



# Document d'appui pour les parents/aidants naturels

## INTRODUCTION

---

Nous souhaitons tous jouir d'une bonne santé mentale, et nous le souhaitons aussi pour nos enfants et les personnes qui nous sont chères. La santé mentale est une ressource qui peut nous aider à nous épanouir et à profiter de la vie, même lorsque des défis se présentent. Lorsque nous sommes en bonne santé mentale, nous sommes capables de ressentir, de penser et d'agir d'une manière qui nous aide à nous sentir forts, à trouver un sens à notre vie et à chercher du soutien dans les moments difficiles. Les enfants et les jeunes peuvent apprendre à maintenir une bonne santé mentale et à cerner les signes qui indiquent qu'ils ont des difficultés dans ce domaine. Ils peuvent également apprendre à connaître les maladies mentales et à obtenir de l'aide lorsque des problèmes de pensée, d'humeur ou d'action surviennent et persistent.

Un sondage auprès des élèves de la province a révélé qu'ils voulaient en savoir plus sur la santé mentale et la maladie mentale pendant qu'ils étaient à l'école ([rapport #ONecoute 2019](#)). Nous pensons que le fait de fournir à l'école des renseignements fiables et fondés sur des données probantes en matière de santé mentale peut contribuer à encourager de bonnes habitudes de vie et peut aider à réduire les obstacles pour les élèves qui ont besoin de soutien. Lorsque les élèves apprennent ensemble à l'école ce qu'est la santé mentale, cela normalise l'expérience de la détresse et de la recherche d'aide, et peut favoriser une intervention précoce auprès de ceux qui ont des difficultés. En vous fournissant certaines des informations transmises à votre adolescent à l'école, nous espérons que cela ouvrira la voie à des conversations sur la santé mentale à votre domicile.

Le cours de littératie en santé mentale en ligne [LIT SM : La santé mentale des élèves en action](#) est une série de quatre leçons d'une durée de 45 minutes portant sur la santé mentale et le bien-être destinée aux élèves du secondaire. Le cours est offert en salle de classe par le personnel enseignant et a été élaboré par Santé mentale en milieu scolaire Ontario avec la participation du personnel scolaire, d'élèves et de professionnels de la santé mentale.

Toutes les leçons respecteront le même format. Elles introduisent de nouveaux renseignements, proposent des activités pour consolider l'apprentissage, rappellent la nécessité de prendre soin de soi et suggèrent les ressources qui sont disponibles pour quiconque a besoin d'un soutien supplémentaire.

## APERÇU DE LA LEÇON 1

---

Cette première leçon présente quelques faits sur la santé mentale et sur les maladies mentales. Certains des messages clés sont inclus afin que vous sachiez ce que les adolescents apprennent et pour que vous puissiez également engager une discussion avec votre adolescent sur la santé mentale et le bien-être :

- ▶ Nous avons tous une santé mentale, tout comme nous avons tous une santé physique.
- ▶ La santé mentale et le bien-être sont deux notions distinctes, mais liées.
- ▶ Nous pouvons avoir une maladie mentale et être encore en bonne santé mentale, ou non.



- ▶ Nous pouvons aussi éprouver certains problèmes de santé mentale sans pour autant être atteints d'une maladie mentale.
- ▶ En prenant des médicaments et en faisant des changements de mode de vie, nous pouvons tout de même être en bonne santé mentale.

Prenez par exemple, le diabète; il s'agit d'une maladie chronique, mais en prenant des médicaments et en faisant des changements de mode de vie, vous pouvez tout de même être en bonne santé physique. Il en va de même pour une maladie mentale, comme la dépression. Les élèves apprennent à connaître la santé mentale et la maladie mentale dans cette perspective de « double continuum ».

**Prendre soin de soi :** Les cours de LIT SM à l'intention des élèves sont maintenus à un niveau relativement général. Cependant, il arrive que le fait de parler de la santé mentale puisse susciter des sentiments pénibles. Vous voudrez peut-être vérifier auprès de votre adolescent s'il veut parler de ce qu'il a appris et l'encourager à participer à des activités de bien-être. Prendre soin de soi signifie prendre le temps de faire des choses qui nous plaisent et qui nous font sentir bien.

**Services de soutien supplémentaires :** Pour quelques élèves, parler de la santé mentale peut susciter des sentiments encore plus pénibles (p. ex., ils se sentent bouleversés, anxieux ou tristes). Dans chacune de ces leçons, l'enseignant de votre adolescent discutera de la façon dont les élèves peuvent accéder à des services de soutien informels, comme des adultes de confiance, et à des services de soutien plus formels, comme des professionnels de la communauté ou des lignes d'assistance téléphonique.

## Le saviez-vous?



**Prendre soin de notre santé physique peut contribuer à notre santé mentale!** Le fait de passer du temps à l'extérieur, de faire de l'exercice et de dormir suffisamment peut aider les jeunes à se sentir mieux mentalement.

# 70 %

**Environ 70 %** des gens nous disent que leurs problèmes de santé mentale sont apparus lorsqu'ils étaient enfants ou adolescents.



Se sentir triste ou inquiet face à une situation difficile **n'est pas synonyme de maladie mentale.** Par exemple, de nombreux jeunes se sont sentis plus angoissés que d'habitude pendant la pandémie. Une maladie mentale est un trouble qui comprend une détresse significative, sur une période de plusieurs semaines, qui est associée à des changements dans les pensées, les sentiments ou les actions.



**Chaque année, un enfant ou un jeune canadien sur cinq connaît un problème de santé mentale important.** Cela signifie que dans une classe moyenne, il y a plusieurs élèves qui ont des problèmes de santé mentale et qui pourraient bénéficier d'un soutien.



**Il existe toute une série d'options de traitement efficaces** pour les maladies mentales. Il n'existe pas de traitement unique qui convienne à tout le monde, c'est pourquoi il est important de trouver la bonne solution.



## COMMENT POUVEZ-VOUS SOUTENIR L'APPRENTISSAGE DE VOTRE ADOLESCENT DANS LE CADRE DE CES LEÇONS?

Poursuivez la conversation à votre domicile! Parler de la santé mentale en famille est une merveilleuse façon de prolonger l'apprentissage. Demandez à votre adolescent ce qu'il a appris. Envisagez de consulter d'autres ressources en ligne provenant de sources fiables.

Voici quelques amorces de conversation :

- ▶ Peux-tu m'expliquer quelle est la différence entre la santé mentale et la maladie mentale?
- ▶ Qu'as-tu appris sur la façon de prendre soin de ta santé mentale? *Vous pourriez envisager de dresser avec votre adolescent une liste des choses qui lui procurent du réconfort, un sentiment de calme, de joie, etc.*
- ▶ Peux-tu nommer des ressources gratuites avec qui les jeunes peuvent communiquer s'ils ont besoin d'un soutien en santé mentale?

## RESSOURCES POUR LES PARENTS ET LES AIDANTS NATURELS

Pendant que les adolescents se renseignent sur la santé mentale, vous pouvez en faire autant! Voici quelques ressources pour les parents et les aidants naturels qui vous permettront de démarrer.

**ACSM- Ontario** <https://ontario.cmha.ca/fr/documents/soutien-a-la-famille-et-aux-personnes-responsables>

**Santé mentale pour enfants Ontario** <https://cmho.org/fr/findhelp>

**Le Carrefour des ressources AboutKidsHealth** <https://www.aboutkidshealth.ca/Fr>

**Santé mentale et bien-être (Canada.ca)** <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale.html>

**Santé mentale en milieu scolaire Ontario** <https://smho-smsso.ca/covid-19-fr/parents-et-familles/>

## SOUTIEN POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Vous pourriez éventuellement découper ce document et l'afficher sur votre réfrigérateur ou dans un autre espace familial facilement accessible.

**Trouvez de l'aide dans votre communauté grâce à <https://cmho.org/fr/findhelp/>**

### **Jeunesse, J'écoute**

Téléphone : 1-800-668-6868    Texto : envoie le mot PARLER au 686868

### **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Premières Nations et aux Inuits)**

Téléphone : 1-855-242-3310

### **Ligne d'assistance téléphonique pour les jeunes Noirs (Black Youth Helpline)**

Téléphone : 416-285-9944 ou sans frais au 1-833-294-8650

### **Ligne d'assistance téléphonique pour les jeunes LGBT (LGBT YouthLine)**

Texto : 647-694-4275

### **Ligne d'écoute téléphonique pour les personnes Trans (Trans Lifeline)**

Téléphone : 877-330-6366



## SOUTIEN POUR LES PARENTS ET LES AIDANTS NATURELS

Des services de soutien sont également disponibles pour les adultes. Si vous pensez pouvoir en bénéficier, parlez-en à votre médecin de famille ou consultez le site <https://www.ontario.ca/fr/page/services-de-santementale> pour trouver des ressources locales. Vous pouvez également visiter le site Web de [Espace Mieux-être Canada](#). En outre, les parents peuvent communiquer avec [Jeunesse, J'écoute](#) pour obtenir du soutien.

**Si vous avez des questions concernant les leçons, veuillez-vous adresser à l'enseignant de votre adolescent ou à la direction ou direction adjointe de son école. Votre école est là pour vous aider.**

