

Le pouvoir du dialogue

Par Rona Maynard

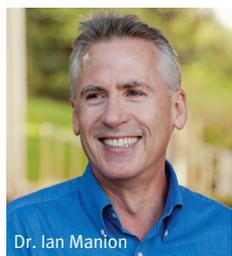
Depuis que votre enfant a commencé à parler, vous discutez de santé. Vous lui avez mille fois vanté les vertus du brocoli, de la crème solaire et d'une bonne nuit de sommeil. Il y a peut-être un sujet que vous auriez intérêt à aborder plus souvent.

La communication entre les parents et les enfants au sujet de la santé mentale n'est pas toujours adéquate.

Selon le sondage RBC de 2012 sur la santé mentale des enfants réalisé auprès de 2 568 parents, plus de la moitié des parents canadiens ne discutent jamais de la santé mentale de leur enfant avec qui que ce soit, le plus souvent parce qu'ils ne croient pas qu'il s'agit là d'un problème. Des parents qui en discutent, 51 % ne le font pas avec leur enfant. Dans une vaste proportion, les parents croient, souvent à tort, que si leur enfant éprouvait un problème, ils seraient les premiers à le savoir.

À qui les jeunes parleraient-ils de leurs préoccupations en matière de santé mentale ? RBC® a posé la question aux principaux intéressés : les jeunes. Dans un sondage connexe réalisé auprès de 115 jeunes ayant visité le site de Jeunesse, J'écoute, service de consultation gratuit et confidentiel, les amis arrivent au premier rang des gens à qui les jeunes se confieraient, et la mère, au second rang, loin derrière. Vingt pour cent des jeunes ne se confieraient à personne.

« Les enfants qui souffrent en silence peuvent être obnubilés par des problèmes, souvent simples à résoudre, qui peuvent susciter des comportements dysfonctionnels, a déclaré Ian Manion, chef de rédaction du sondage RBC auprès des parents et



Dr. Ian Manion

directeur général du Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents. Parmi les conséquences possibles de ces problèmes : chute du



rendement scolaire, isolement, toxicomanie, automutilation, et même suicide. »

Vous pouvez faire beaucoup pour favoriser la bonne santé mentale de votre enfant et pour l'aider à faire face aux problèmes. En discutant régulièrement avec lui de ce qu'il ressent, vous lui montrez qu'il est bon de se confier. Voici quelques conseils de M. Manion :

- **Donnez l'exemple** Si vous êtes fatigué et maussade après le travail, admettez-le. Dites à votre enfant qu'il aura toute votre attention dans quelques instants. « Les

Dites à votre enfant qu'il est bien de se confier à vous

parents croient parfois qu'ils doivent être des exemples de maîtrise de soi, affirme M. Manion. Il est tout aussi important pour le parent de démontrer comment réagir dans des situations difficiles. »

- **Utilisez un langage adapté à l'enfant**

Un jeune enfant ne comprendra pas si vous lui dites que son cousin Joey est

atteint du syndrome d'Asperger. S'il pose des questions sur Joey, vous pouvez lui répondre : « Il n'agit pas comme nous parce que son cerveau fonctionne différemment. »

- **Encouragez l'ouverture** Dites à votre enfant qu'il est bien de se confier à vous. Rappelez-lui que vous êtes toujours prêt à répondre à ses questions, et que si vous n'avez pas la réponse, vous pouvez la trouver ensemble.
- **Faites de la résolution de problèmes ensemble** Supposons que votre fille est énormément déçue de ne pas avoir obtenu le rôle qu'elle convoitait dans une pièce à l'école. Soulignez-lui que sa déception est bien normale, mais qu'elle ne doit pas l'empêcher d'aller de l'avant. Proposez-lui d'essayer de décrocher un rôle dans une prochaine pièce. Suggérez-lui aussi de mettre ses autres talents à profit, dans des activités sportives ou dans d'autres activités artistiques, par exemple.
- **Saisissez les occasions d'avoir des discussions** Un personnage de série

télévisée victime d'intimidation, une célébrité atteinte d'un trouble de l'alimentation... Le quotidien est rempli d'occasions de discuter de sujets variés, même les plus difficiles. Si votre adolescent mentionne le suicide d'un jeune de la région, exprimez votre inquiétude. Votre enfant s'est-il déjà senti si désespéré que le suicide lui semblait être la seule solution ? Que faire quand on éprouve une telle douleur ? Dites à votre enfant que la douleur morale, tout comme la douleur physique, peut être traitée, et que vous êtes toujours là pour l'aider.

Ancienne rédactrice en chef du magazine *Chatelaine*, Rona Maynard est auteure, conférencière et championne de la cause de la santé mentale.

RBC® SOUTIEN LA CAUSE DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS

Le sondage RBC auprès des parents « La santé globale de nos enfants – un incontournable », réalisé par Léger Marketing, est une initiative du Projet Santé mentale des enfants RBC. Depuis 2008, le Projet Santé mentale des enfants RBC a versé plus de 16 millions de dollars à plus de 200 organismes d'un bout à l'autre du Canada. Vous pouvez nous aider à venir en aide aux enfants. Rendez-vous sur le site www.rbc.com/santementaledesenfants et mettez vos connaissances sur la santé mentale des enfants à l'épreuve. Pour chaque jeu-questionnaire rempli, nous verserons 2 \$ à Jeunesse, J'écoute¹, service de consultation gratuit et confidentiel pour les jeunes partout au Canada.



Projet Santé mentale des enfants RBC

Le présent article vous est présenté par le Projet Santé mentale des enfants RBC. Visitez le www.rbc.com/santementaledesenfants pour consulter l'ensemble des articles.

¹ Jusqu'à concurrence de 50 000 \$.

© / MC Marque(s) de commerce de la Banque Royale du Canada