



# Document d'appui pour les parents/aidants naturels

## INTRODUCTION

---

Récemment, la classe de votre adolescent a terminé une série de quatre leçons, de 45 minutes chacune, conçues pour les élèves du secondaire afin de les aider à acquérir des connaissances de base en santé mentale et à chercher de l'aide. Ces leçons sont dispensées par le personnel enseignant et ont été élaborées par Santé mentale en milieu scolaire Ontario en collaboration avec le personnel enseignant, les élèves et les professionnels de la santé mentale.

Les trois premières leçons de la série visaient à améliorer les connaissances de base en matière de santé mentale et de maladie mentale de votre adolescent, à l'aider à reconnaître les indicateurs de sa propre santé mentale, à lui fournir des stratégies qu'il peut utiliser pour la soutenir ainsi qu'à lui faire découvrir les endroits où il peut trouver un soutien en matière de santé mentale et la façon de l'obtenir.

## APERÇU DE LA LEÇON 4

---

Cette dernière leçon, intitulée ***Venir en aide à un ami***, présente des façons de soutenir un ami ou un camarade de classe qui a un problème de santé mentale. Santé mentale en milieu scolaire Ontario a été fière de s'associer à la ressource [Être là](#), conçue par Jack.org., dans l'élaboration de cette leçon. Les adolescents peuvent soutenir leurs amis et leurs camarades de classe de cette manière pour de nombreuses raisons, sachant que :

- les problèmes de santé mentale sont fréquents;
- de nombreux élèves ne savent pas où trouver du soutien, et parfois, il est difficile d'accéder à ce soutien;
- les jeunes partagent souvent leurs préoccupations avec un ami avant de le faire avec un adulte;
- même si les élèves veulent aider leurs amis (et le font), ils ne savent pas toujours quoi faire.

Les **éléments clés** traités dans cette leçon sont, notamment :

### 1. Comment reconnaître qu'un ami ou un camarade souffre de problèmes de santé mentale

- ▶ On remarque un changement dans son comportement qui est intense, durable et qui a un impact important sur sa vie quotidienne.
- ▶ Ce qui se passe a un impact négatif sur ses routines quotidiennes, ses responsabilités et ses relations.
- ▶ Il gère ses problèmes de manière malsaine (p. ex., en prenant part à des activités risquées ou dangereuses).



## 2. **Savoir où trouver de l'aide en matière de santé mentale pour un ami ou un camarade et comment le mettre en relation avec ce soutien**

## 3. **Reconnaître que les élèves ont parfois besoin que d'autres personnes soutiennent aussi leurs amis et leurs camarades**

- ▶ Reconnaître que les adolescents ont un rôle important à jouer dans le soutien de leurs amis et de leurs pairs, mais qu'ils n'ont pas à porter seuls ce fardeau.

## 4. **Si un ami ou un camarade a dit quelque chose qui t'inquiète au sujet de sa sécurité ou de celle des autres personnes, il est important que tu parles à quelqu'un, même si ton ami t'a demandé de ne rien dire**

## 5. **Savoir prendre soin de soi tout en soutenant les autres**

- ▶ Les élèves apprennent à reconnaître et à fixer leurs limites, et à prendre soin d'eux-mêmes tout en aidant les autres. Après tout, leur santé mentale est tout aussi importante que celle des autres!

Afin de bien comprendre ces messages clés, votre adolescent a appris les [5 règles d'or d'Être là](#) :

1. **Dis ce que tu vois** : tiens-t'en aux faits. Ne juge pas.
2. **Montre que tu tiens à la personne** : le simple fait de savoir que quelqu'un est là pour vous peut faire une énorme différence.
3. **Écoute activement** : offre-lui un espace pour qu'il puisse parler, poser des questions et valider ce qu'il ressent.
4. **Reconnais ton rôle** : fixe des limites pour protéger votre relation et ta propre santé mentale.
5. **Orienté la personne vers de l'aide** : aide ton ami à trouver les ressources disponibles, à y accéder et à savoir ce à quoi il doit s'attendre.

## **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. Voici quelques suggestions pour amorcer la conversation :

- Qu'est-ce que tu as appris aujourd'hui dans la leçon du cours de LIT SM : La santé mentale des élèves en action?
- Est-il plus facile pour toi de parler de santé mentale avec un ami ou un camarade en personne ou en ligne? Pourquoi?
- Comment pourrais-tu savoir si un ami ou un camarade a des problèmes de santé mentale? Que pourrais-tu remarquer?
- As-tu déjà essayé d'aider un ami ou un camarade ayant un problème de santé mentale? Si oui, as-tu appris dans cette leçon de nouvelles astuces que tu aurais pu utiliser dans cette situation?
- Que ferais-tu si un ami ou un camarade te demandait de garder secret un gros problème?



- Qu'as-tu appris sur la façon d'assurer ton propre bien-être lorsque tu soutiens un ami ou un camarade?
- Y a-t-il des moments ou des situations pour lesquelles tu dois absolument faire appel à un adulte?
- Si tu me parlais d'un ami ou d'un camarade pour lequel tu t'inquiètes, comment voudrais-tu que je t'aide en tant que personne qui se soucie de toi et de ton ami ou ton camarade?

## QUE PUIS-JE FAIRE SI J'AI L'IMPRESSION QUE MON ADOLESCENT EN FAIT TROP POUR SOUTENIR UN CAMARADE?

Parfois, lorsque les adolescents se demandent comment soutenir un ami ou un camarade, ils dépassent leurs propres capacités et limites, et leur santé mentale peut en souffrir. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est si important de discuter régulièrement avec votre adolescent. Cela ne signifie pas que vous devez avoir toutes les réponses – votre adolescent a simplement besoin de savoir que vous êtes là pour l'aider.

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 :

- Écoutez votre adolescent lorsqu'il partage ses pensées et ses émotions. Le simple fait d'écouter, de réfléchir à ce que vous entendez et de faire preuve de compassion et d'empathie contribue grandement à aider votre adolescent à se sentir entendu et soutenu. Cela est également vrai lorsqu'il partage des renseignements ou s'inquiète au sujet d'un ami ou d'un camarade. 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.
- Passez en revue les [5 règles d'or d'Être](#) là afin d'explorer les mesures que votre adolescent peut prendre pour soutenir un ami ou un camarade en toute sécurité. Parlez de la nécessité de créer des liens avec les autres et de créer ses propres limites, et rappelez-lui qu'il n'a pas à porter ce fardeau seul.

**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 les 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>

L'école de votre adolescent continuera à parler de la santé mentale et du bien-être tout au long de l'année scolaire. Les élèves qui souhaitent poursuivre leur apprentissage à la maison peuvent également consulter les ressources suivantes :

**Santé mentale en milieu scolaire Ontario** (smho-smso.ca)

**Jeunesse, J'écoute** (jeunessejecoute.ca)

**Être là** (etrela.org)

**COVID-19 : le Carrefour de ressources en santé mentale pour les jeunes** (jack.org)

## 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.**

