

# Ce que les parents devraient savoir

par Rona Maynard

## Quand votre enfant affirme ne pas se sentir bien au réveil, vous pouvez faire la distinction entre une « mauvaise journée » et un virus.

Vous vous fiez à ce que vous avez appris de votre entourage et des médias, et à la connaissance que vous avez de votre enfant.

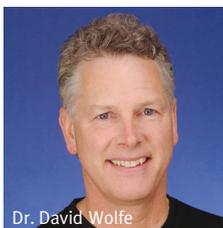
Il n'est pas facile de faire la distinction entre un problème de santé mentale et les hauts et les bas que vivent les jeunes. Imaginez que votre enfant a de la difficulté à se faire des amis. S'agit-il de simple timidité, ou plutôt d'anxiété, le problème de santé mentale le plus courant chez les jeunes ?

Votre propre expérience ne vous sera peut-être pas très utile. Souvent, nos parents ignoraient que les enfants pouvaient avoir un problème de santé mentale. C'est un sujet rarement abordé entre parents. Des siècles d'ignorance et de préjugés ont suscité un silence que personne ne veut briser. Si la santé mentale de votre enfant vous inquiète, vous croyez peut-être que personne ne vous comprendra.

### Un enfant qui éprouve des difficultés doit avoir un allié : vous

Près d'un enfant ou adolescent canadien sur cinq sera atteint un jour d'un problème de santé mentale entraînant des difficultés sur les plans émotif, social ou scolaire<sup>1</sup>. Une intervention précoce peut atténuer ces problèmes et aider un jeune à développer des capacités d'adaptation qui lui serviront toute sa vie. Or, moins de 10 % des jeunes qui ont besoin de services spécialisés en santé mentale les reçoivent.

Comme pour tout autre problème de santé, vous pouvez vous fier à votre instinct parental. David Wolfe, président de la Chaire RBC en santé mentale des enfants au Centre de toxicomanie et



Dr. David Wolfe



de santé mentale et président du comité consultatif du Projet Santé mentale des enfants RBC, affirme : « Vous connaissez votre enfant. S'il était heureux et qu'il commence à éprouver des difficultés à l'école et à s'isoler, vous devez lui demander ce qui se passe. » Voici des façons d'aider votre enfant.

• **Évaluez la situation** Le problème est-il de nature interne, comme la dépression, ou externe, comme l'intimidation ? Un enfant qui est d'humeur joyeuse à la maison mais qui panique à la seule pensée de l'école a probablement un problème de nature externe.

• **Parlez à votre enfant** Allez droit au but. Des questions comme « Tout va bien ? » ne favorisent pas le dialogue. Demandez-lui plutôt : « Quelqu'un te fait du mal ? Tu peux m'en parler. Je suis là pour t'aider. » Soyez attentif. L'enfant qui ne sent pas qu'on l'écoute pourrait ne plus parler de son problème.

• **Obtenez une vue d'ensemble** Parlez à un enseignant ou à quelqu'un qui connaît votre enfant. Ont-ils remarqué quelque chose de différent chez votre enfant ? Qu'est-ce qui semble en être la cause ? Privilégiez les observations pertinentes (un enseignant peut vous dire que votre enfant est turbulent en classe, mais seul un spécialiste peut vous dire qu'il est atteint d'un trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention). Ensuite, consultez votre

médecin de famille.

• **Ayez espoir** L'état de la plupart des enfants s'améliore grâce au traitement approprié. De plus, vous avez un rôle primordial à jouer. Qu'est-ce qui remonte le moral de votre enfant ou atténue son stress ? Écouter l'une de ses chansons préférées ? Tenir un journal intime ? Aidez-le à trouver les outils qui peuvent l'aider, et encouragez-le à s'en servir.

### L'importance de s'amuser

Le mal-être qu'éprouve un enfant peut assombrir l'humeur de toute la famille. Que faire ?

Ron Myers, psychothérapeute de Toronto et consultant à Ceridian Canada, conseille des jeunes et des familles. Sa réponse : « S'amuser ! ». Il est convaincu des effets bénéfiques des séances de « lance-bouffe » et des « batailles au pistolet à eau ». Fixez le moment et les règles, et laissez-vous aller ! De plus, M. Myers conseille de prévoir hebdomadairement un repas familial à table, horaire chargé ou non. « Laisser la parole aux enfants, conseille-t-il. Plus vous les écouterez, mieux vous les connaîtrez. »

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

## UNE PHASE, OU PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE ?

À leurs pires moments, tous les jeunes peuvent sembler avoir un problème de santé mentale. Toutefois, un enfant en bonne santé se remettra généralement en moins de deux semaines, sans conséquences sur sa vie sociale ou familiale, ou son rendement scolaire. Pour d'autres enfants, les choses se détériorent graduellement. Soyez à l'affût des signes précurseurs suivants :

- Une profonde tristesse ou de l'isolement ;
- Des changements comportementaux extrêmes, comme faire mal aux autres ;
- Des peurs ou des inquiétudes qui perturbent le quotidien ;
- De la difficulté à se concentrer, surtout à l'école ;
- Une perte de poids ou d'appétit qui pourrait être le signe d'un trouble de l'alimentation ;
- Une consommation de drogues ou d'alcool ;
- Des comportements autodestructeurs, allant de l'automutilation aux tentatives de suicide. Si votre enfant parle de suicide, agissez sans tarder. S'il menace de passer à l'action, appelez le 9-1-1.

## RBC® SOUTIENT LA CAUSE DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS

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, y compris Jeunesse, J'écoute. Vous pouvez nous aider à venir en aide aux enfants. Rendez-vous sur le site [www.rbc.com/santementaledesenfants](http://www.rbc.com/santementaledesenfants) et mettez vos connaissances sur la santé mentale des enfants à l'épreuve. Pour chaque personne qui répondra au jeu-questionnaire, nous verserons 2 \$ à Jeunesse, J'écoute<sup>2</sup>.



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](http://www.rbc.com/santementaledesenfants) pour consulter l'ensemble des articles.