

Ressource pour les familles

LE LANGAGE COMPTE!

Comprendre la santé mentale et l'usage de substances
psychoactives – Une ressource pour les familles et
les communautés scolaires

Ce guide-ressource aide les parents et responsables parentaux des enfants (de 5 à 11 ans) et des ados (de 12 à 18 ans) à faire le point sur le langage et les concepts usuels pour parler de santé mentale et d'usage de substances psychoactives.

Le guide peut se lire de bout en bout ou par sections. Ses trois grandes sections sont les suivantes :

- [Définir et comprendre la santé mentale et l'usage de substances psychoactives](#) [7 à 9 minutes]
- [Agir ensemble à la maison et à l'école pour la santé mentale et le bien-être](#) [5 à 7 minutes]
- [Aider votre enfant ou votre ado à prendre soin de sa santé mentale et de son bien-être](#) [3 à 5 minutes]

Ce guide a été élaboré par le ministère de l'Éducation et des Services à la petite enfance en partenariat avec le Centre de ressources sur la santé mentale Kelty de l'Hôpital pour enfants de la C.-B. De nombreuses personnes ont contribué à sa réalisation, y compris des parents et responsables parentaux. Le projet a été guidé par un comité consultatif constitué de partenaires en éducation, en santé mentale et en santé publique de la province.

Les bureaux du ministère de l'Éducation et des Services à la petite enfance sont situés sur le territoire de langue *ləkʷəŋən* des Nations Xwepsum et Songhees et sur les territoires des Nations *xʷməθkʷəy̓ əm* (Musqueam), *Sk̓wx̓wú7mesh* (Squamish) et *səlilwətaɣ* (Tsleil-Waututh). L'Hôpital pour enfants de la C.-B. est situé sur les territoires des Nations *xʷməθkʷəy̓ əm* (Musqueam), *Sk̓wx̓wú7mesh* (Squamish) et *səlilwətaɣ* (Tsleil-Waututh).

Les personnes qui ont participé à la création et à la révision de ce guide reconnaissent qu'elles travaillent sur les territoires des Premières Nations de la C.-B. et elles sont reconnaissantes d'y accomplir leur travail.



[Temps de lecture : 15 à 20 minutes environ]

Contexte

La santé mentale fait partie de la santé globale de chaque personne. Elle détermine ce que l'on ressent et ce que l'on fait chaque jour. Tout comme on prend soin de son corps, on peut aussi prendre soin de son esprit. Chaque parent joue un rôle clé pour favoriser la santé mentale et le bien-être de son enfant. Ce guide aide à faire le point sur la santé mentale et sur la manière dont elle peut affecter votre enfant ou votre ado. Il indique aussi où trouver de l'aide si nécessaire¹.

Les membres des équipes éducatives et administratives des écoles reçoivent une formation sur la santé mentale et sur l'usage de substances psychoactives afin de pouvoir aider les enfants et les ados en milieu scolaire. Le personnel des écoles dispose notamment d'une ressource utile intitulée [Le langage compte! Guide d'introduction pour mieux comprendre la santé mentale et l'usage de substances psychoactives – Une ressource pour le personnel éducatif et les communautés scolaires.](#) Tout le monde doit pouvoir parler de santé mentale avec justesse et de manière inclusive et respectueuse.

¹ Ce guide traite de sujets souvent difficiles à aborder, comme le suicide et l'automutilation. Si vous avez besoin d'un soutien immédiat, téléphonez ou textez au 988 pour joindre la ligne canadienne d'aide en cas de crise de suicide.



Définir et comprendre la santé mentale et l'usage de substances psychoactives

Il est important de bien s'informer sur la santé mentale et l'usage de substances psychoactives et de savoir comment en parler. Ce savoir aide à comprendre votre enfant et à l'aider au fil des hauts et des bas de son parcours de vie.

Cette section porte sur :

- la santé mentale et l'usage de substances psychoactives ;
- ce qui influence la santé mentale et le bien-être ;
- la manière dont les maladies mentales peuvent affecter les enfants et les ados.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La façon d'envisager la santé mentale varie d'une personne à l'autre et dépend de nombreux facteurs. Il s'agit notamment de la manière de concevoir la santé mentale et d'en parler dans sa culture et sa communauté. Notre compréhension est aussi influencée par nos expériences vécues. Parler de santé mentale est facile et naturel pour certaines personnes, tandis que pour d'autres c'est une source d'embarras, d'inquiétude, voire d'angoisse. Il arrive que différentes personnes emploient des mots différents pour décrire la santé mentale et les maladies mentales ou aient des opinions différentes sur l'usage de substances psychoactives.

La santé mentale² se définit comme **un état de bien-être dans lequel on s'épanouit dans sa vie et son travail, on a des relations saines et on arrive à gérer le stress du quotidien.**

Comme notre cerveau interagit avec notre environnement, notre état de santé mentale³ évolue au fil de ce qui se passe dans notre vie. Tout le monde fait face à des difficultés de santé mentale par moments.

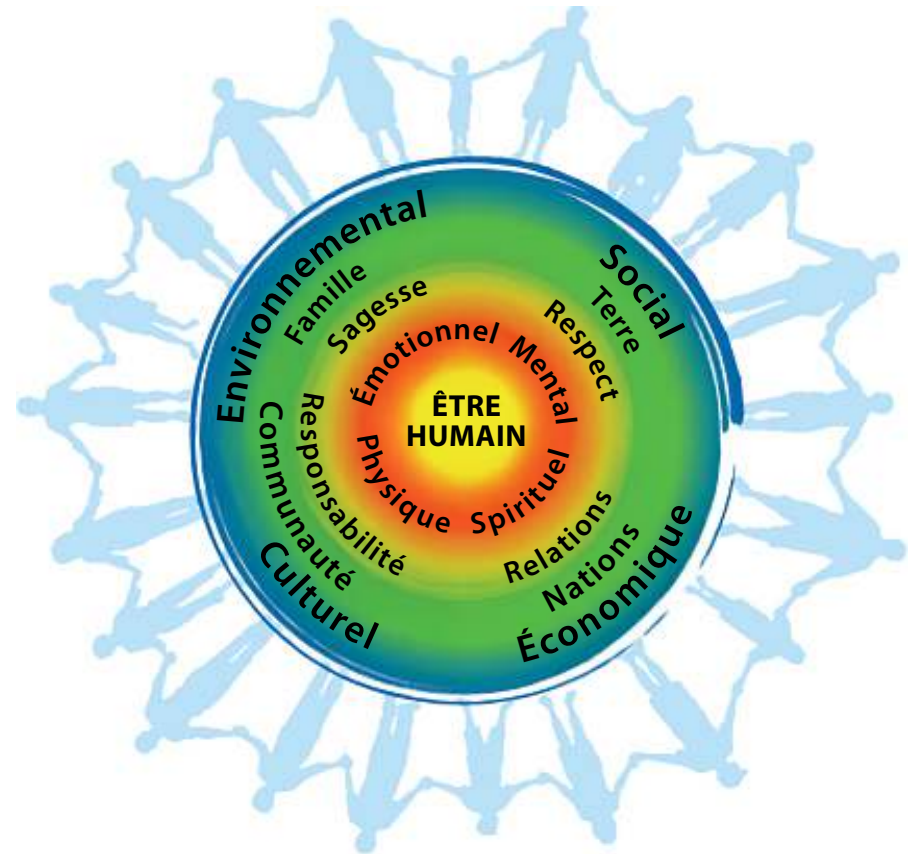
2 Voici quelques exemples de termes courants pour décrire la santé mentale : bonne santé mentale, santé mentale positive, mieux-être mental, bien-être.

3 La [pyramide de la littératie en santé mentale](#) est un moyen de décrire les différents états de santé mentale et les niveaux de soutien requis.

La perspective autochtone aborde le bien-être selon une démarche holistique. La [perspective des Premières Nations sur la santé et le bien-être](#) (telle qu'énoncée par la Régie de la santé des Premières Nations de la C.-B.) constitue une manière utile de concevoir ce qui favorise le bien-être. Cette démarche holistique englobe la santé mentale, émotionnelle, physique et spirituelle. Elle vise à trouver un équilibre entre ces aspects et à prêter attention à leur interdépendance.

Cette conception du bien-être consiste notamment à :

- embrasser et défendre certaines valeurs (comme le respect et la responsabilité);
- établir des liens profonds et durables avec les personnes (la famille, la communauté) et les lieux (la terre);
- savoir que différents aspects de la société au sens large ont des effets sur la santé (l'économie, la culture, les milieux de vie et de travail).



Source : [BC First Nations Health Authority \(Régie de la santé des Premières Nations de la C.-B.\)](#)

Qu'est-ce que l'usage de substances psychoactives ?

L'usage de substances psychoactives modifie la façon de voir, de penser, de ressentir et d'agir. On y retrouve l'alcool, la nicotine, la caféine, certains médicaments et les drogues illicites. Il existe de nombreux types de substances psychoactives et diverses raisons d'en consommer. Il n'est pas rare qu'en grandissant les ados recherchent de nouvelles expériences et essaient des substances comme l'alcool ou le cannabis. Cela ne signifie pas qu'ils développeront nécessairement un trouble lié à leur usage. Cependant, les enfants et les adolescents sont plus vulnérables à leurs effets, car leur corps et leur cerveau sont encore en développement. Connaître les effets de ces substances permet de faire des choix éclairés pour sa santé.

L'usage de ces substances s'étend sur un [spectre](#) de stades plus ou moins bénéfiques ou dommageables : *non-usage, usage bénéfique, usage à faible risque, usage à haut risque et dépendance (trouble lié à leur usage).*



Pour en savoir plus :

- [L'usage de substances psychoactives chez les jeunes](#)
- [La santé mentale et l'usage de substances psychoactives](#)

Pourquoi faut-il bien s'informer sur la santé mentale et l'usage de substances ?

Plus on en sait sur la santé mentale, sur l'usage de substances psychoactives et sur l'influence des conditions de vie, plus on peut agir pour favoriser le bien-être et prévenir ou gérer les troubles mentaux. S'informer sur ces sujets peut aussi renforcer les liens familiaux et contribuer à créer un cadre sécurisant et bienveillant.

S'informer sur la santé mentale et l'usage de substances aide à comprendre comment atteindre les buts suivants :

1. **Améliorer le bien-être mental** en favorisant les facteurs de protection qui contribuent à la santé mentale et protègent des maladies mentales et des dommages liés à l'usage de substances.

Les facteurs de protection

facteurs individuels

Exemples :

- nutrition ;
- activité physique régulière ;
- sommeil de qualité ;
- penchant altruiste ;
- sentiment d'identité culturelle ;
- compétences socioémotionnelles.

facteurs sociaux

Exemples :

- relations positives avec ses pairs et avec les adultes apportant leur soutien ;
- littératie médiatique et saine utilisation des technologies numériques.

facteurs sociétaux

Exemples :

- milieu scolaire et espace local sûrs et bienveillants ;
- expériences éducatives positives ;
- sécurité de logement et de revenu ;
- liens avec la culture.

2. **Avoir des conversations ouvertes et bienveillantes** avec votre enfant ou votre ado à propos de ses sentiments, de son stress et de ses choix.
3. **Guider et accompagner** votre enfant ou votre ado pour l'aider à gérer ses émotions, à faire face aux difficultés et à prendre des décisions sûres et réfléchies.
4. **Déceler les problèmes dès le début et chercher de l'aide.** Les changements dans le comportement ou dans le ressenti de l'enfant ou de l'ado indiquent parfois une maladie mentale ou un problème d'usage de substances psychoactives.
5. **Montrer l'exemple de comportements sains.** Prenez soin de votre propre santé mentale, émotionnelle, physique et spirituelle et obtenez de l'aide au besoin.
6. **Comprendre et prévenir les dommages liés à l'usage de substances psychoactives.** Informez-vous sur l'usage de ces substances et menez des conversations ouvertes avec votre enfant pour l'aider à mieux connaître ce sujet. Améliorer sa santé globale et son bien-être général peut réduire le **risque de dommages liés à l'usage de substances psychoactives**.
7. **Réduire la stigmatisation⁴** entourant la santé mentale. Utilisez un langage clair et respectueux.

⁴ Les idées négatives à l'égard d'une caractéristique présente chez une personne qui conduisent à considérer et traiter celle-ci différemment (exclusion, discrimination, etc.).

Cela peut réduire la honte, la peur ou l'inconfort que peuvent ressentir les enfants comme les adultes. Et cela apprend aussi aux enfants à faire preuve de bienveillance envers d'autres personnes qui pourraient éprouver des difficultés.

8. **Aider l'enfant à tisser des liens avec d'autres adultes de confiance.** Les liens avec les adultes de confiance apportant leur soutien (membres du réseau familial, du personnel enseignant, de l'encadrement sportif ou culturel, etc.) et le sentiment d'appartenance sont d'importants facteurs de protection pour la santé mentale.

Qu'en est-il des maladies mentales?

La santé mentale et les maladies mentales⁵ sont deux domaines distincts qui se recouvrent parfois. La maladie mentale est un trouble mental qui affecte ce que fait, pense et ressent une personne. Les troubles mentaux peuvent être diagnostiqués par les médecins, les psychiatres, les psychologues et le personnel infirmier praticien. Tout comme la santé mentale, les maladies mentales peuvent évoluer. Les personnes ayant une maladie mentale peuvent quand même avoir une bonne santé mentale et connaître le bien-être. À l'inverse, des personnes sans diagnostic de maladie mentale peuvent avoir des difficultés de santé mentale et nécessiter de l'aide et du soutien.

⁵ L'expression « maladie mentale » est un terme général désignant un large éventail de troubles mentaux pouvant être diagnostiqués.



Voici quelques-uns des troubles mentaux communs chez les enfants et les ados :



les troubles anxieux, qui se manifestent par une peur intense et incessante des situations sociales, par des attaques de panique ou par une inquiétude constante (*l'anxiété sociale en est un exemple*);



les troubles de l'humeur, qui se manifestent par de longues périodes de tristesse, de désespoir ou de retrait des activités habituelles (*le trouble dépressif majeur en est un exemple*);



les troubles alimentaires, qui se manifestent par des comportements alimentaires anormaux pouvant ou non se conjuguer à des soucis de poids ou d'apparence physique (*l'anorexie mentale en est un exemple*);



les troubles du comportement, qui se manifestent par des comportements chicaniers, querelleurs et perturbateurs incessants (*le trouble oppositionnel avec provocation en est un exemple*).

Quand on parle d'une personne présentant un trouble mental, il est recommandé d'employer un langage centré sur la personne pour bien distinguer la personne de son trouble. On dira par exemple « **une personne ayant un trouble oppositionnel avec provocation** » ou « **une personne vivant une dépression** ».

Qu'est-ce que les troubles neurodéveloppementaux ?

Les troubles neurodéveloppementaux peuvent affecter à différents degrés la capacité d'une personne à fonctionner à l'école, au travail et en société. Il s'agit par exemple du trouble du spectre de l'autisme, des tics et du syndrome de Gilles de la Tourette.



Pour en savoir plus :

- [Les difficultés de santé mentale et neurodéveloppementale](#)

Qu'en est-il des comportements autodestructeurs ?

Parler ou entendre parler de certaines expériences peut être difficile. Voici deux comportements préoccupants pouvant survenir chez les jeunes.

- **L'automutilation.** Se blesser volontairement sans vouloir mettre fin à ses jours est une manière de réagir à des situations difficiles ou à un stress émotionnel intense. Dans ce contexte, il est essentiel de rester calme et d'éviter toute forme de honte, de culpabilisation ou de jugement. Les jeunes qui se mutilent ont besoin d'un soutien empathique et bienveillant, voire de l'accompagnement d'un personnel de santé mentale qualifié et, en cas de blessures graves, de soins médicaux.
- **Les pensées suicidaires.** Le plus souvent, la personne qui a des pensées suicidaires ne souhaite pas mourir, mais mettre fin à sa souffrance. Parler du suicide ne déclenche pas et n'aggrave pas ces pensées, et cela n'encourage pas non plus le passage à l'acte. Au contraire, cela peut aider la personne à se sentir entendue et moins isolée.



Pour en savoir plus :

- [L'automutilation](#)
- [Le suicide](#)

Quels facteurs influencent la santé mentale ?

La santé mentale est influencée par des interactions complexes entre le cerveau et l'environnement. L'usage de substances psychoactives et son degré de risques ou de dommages dépendent aussi d'un éventail de facteurs sociaux, psychologiques et biologiques.

Les facteurs sociaux qui influencent la santé



Adapté de : [Comox Valley Community Health Network](#)

Des expériences vécues comme le racisme, la discrimination et la pauvreté se répercutent sur la santé mentale et les maladies mentales. Elles peuvent aussi faire qu'une personne a plus de mal à obtenir de l'aide. Les facteurs de protection comme les relations apportant du soutien à la maison, à l'école et dans la communauté aident à atténuer ces expériences difficiles.

Il n'est pas toujours facile de s'informer sur les maladies mentales, et soutenir l'enfant ou l'ado qu'elles affectent peut sembler une tâche insurmontable. Mais sachez tout de même que vous n'êtes pas la seule personne à vouloir l'aider. Il y a dans les communautés scolaires des personnes et des services à qui s'adresser pour en savoir plus et obtenir de l'aide.



Agir ensemble à la maison et à l'école pour la santé mentale et le bien-être

Dans une communauté scolaire, tout le monde a un rôle à jouer pour appuyer la santé mentale des élèves.

Le personnel éducatif et administratif de l'école :



établit des espaces sécurisants et inclusifs où les élèves cultivent avec leurs camarades et avec les adultes des relations et des compétences qui les aident à se sentir bien et qui leur donnent du ressort;



aide les élèves à comprendre la santé mentale et la manière de s'épanouir et de maintenir leur bien-être;



enseigne ce qu'il faut savoir sur les troubles mentaux et sur l'usage de substances psychoactives de manière à réduire la stigmatisation;



peut remarquer les changements dans le comportement des élèves et les aider avec leurs familles à trouver et obtenir le soutien qu'il leur faut à l'école ou dans la communauté.

Pourquoi les écoles doivent-elles promouvoir la santé mentale?

La promotion de la santé mentale renforce les facteurs de protection favorisant le bien-être. Elle aide à prévenir les troubles mentaux et les dommages liés à l'usage de substances psychoactives. C'est un bon moyen de faire des communautés scolaires des lieux où chaque élève et chaque famille éprouvent un sentiment de sécurité, de bon accueil, de bienveillance attentive et d'appartenance. Ces conditions soutiennent la santé mentale et le bien-être, en particulier pour les familles confrontées à des difficultés comme le racisme ou des traitements inéquitables ou inadéquats en raison de différences ou d'incapacités.



Tout le monde est différent !

Les écoles suivent une démarche qui reconnaît en chaque personne un ensemble unique de traits individuels et d'expériences vécues. C'est ce qu'on appelle l'intersectionnalité. Elles peuvent mieux faire connaître et célébrer la diversité des structures familiales, des identités, des pratiques culturelles, des objectifs et des styles d'apprentissage.

Les écoles peuvent aussi créer des milieux inclusifs favorisant la santé mentale et le bien-être de toutes et tous.

Comment les écoles favorisent-elles la santé mentale?

Le **programme d'études Éducation physique et santé (EPS)** met notamment l'accent sur le bien-être général et sur les liens entre santé physique, intellectuelle, mentale et sociale. En plus de la littératie physique, le programme d'études EPS intègre d'importants sujets liés à la santé physique et mentale, comme l'établissement de relations positives, les modes de vie sains et actifs, l'information sur l'usage de substances psychoactives et la façon dont le tout influe sur le bien-être.

Les écoles appliquent la [Stratégie pour la santé mentale à l'école](#) établie par le ministre de l'Éducation et des Services à la petite enfance. Cela veut dire que la promotion de la santé mentale fait partie de tous les aspects du système éducatif, ce qui se reflète notamment dans sa culture, son leadership, ses programmes d'études et ses milieux d'apprentissage. Les écoles favorisent la santé mentale en cultivant notamment :

- **l'apprentissage socioémotionnel;**
- **la littératie en santé mentale;**
- **la pratique tenant compte des traumatismes.**

L'apprentissage socioémotionnel est un élément clé des compétences essentielles enseignées dans les programmes d'études de la maternelle au secondaire en C.-B. Il aide chaque élève à développer les connaissances, compétences et attitudes requises pour :

- ✓ découvrir ses forces et ses valeurs et cultiver une image positive de soi;
- ✓ gérer les émotions et réaliser des objectifs personnels et collectifs;
- ✓ ressentir et manifester de l'empathie;
- ✓ établir et maintenir des relations de confiance;
- ✓ prendre des décisions responsables et bienveillantes.

Développer sa **littératie en santé mentale**, c'est :

- ✓ apprendre à être en bonne santé mentale et à le rester;
- ✓ comprendre les [différents états de santé mentale](#) (détresse mentale, problème de santé mentale et trouble mental);
- ✓ acquérir une bonne compréhension des troubles mentaux;
- ✓ savoir comment obtenir de l'aide au besoin;
- ✓ réduire la stigmatisation entourant les questions de santé mentale.

Quand on parle des différents états de santé mentale, il est important d'employer des termes exacts pour décrire les humeurs ou les émotions. Par exemple, il faut dire « **je suis triste** » ou « **j'ai le cafard** » plutôt que « **je suis en dépression** ».

La pratique tenant compte des traumatismes reconnaît leurs effets à court et à long terme. En comprenant leurs répercussions sur le comportement et l'apprentissage, les adultes de l'école peuvent collaborer avec les familles pour établir des stratégies favorisant le bien-être de toutes et tous.

La pratique tenant compte des traumatismes contribue à :

- ✓ créer des environnements sûrs où règnent l'empathie et la confiance;
- ✓ donner un pouvoir d'agir aux élèves;
- ✓ éviter de traumatiser à nouveau;
- ✓ établir des liens;
- ✓ développer des forces et des compétences.

Le traumatisme est une blessure émotionnelle profonde causée par des expériences stressantes.

Il se vit directement ou se transmet d'une génération à l'autre. Il peut entraîner des problèmes de santé mentale et physique, voire des dommages liés à l'usage de substances. Il peut se manifester par de l'anxiété, de la colère, un repli sur soi ou des difficultés à se concentrer. Les adultes, enfants et ados qu'il affecte peuvent avoir du mal à se sentir en sécurité, à apprendre ou à travailler. Reconnaître le traumatisme et y répondre avec bienveillance aide à rétablir la confiance, la sécurité et les relations, ce qui favorise la guérison et le bien-être.

À qui parler, et que faire, en cas de questions ou préoccupations concernant la santé mentale de mon enfant ou son usage de substances psychoactives?

Vous êtes souvent la personne la mieux placée pour savoir si votre enfant éprouve des difficultés. Si vous percevez un changement dans le comportement, l'humeur ou les relations de votre enfant, cherchez à en savoir plus. Voici quelques moyens d'obtenir de l'aide.



À l'école : Parlez-en d'abord avec une personne en qui votre enfant a confiance. Cette personne peut faire partie de l'équipe enseignante ou de la direction. Beaucoup d'écoles ont aussi des conseillères ou conseillers scolaires. Ces personnes peuvent vous guider pour obtenir le soutien dont l'enfant a besoin.

- Les conseillères et conseillers scolaires⁶ peuvent parler avec vous de la santé mentale et de ce qui vous préoccupe chez votre enfant. Le contenu des conversations entre l'enfant ou l'ado et la conseillère ou le conseiller scolaire est confidentiel⁷. Cette personne ne peut vous en faire part que si l'enfant ou l'ado lui donne son accord pour le faire.

6 Les conseillers et conseillères scolaires aident et informent les élèves et leurs familles. Ces spécialistes apportent une assistance personnalisée ainsi que des conseils d'orientation scolaire et professionnelle pour aider les élèves à réussir dans leurs études et au-delà.

7 Il y a des exceptions à cette confidentialité, notamment lorsque l'élève subit des dommages ou mauvais traitements ou risque de s'en infliger ou d'en infliger à d'autres personnes, ou lorsqu'un tribunal requiert ces informations.

- Les conseillères et conseillers scolaires peuvent aider les équipes enseignantes à trouver des moyens de favoriser l'apprentissage et le bien-être de votre enfant en classe.
- Si un besoin de santé mentale nuit à votre enfant dans sa vie scolaire, les conseillers ou conseillères et le personnel enseignant peuvent consulter des spécialistes au sein de l'école.
- Le personnel de l'école peut collaborer avec vous et votre enfant ou ado pour cerner ses besoins et vous mettre en contact avec les services compétents. Il peut par exemple vous adresser à des services communautaires : centres Foundry, équipes intégrées enfance-jeunesse, cliniques CMYH (Child and Youth Mental Health), thérapeute-conseil, etc.
- En cas de diagnostic de trouble de santé mentale nécessitant un soutien scolaire, il est possible de mettre au point un plan d'apprentissage personnalisé (PAP) ou un plan d'accompagnement de l'élève (PAE).



Dans la communauté : Plusieurs prestataires de soins peuvent aider à comprendre et améliorer la santé mentale et le bien-être des enfants et des jeunes.

Les médecins, psychiatres et psychologues, ainsi que le personnel infirmier praticien, peuvent aussi poser un diagnostic de trouble mental, qui peut faciliter l'accès au soutien nécessaire.

D'autres prestataires de soins offrent des services et programmes utiles (travail social, conseil en santé mentale, soins infirmiers). La communauté peut aussi compter des personnes aptes à favoriser le bien-être mental (dépositaires du savoir culturel, accompagnement communautaire ou spirituel). Pour les élèves autochtones et leurs familles, il peut être utile de se tourner vers les ressources de leur nation ou communauté.



Pour en savoir plus :

- [Par où commencer pour obtenir de l'aide \(vidéo en français\)](#)
- [Services de soutien en santé mentale et bien-être pour les familles autochtones](#)

Découvrir comment les écoles et les communautés soutiennent la santé mentale, c'est accéder à un réseau de soins et à ses ressources pour renforcer le bien-être de nos enfants et le nôtre.

Aider votre enfant ou votre ado à prendre soin de sa santé mentale et de son bien-être

En tant que parents et adultes responsables, vos instincts, vos observations et la relation attentionnée que vous entretenez avec l'enfant sont importants pour soutenir sa santé mentale et son bien-être.

Que faire pour appuyer la santé mentale et le bien-être de mon enfant ou de mon ado?



Exprimez souvent votre affection et votre souci pour son bien-être. Sentir l'amour de ses proches compte beaucoup dans le bien-être de l'enfant. Ça lui donne un sentiment de sécurité qui l'aide à faire face aux difficultés.



Mettez l'accent sur ses points forts, comme ses capacités, ses talents ou ses réalisations. Prendre conscience de ses forces et de son potentiel renforce sa confiance en soi et l'aide à surmonter les difficultés.



Créez un espace de confiance pour ses émotions. Les enfants et les ados ont parfois des pensées et émotions complexes ou débordantes et ont besoin d'aide pour les démêler et les comprendre. Aidez-les à ressentir et à comprendre leurs émotions pour leur faire découvrir comment les choses finiront par aller mieux.



Cultivez ses compétences d'adaptation et de résolution de problèmes. Aidez l'enfant ou l'ado à découvrir des moyens de se calmer ou de demander de l'aide dans ses moments d'anxiété ou de surcharge émotionnelle. Il peut s'agir de rappels intérieurs positifs, d'objets réconfortants ou d'activités apaisantes. Même les plus petites actions de sa part peuvent réduire son sentiment d'impuissance et l'aider à se rassurer.



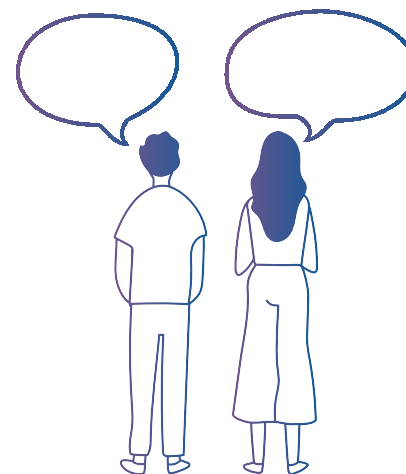
Quelques ressources utiles pour favoriser le bien-être de la famille :

- [Vivre en santé — Poser les bases du bien-être mental \(en anglais\)](#)
- [La santé mentale et l'usage de substances psychoactives](#)

Comment parler de la santé mentale à mon enfant ou à mon ado

- Essayez de parler de santé mentale assez souvent pour que ce soit normal et pas embarrassant ou inquiétant. Vous pouvez en parler dans le cadre d'un autre aspect du bien-être comme la santé physique. Notre manière de manger et de bouger a des effets sur notre corps. De même, nos pensées et ce qui se passe autour de nous peuvent avoir des effets sur notre humeur et notre esprit.
- Essayez de parler ouvertement des sentiments (que ce soient les vôtres, ceux des autres, et même ceux des personnages de roman ou de cinéma). Faites en sorte que les sentiments désagréables comme la tristesse ou l'inquiétude fassent partie des conversations du quotidien. Cela aide les enfants et les ados à saisir la palette des sentiments normaux. Ainsi, il leur sera plus facile de faire part de leurs propres émotions face à leurs difficultés.
- Demandez-lui d'exprimer ses pensées et ce qu'il ou elle a sur le cœur quand vous faites quelque chose ensemble et que rien ne presse (par exemple en vous promenant ou en faisant la cuisine). Vous pouvez dire « Quelles sont les choses qui te font plaisir d'avance rien qu'à y penser ? Quelles sont les choses qui t'inquiètent ? »

- Il s'agit avant tout d'**écouter et comprendre ce qui se passe dans sa vie**. Tâchez de résister à la tentation de donner tout de suite votre perspective ou une solution. Cela risque de couper court à la communication.
- Demandez-lui **ce qu'il ou elle voudrait faire ou ce dont il ou elle pense avoir besoin**, puis si vous pouvez l'aider et comment. Ça va s'il ou elle ne veut rien faire pour le moment; ça l'aide déjà de pouvoir vous parler.

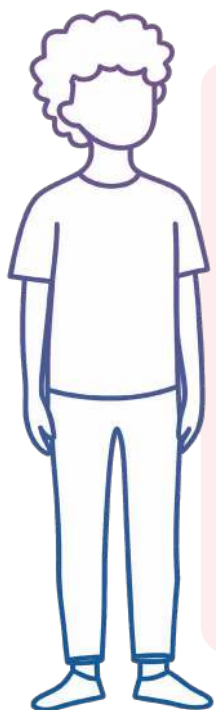


Autres ressources utiles pour amorcer la conversation :

- [Parler de la santé mentale avec les jeunes \(en anglais\)](#)
- [Avoir une conversation](#)

Comment prendre soin de ma santé mentale et de mon bien-être à moi?

Élever son enfant, c'est gratifiant, mais ça demande aussi de grands efforts. Il faut sans cesse prendre des décisions, résoudre des problèmes et gérer à la fois les émotions de l'enfant et les siennes propres. Cela prend beaucoup d'énergie mentale et émotionnelle.



Prendre soin de sa propre santé mentale, c'est vraiment essentiel dans l'art d'être parent. Ça aide à garder patience, à répondre sainement aux difficultés et à établir un milieu familial empreint de calme et de bienveillance attentive.

En s'occupant de soi, on contribue aussi au bien-être de son enfant. Et on lui montre l'importance de prendre soin de sa propre santé mentale.



Autres ressources utiles pour veiller à votre santé mentale et à votre bien-être :

- [Prendre soin de soi \(en anglais\)](#)
- [S'entourer d'un réseau de soutien et d'entraide \(en anglais\)](#)

Vous pouvez aussi parler aux personnes paires aidantes du [Centre de ressources sur la santé mentale Kelty](#) de l'Hôpital pour enfants de la C.-B. ou à celles de [FamilySmart](#).

Il est important de prendre soin de la santé mentale de votre enfant et de la vôtre en même temps. Cela établit un socle durable pour favoriser la santé mentale et le bien-être de toute la famille. Il ne s'agit pas d'atteindre la perfection : votre présence, votre bienveillance attentive et votre capacité à vous faire aider en cas de besoin suffisent souvent à faire une grande différence.

Conclusion

Soutenir la santé mentale des enfants et des jeunes nécessite un effort commun de la famille, de l'école et des communautés. Votre affection et votre compréhension contribuent à la santé mentale et au bien-être de votre enfant. En parlant de la santé mentale et de l'usage de substances psychoactives et en le faisant de manière bienveillante, respectueuse et inclusive, vous faites une grande différence pour votre famille, pour l'école de votre enfant et pour toute la communauté. Ensemble, nous pouvons créer un milieu positif, attentif et bienveillant où chaque enfant et chaque famille a le sentiment de compter et de pouvoir s'épanouir.

