainsi un filet de sécurité pour les attraper avant que les défis ne les submergent.
- Encouragez les jeunes en traitement à continuer à utiliser les services de soutien tels que le counseling, les médicaments prescrits par un médecin/psychiatre, ou un groupe de soutien. Vous pouvez également leur donner de l'espoir en leur rappelant que de nombreuses personnes ont surmonté ce qu'ils traversent - ils ne sont pas les seuls.
- L'implication positive des parents fait toute la différence. Mettez des parents en relation avec des ressources et un soutien tels que [mentalhealthliteracy.org](http://mentalhealthliteracy.org).
- Aidez les jeunes à comprendre que ce qu'ils ressentent n'est pas le déterminant de ce qui est vrai dans leur vie. Présentez-leur Lamentations 3:19-23 où Jérémie exprime ses sentiments négatifs difficiles puis se rappelle ce qui est toujours vrai au sujet de Dieu au milieu d'eux.

• La santé mentale est un point mobile sur un continuum. Une bonne santé mentale implique de penser, agir et ressentir de manière à permettre à quelqu'un d'aborder la vie et ses défis avec force et espoir. Une mauvaise santé mentale signifie qu'il est difficile, pendant un certain temps, de répondre aux exigences de la vie quotidienne avec une pensée claire et des sentiments positifs. Tout le monde se situe sur ce continuum.

- Environ 40 % des élèves du secondaire déclarent avoir une mauvaise santé mentale due à la tristesse ou au désespoir. Les raisons varient, mais le traumatisme, le stress croissant, le développement cérébral/les changements hormonaux, la faible résilience et les médias sociaux peuvent tous jouer un rôle.
- La maladie mentale est différente de la santé mentale. C'est un problème de santé diagnostiqué qui affecte les pensées, les sentiments et les comportements. Elle cause une détresse significative et des difficultés de fonctionnement dans la vie quotidienne lorsqu'elle n'est pas traitée.
- Les diagnostics les plus courants chez les adolescents sont les troubles anxieux, la dépression, le TDAH, les troubles liés à l'utilisation de substances et les troubles alimentaires. Les jeunes de 15 à 24 ans sont plus susceptibles de souffrir de maladies mentales que tout autre groupe d'âge.
- Il peut parfois être difficile de savoir si les changements dans le comportement d'un adolescent font partie du développement adolescent ou quelque chose de plus grave. Si un adolescent a du mal à faire face à la vie et souffre également de problèmes tels que des difficultés de sommeil, peu d'intérêt pour ce qui lui apportait autrefois de la joie, une perte d'appétit, de l'isolement et des changements de personnalité, il est temps d'envisager un soutien professionnel.
- Mettre en relation les jeunes avec des adultes de soutien et renforcer leur résilience sont les forces les plus puissantes pour lutter contre la mauvaise santé mentale.



### RÉPONDRE

- **Éduquez-vous.** En particulier sur l'anxiété, la dépression et les troubles liés à l'utilisation de substances. Renseignez-vous sur les informations et l'aide disponibles.
- **Développez un réseau de soutien.** Le niveau de soutien nécessaire pour les problèmes de santé mentale est souvent trop lourd pour qu'un seul aidant puisse le gérer seul. Ensemble, c'est mieux.
- **Lancez la conversation.** Les jeunes entendent beaucoup parler de santé mentale mais peuvent ne pas transférer correctement les informations dans leur vie. Dites-leur si vous êtes préoccupé par eux et pourquoi. Demandez-leur ce qu'ils en pensent. Il est probable qu'ils se sentent déjà craintifs ou gênés à propos des sentiments qu'ils ont. Parler ensemble les libère pour faire quelque chose à ce sujet.

- **Explorez les informations en ligne.** Examiner des informations factuelles ensemble aide l'adolescent à reconnaître qu'il n'est pas le seul. Le changement est possible et de l'aide est disponible.
- **Avertissez-les.** Obtenir de l'aide professionnelle peut impliquer beaucoup d'attente. Regardez ensemble les options de soins (par exemple, un conseiller, un groupe de soutien, les services de santé mentale du gouvernement, des médicaments). Suggérez d'explorer plusieurs voies à la fois car il n'y a rarement qu'une seule réponse.
- **Ouvrez des portes.** Recherchez des moyens significatifs pour que le jeune puisse contribuer au milieu de ses difficultés. L'aider à se concentrer à l'extérieur de lui-même peut construire une perspective et un but et l'aider à reconnaître qu'il est plus que ses difficultés.
- **Établissez ensemble une liste des choses qu'ils peuvent faire pour s'offrir un soutien positif.** Aidez-les à apprendre des moyens de gérer leurs émotions en dirigeant leurs pensées vers l'environnement concret devant eux plutôt que vers les pensées et les sentiments intérieurs. (Recherchez des "techniques d'ancrage" pour des idées.) Encouragez vivement un sommeil régulier, de l'exercice et une alimentation saine. Mettez-les en relation avec une ligne d'assistance téléphonique ouverte 24 heures sur 24 à laquelle ils peuvent appeler lorsque les choses deviennent accablantes.
- Les jeunes peuvent accéder à un soutien en cas de crise 24 heures sur 24, partout au Canada, en envoyant le mot "parler" par SMS au 686868.



### RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez <https://yfc.ca/montreal/>

