



# Document d'appui pour les parents/aidants naturels

## INTRODUCTION

**LIT SM : La santé mentale des élèves en action** est une série de quatre leçons, de 45 minutes chacune, sur la santé mentale et le bien-être destinées aux élèves du secondaire. Ces leçons sont dispensées par le personnel enseignant et ont été élaborées par Santé mentale en milieu scolaire Ontario en collaboration avec le personnel scolaire, les élèves et les professionnels de la santé mentale.

Les deux premières leçons de la série visaient à améliorer les connaissances de base en matière de santé mentale et de maladie mentale des élèves, à les aider à reconnaître les indicateurs de leur propre santé mentale et leur fournir des stratégies qu'ils peuvent utiliser pour la soutenir.

## APERÇU DE LA LEÇON 3

Cette troisième leçon, intitulée *S'aider soi-même*, vise à aider les élèves à explorer les endroits où ils peuvent trouver un soutien en matière de santé mentale et comment ils peuvent obtenir ce soutien. Santé mentale en milieu scolaire Ontario est fière d'avoir créé cette leçon en collaboration avec [Jeunesse, J'écoute](#). Les éléments clés traités dans cette leçon sont, notamment :

- 1. Comment déterminer le moment où un soutien en matière de santé mentale peut être nécessaire?**
  - ▶ Les élèves apprennent une règle pratique à appliquer : s'ils remarquent un changement dans leur façon de penser, de se sentir ou d'agir qui dure plus de deux semaines et qui les empêche de faire ce qu'ils doivent faire et de profiter de leur vie, il est probablement temps d'entrer en contact avec un adulte qui peut les aider.
  - ▶ Si les élèves ne sont pas sûrs d'avoir besoin de soutien, il est suggéré qu'ils parlent à un adulte de confiance ou qu'ils entrent en contact avec Jeunesse, J'écoute pour voir s'ils auraient intérêt à obtenir de l'aide.
- 2. Pourquoi certaines personnes hésitent-elles à chercher de l'aide ou ne demandent-elles aucun soutien en matière de santé mentale, même si elles en ont besoin?**
  - ▶ Les élèves connaissent la stigmatisation. Par exemple, les élèves peuvent éviter de demander de l'aide parce qu'ils ne veulent pas que les gens s'en rendent compte ou qu'ils aient une opinion moindre à leur sujet.
  - ▶ Il existe aussi des stéréotypes négatifs et incorrects à propos des personnes atteintes d'une maladie mentale qui peuvent empêcher les élèves d'obtenir le soutien dont ils ont besoin.
  - ▶ Les élèves ont un rôle à jouer pour briser ce cycle de stigmatisation et pour apprendre que le fait de demander de l'aide est une compétence importante à posséder et à utiliser.



### 3. Comment demander de l'aide

- ▶ Les élèves s'entraînent à trouver des moyens de demander de l'aide. Les amorces de conversation peuvent être générales, comme « Je me sens différent, as-tu une minute pour en parler? », ou plus spécifiques, comme « Je me sens tout le temps très inquiet et je pense que je pourrais avoir besoin de soutien. »

### 4. Où trouver de l'aide

- ▶ Les élèves identifient les personnes et les endroits vers lesquels ils peuvent se tourner en cas de besoin. Les services offerts par Jeunesse, J'écoute (un service d'aide national gratuit disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7) sont mis en évidence.
- ▶ Il peut arriver que les élèves aient besoin d'une aide professionnelle urgente, comme celle qu'ils pourraient trouver à l'hôpital. Cependant, en général, le soutien peut être offert par un professionnel de la santé mentale à l'école ou dans la communauté (comme un travailleur social ou un psychologue), un leader culturel ou religieux, un gardien du savoir, un membre de la famille et/ou un aidant naturel, un entraîneur ou un autre adulte attentionné. Le soutien peut prendre de nombreuses formes.

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

Poursuivez la conversation à la maison! Parler de la santé mentale avec votre adolescent est un excellent moyen de partager des renseignements, de réduire la stigmatisation et de soutenir la santé mentale de tous. Demandez à votre adolescent ce qu'il a appris. Voici quelques suggestions pour amorcer la conversation :

- ▶ Quelles sont les façons d'entamer la conversation en matière de santé mentale lorsque tu as besoin de soutien?
- ▶ Comment peux-tu faire la différence entre le « stress quotidien » et un problème qui pourrait être plus grave? En tant que parent ou aidant naturel, comment pourrais-je le savoir? Quels signes devrais-je rechercher?
- ▶ Selon toi, pourquoi ce sujet est-il autant stigmatisé malgré le fait que tant de personnes souffrent de problèmes de santé mentale? Y a-t-il des choses que je peux/nous pouvons faire ou ne pas faire en tant que famille ou aidant naturel pour faciliter les discussions sur la santé mentale? (Veuillez consulter les documents avant de les partager avec votre adolescent.)
- ▶ À qui peux-tu t'adresser lorsque tu te sens en détresse? Qui fait partie de ton cercle de soutien? Y a-t-il quelqu'un à l'école, dans notre communauté (un aidant naturel ou un allié) ou au sein de notre famille avec qui tu serais à l'aise?

Rassurez votre adolescent en lui disant que vous êtes là pour lui et que vous l'aidez à trouver le soutien dont il a besoin. Rappelez-lui aussi qu'il est important d'avoir un large cercle de soutien, car il pourrait souhaiter parler à différentes personnes à différents moments.



## QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER MON ADOLESCENT QUI A DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE?

En tant que parent ou aidant naturel, vous pouvez également aider votre adolescent en étant attentif aux signes indiquant qu'il pourrait être aux prises avec un problème de santé mentale et en l'aidant à trouver du soutien au besoin, tout comme vous le feriez s'il présentait les symptômes d'un problème de santé physique.

Dans les situations non urgentes, lorsque votre adolescent est stressé, contrarié, inquiet ou lorsqu'il ressent d'autres sentiments désagréables (mais qu'il est en sécurité et ne risque rien), vous pouvez utiliser les moyens suivants pour le soutenir :

- > Restez calme. Les problèmes de santé mentale sont courants et, avec de l'aide, ils peuvent souvent être bien gérés.
- > Essayez d'alléger la pression lorsque vous le pouvez. Par exemple, réduisez le nombre de corvées ou d'activités extrascolaires de votre adolescent et essayez de minimiser son exposition à des nouvelles inquiétantes dans les médias.
- > Écoutez votre adolescent lorsqu'il partage ses pensées et ses émotions. Le simple fait d'écouter et de réfléchir à ce que vous entendez peut grandement aider votre adolescent à se sentir entendu et soutenu. Essayez de ne pas le juger, de ne pas vous lancer dans des solutions rapides et de ne pas minimiser ses préoccupations.
- > Inspirez l'espoir. Même si vous ne connaissez pas les réponses, ou si les solutions vous semblent lointaines, rassurez votre adolescent en lui disant que vous trouverez un moyen de vous en sortir ensemble.
- > Aidez votre adolescent à rechercher les points positifs et les choses dont il peut être reconnaissant. Parfois, lorsque les sentiments nous envahissent, nous nous concentrons sur tout ce qui ne va pas et nous oublions de remarquer les aspects positifs.
- > Parfois, lorsque nous nous sentons anxieux ou contrariés, prendre de profondes respirations apaisantes peut nous aider à ralentir et à penser plus clairement. Essayez cette stratégie à la maison en utilisant certaines des activités présentées dans les [Excursions virtuelles de Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#).

**Si vous n'êtes pas certain que votre adolescent ait besoin d'un soutien supplémentaire, adressez-vous à des ressources scolaires ou communautaires qui vous aideront à déterminer les prochaines étapes.** Pour obtenir d'autres suggestions sur la façon de soutenir votre adolescent, consultez les ressources suivantes de Santé mentale en milieu scolaire Ontario à l'intention des parents et des aidants naturels :

- [Comment discuter de la santé mentale avec votre enfant si vous croyez qu'il souffre peut-être d'un trouble mental](#) (page web)
- [Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant](#) (fiche info)



## 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 aidants naturels qui vous permettront de démarrer.

**Centre de soins aux familles (de SMEO)** <https://www.family.cmho.org/fr/>

**ACSM Ontario** <https://ontario.cmha.ca/fr/documents/sante-mentale-des-enfants-et-des-jeunes-signes-et-symptomes/>

**Centre de ressources (AboutKidsHealth)** <https://www.aboutkidshealth.ca/Fr>

**Jeunesse, J'écoute** <https://jeunessejecoute.ca/>

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

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

## 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-sante-mentale> 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.**

