



FICHE-INFO POUR LES PARENTS :

Se familiariser avec la question
de la **santé mentale**

On définit la santé mentale comme un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. (Organisation mondiale de la santé, 2014)

COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE

Une bonne santé mentale fait partie intégrante du bien-être général et tient à notre capacité de profiter de la vie, d'entretenir des relations enrichissantes et de faire face au stress et aux difficultés. Elle nous donne un sentiment de bien-être spirituel, social et émotionnel.

Il peut nous arriver, toutefois, de souffrir de problèmes de santé mentale. Nos pensées, nos humeurs et nos comportements nous empêchent alors de bien fonctionner dans la vie quotidienne.

Certains problèmes de santé mentale sont légers et temporaires. D'autres sont graves, durent longtemps et nécessitent de suivre des traitements intensifs ou spécialisés. Les problèmes de santé mentale peuvent toucher tout le monde, quels que soient l'âge, l'éducation ou la situation sociale. Les premiers signes apparaissent souvent dans l'enfance ou à l'adolescence.

QU'APPRENNENT LES ÉLÈVES À L'ÉCOLE AU SUJET DE LA SANTÉ MENTALE?

Tout au long du programme-cadre, les élèves acquièrent des habiletés de vie qui les aideront à maintenir dans la vie un état de bien-être physique et mental. Ces compétences favorisent l'estime de soi et permettent d'établir et de maintenir des relations saines, de penser de manière critique et créative, de résoudre des problèmes et de prendre des décisions sages. Pour mieux comprendre les problèmes de santé mentale et réduire la stigmatisation qui y est liée, il est bon d'apprendre ce qu'est la santé mentale et d'en discuter. Tout au long du programme-cadre, les élèves apprennent certains points essentiels, dont la nécessité :

- de comprendre les liens entre le corps et l'esprit et le rôle de l'activité physique dans la santé mentale et le bien-être général;
- de comprendre les facteurs qui contribuent au bien-être émotionnel, de reconnaître les sources de stress et d'acquérir les compétences d'adaptation et de gestion nécessaires pour faire face au stress;
- d'apprendre à se connaître et à développer la capacité de reconnaître les signes précurseurs de difficultés émotionnelles, et de comprendre comment y réagir et de savoir comment obtenir de l'aide;
- d'acquérir des compétences relationnelles et sociales ainsi que la capacité de reconnaître et de bâtir des relations saines;
- de comprendre les liens possibles qui existent entre la toxicomanie, les dépendances et la santé mentale et de savoir comment obtenir de l'aide en cas de besoin;
- de comprendre les causes et la nature des problèmes de santé mentale et de connaître des moyens de réduire la stigmatisation et les stéréotypes qui lui sont associés.

L'école a un rôle important à jouer dans l'acquisition de compétences, de connaissances et d'habitudes qui favorisent le bien-être mental et qui réduisent les risques de problèmes sociaux et émotionnels. Des connaissances sur la santé mentale sont susceptibles d'aider les élèves sur le plan scolaire et social et de fournir le soutien nécessaire aux élèves qui éprouvent des difficultés sociales ou émotionnelles.

Si la santé mentale de votre enfant vous préoccupe, parlez-en à un professionnel de la santé.

QU'APPRENNENT LES JEUNES ÉLÈVES?

De la 1^e à la 3^e année, les élèves apprennent à décrire leurs émotions, à apprécier les bienfaits d'une vie saine et active sur le bien-être mental et à comprendre l'importance d'avoir des relations positives avec les autres enfants et adultes. L'apprentissage dans ce domaine aide les élèves à développer leur conscience de soi et leur fournit des stratégies pour se faire aider.

De la 4^e à la 8^e année, les élèves apprennent des stratégies pour préserver leur bien-être mental, gérer le stress et demander de l'aide s'ils se sentent inquiets ou tristes. Pendant ces années d'études, on leur présente aussi graduellement des sujets qui demandent une plus grande sensibilité ou davantage de maturité (p. ex., gestion de la colère, prévention de l'intimidation, utilisation responsable des médias sociaux). En outre, on aborde avec les élèves certains problèmes de santé mentale et de toxicomanie et on leur propose des moyens de réduire la stigmatisation associée à la maladie mentale et d'aider des amis qui souffrent de problèmes de santé mentale. Les élèves apprennent notamment une chose fondamentale : demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, loin de là, et en cas de besoin, ils devraient parler à un adulte de confiance de leurs pensées et de leurs sentiments.

QU'APPRENNENT LES ÉLÈVES PLUS ÂGÉS?

À l'école secondaire, les élèves en apprennent davantage sur les signes et les symptômes des problèmes de santé mentale ainsi que sur des moyens de trouver des sources de soutien et de vérifier l'exactitude des informations en ligne sur la santé. Ils abordent également des sujets complexes, comme la consommation d'alcool ou de drogue, des comportements qui peuvent blesser une personne, la cyberintimidation, la gestion du stress et de pressions exercées par les pairs, ou la prévention du suicide. On conseille au personnel enseignant de faire preuve de sensibilité au moment d'aborder ces sujets et de choisir leur matériel didactique avec l'aide des professionnels en santé mentale du conseil scolaire ou de l'école.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

ABCs of Mental Health (en anglais seulement)

<http://www.hincksdellcrest.org/ABC/Parent-Resource/Welcome>

Source d'informations spécialisées sur le développement de l'enfant, les signes et les symptômes des problèmes de santé mentale et stratégies de soutien susceptibles d'aider à la maison et à l'école.

Parents for Children's Mental Health (en anglais seulement)

<http://www.pcmh.ca/>

Le réseau de soutien et de défense *Parents for Children's Mental Health* (PCMH) se consacre à la santé mentale des enfants et des jeunes. Les parents dont un enfant souffre d'un problème de santé mentale pourraient bénéficier d'idées et de ressources recommandées par des parents qui « sont passés par là ».

Santé mentale pour enfants Ontario (en anglais seulement)

<http://www.kidsmentalhealth.ca/parents/introduction.php>

Fiches d'information et liens vers des ressources sur la santé mentale des enfants et des jeunes et renseignements sur des façons d'obtenir de l'aide auprès du système de santé mentale de l'Ontario.

PARLER DE LA SANTÉ MENTALE AVEC VOTRE ENFANT

Les interactions quotidiennes avec les enfants leur procurent l'essentiel du soutien psychologique dont ils ont besoin. Cela dit, il est parfois nécessaire de leur parler franchement de problèmes de santé mentale, notamment si un enfant ou quelqu'un de son entourage présente des signes de troubles mentaux.

Il n'est pas toujours facile d'amorcer une telle conversation. Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles :

- Aidez votre enfant à décrire ses émotions (p. ex., « Tu as l'air triste. Dire au revoir à quelqu'un peut être difficile. Moi aussi, je me sens triste. »);
- Cherchez des occasions de discuter de façon informelle dans une atmosphère détendue;
- Au lieu d'essayer de couvrir trop de sujets en une seule fois, laissez la discussion s'élargir d'une conversation à une autre; les enfants peuvent avoir besoin de temps pour se sentir suffisamment à l'aise pour faire part de leurs préoccupations;
- N'essayez pas d'aller trop vite et pensez à aborder les problèmes de façon indirecte : vous pouvez évoquer des situations fictives ou des personnages de la littérature ou d'émissions de télévision;
- Faites-lui savoir que vous êtes prêt à discuter et à l'aider et que, tout comme sa santé physique, sa santé mentale peut s'améliorer au fil du temps.

Si votre enfant semble souffrir d'un problème de santé mentale, il peut être orienté vers un professionnel de la santé mentale qui pourra évaluer son cas et préconiser un traitement éventuel. Demandez à l'enseignant de votre enfant s'il a remarqué des changements comportementaux et demandez-lui quel genre de soutien l'école peut fournir. Demandez à votre médecin de famille quelles peuvent être les raisons de ces changements comportementaux ou émotionnels.