



Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant

Les individus et les familles ont vécu la pandémie de COVID-19 de manière unique et variée. Pour certains, des changements importants dans la routine quotidienne, un sentiment d'isolement et de perte, et divers autres facteurs ont pu intensifier leurs problèmes de santé mentale ou en entraîner de nouveaux. Les difficultés émotionnelles et comportementales peuvent survenir à tout moment et peuvent toucher tout le monde.

Il est important de tenir compte des signes qui pourraient indiquer que votre enfant est aux prises avec un problème de santé mentale émergent ou croissant. Le fait d'identifier les problèmes à un stade précoce et de fournir un soutien attentionné peut faire toute une différence entre la prévention ou l'aggravation des difficultés.

Vous connaissez très bien votre enfant, et vous pouvez remarquer les changements dans ses comportements ou ses émotions. Cependant, dans la situation actuelle, il peut être difficile de savoir si les choses que vous observez ne sont que des hauts et des bas normaux associés à la pandémie, ou s'ils sont liés à un problème de santé mentale émergent.

Voici quelques moyens de déterminer si votre enfant souffre vraiment d'un problème de santé mentale et de lui proposer de l'aide. Bien que nous utiliserons le terme « enfant » tout au long de ce document, nous reconnaissons que votre enfant peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte. Quel que soit son âge, il reste votre enfant.

Comment puis-je savoir si mon enfant a un problème de santé mentale?

Les parents et les adultes attentifs peuvent remarquer des changements dans les comportements et les émotions de leurs enfants qui pourraient être des signes potentiels d'un problème de santé mentale. Posez-vous la question :

- Ces émotions et ces comportements sont-ils contraires à la personnalité de mon enfant?
- Ont-ils un impact négatif sur la capacité de mon enfant à profiter de la vie quotidienne?
- Ont-ils un impact négatif sur notre vie de famille?
- Entravent-ils les progrès de mon enfant à l'école?
- Ces comportements sont-ils plus fréquents?
- Sont-ils plus intenses?
- Sont-ils plus durables?

Avertissement : La fiche d'information ne remplace pas la consultation d'un professionnel de santé réglementé. Si vous vous inquiétez pour votre enfant, consultez votre médecin ou faites appel aux services d'urgence.



Signes qui peuvent indiquer un problème de santé mentale chez les jeunes enfants

- changements fréquents d'humeur/d'émotions
- facilement blessé, pleurs, colère
- crises de colère permanentes, lancements d'objets, coups portés aux autres, etc.
- tristesse permanente et manque d'intérêt pour les choses qu'ils apprécient normalement
- retrait des amis et de la famille
- besoin accru de contact et d'assurance
- peu de motivation ou d'intérêt pour le travail scolaire, les activités
- difficulté à se concentrer
- faible tolérance à la frustration, irritabilité
- augmentation des maux de tête, des maux d'estomac et autres douleurs, diminution de l'énergie, problèmes de sommeil ou changements d'appétit

Signes qui peuvent indiquer un problème de santé mentale chez les enfants plus âgés et les adolescents

- excès de colère ou de détresse
- irritabilité fréquente
- sentiments d'anxiété et de panique
- inquiétudes et craintes excessives quant à la sécurité de la famille, des amis, de soi
- défiance et opposition accrues
- refus d'aller à l'école
- consommation de drogues et/ou d'alcool
- retrait des activités familiales
- retrait des amis
- remarques négatives permanentes sur soi-même
- intérêt pour les activités des plus jeunes
- notes en baisse, faible motivation à accomplir les tâches
- changements dans l'alimentation et le sommeil
- parler souvent de la mort et de l'agonie
- donner ses biens

Comment puis-je me préparer à approcher mon enfant si je suis inquiet?

Il peut être difficile de parler avec votre enfant de ses problèmes de santé mentale. Cependant, les recherches nous montrent que lorsque les parents discutent de leurs préoccupations avec eux, cela ouvre des voies de communication et peut contribuer à améliorer la situation.

N'oubliez pas de prendre le temps et de vous préparer à une discussion calme. Il est possible que ce que vous remarquez chez votre enfant vous rende anxieux. Il est donc conseillé de prendre un moment pour vous occuper de votre propre bien-être avant d'aborder ce sujet avec votre enfant. Vous pourriez peut-être prendre de grandes respirations ou sortir pour une promenade afin de vous détendre. Vous pouvez aussi gérer vos pensées d'une manière qui vous convient (p. ex., en attirant doucement votre attention sur une chose que vous voyez, une chose que vous entendez et une chose que vous ressentez).

Comment puis-je parler de santé mentale à mon enfant?

- Trouvez un moment de calme, au cours duquel vous ne risquez pas d'être interrompu, pour entamer la conversation.
- Rassurez votre enfant en lui disant qu'il peut tout vous dire et que vous ne vous mettez pas en colère contre lui (même si vous avez peur).

Vous souhaitez peut-être faire quelques lectures sur les signes que vous remarquez. Recherchez des informations crédibles fondées sur des données probantes. Voici quelques sites web à visiter :

Centre de soins familiaux (par SMÉO)

<http://cmho.org/fr/findhelp/>

CMHA-Ontario (en anglais seulement)

<https://ontario.cmha.ca/mental-health/child-and-youth-mental-health/>

Carrefour de ressources sur la santé mentale offert par AboutKidsHealth

<https://www.aboutkidshealth.ca/Fr>

Anxiété Canada

<https://www.anxietycanada.com/fr/>

Espace mieux-être Canada

<https://wellnesstogether.ca/fr-CA>

Commission de la santé mentale du Canada

<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais>

Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents

<https://www.cymh.ca/fr/projects/covid-19.aspx#English-resources>

Avertissement : La fiche d'information ne remplace pas la consultation d'un professionnel de santé réglementé. Si vous vous inquiétez pour votre enfant, consultez votre médecin ou faites appel aux services d'urgence.



**School
Mental Health
Ontario**

**Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario**

www.smho-smso.ca

- Commencez la conversation en décrivant les changements que vous avez remarqués dans son humeur, son comportement, ses réactions (p. ex., « J'ai remarqué que tu sembles pleurer davantage »). Si vous avez eu des conversations avec l'enseignant de votre enfant au sujet de ses préoccupations, incluez des commentaires tirés des observations de l'enseignant.
- Dites-lui que vous vous demandez comment il se sent, ce à quoi il pense, ce qui l'inquiète, etc. (p. ex., « Je me demande si tu es triste d'avoir perdu ton amitié avec Rohan »).
- Laissez à votre enfant le temps de réfléchir avant de répondre.
- Restez calme et n'abandonnez pas la conversation si votre enfant répond par « tout va bien... laisse-moi tranquille ». Si cela se produit, rassurez votre enfant en lui disant que vous êtes là pour lui. Laissez-lui un peu de temps et réessayez.
- Si votre enfant reconnaît qu'il a certains problèmes, dites-lui que vous êtes heureux qu'il vous en ait parlé et que vous êtes là pour l'aider. Vous pouvez travailler ensemble sur certaines questions (voir ci-dessous pour des idées) et/ou vous pouvez **l'aider à trouver un professionnel de la santé mentale** à qui parler. Rassurez votre enfant en lui disant qu'il n'est pas seul et que vous serez là pour lui à chaque étape du processus.
- Si votre enfant vous dit quelque chose qui vous fait craindre pour sa sécurité immédiate (p. ex., des pensées suicidaires), demandez de l'aide. Ne laissez pas votre enfant seul si vous estimez qu'il risque de se faire du mal de façon imminente.

Que puis-je faire pour aider mon enfant s'il a des difficultés avec sa santé mentale?

Dans les situations non urgentes, les parents peuvent apporter leur soutien de nombreuses manières lorsque leur enfant éprouve des sentiments de tristesse, de colère, d'inquiétude, etc. Voici quelques idées :

- Restez calme. Prenez soin de vous et de votre propre bien-être afin d'être en mesure d'aider votre enfant.
- Essayez de relâcher la pression là où vous le pouvez. Par exemple, réduisez le nombre de tâches qu'il assume, évitez de parler de choses qui vous stressent, évitez de l'exposer à des nouvelles inquiétantes dans les médias.
- Écoutez votre enfant lorsqu'il vous décrit ses pensées et ses émotions. Le simple fait d'écouter et de réfléchir à ce que vous entendez contribue grandement à aider votre enfant à se sentir entendu et soutenu. Essayez de ne pas juger, de ne pas vous lancer dans des solutions rapides ou de ne pas minimiser l'inquiétude.
- Inspirez de l'espoir. Même si vous ne connaissez pas les réponses, ou si les solutions semblent lointaines, rassurez votre enfant en lui disant que vous trouverez un moyen de vous en sortir ensemble.
- Aidez votre enfant à chercher des choses positives et à être reconnaissant, même dans des situations difficiles. Parfois, lorsque les soucis nous accablent, nous nous concentrons sur tout ce qui ne va pas et oublions de nous souvenir de toutes les bonnes choses et des personnes qui peuvent nous aider à nous en sortir. Vous pouvez proposer quelques suggestions et même dresser une liste à afficher quelque part en guise de rappel.

Il existe des ressources d'aide pour les crises suicidaires et la prévention.

En cas d'urgence

– c'est-à-dire si votre enfant ou votre adolescent a un plan de suicide réel ou a déjà fait une tentative de suicide, il s'agit dans ce cas d'une urgence en matière de santé mentale. Ne laissez donc pas votre enfant ou votre adolescent seul. Communiquez immédiatement avec les Services de crises du Canada au 1 833 456 4566, rendez-vous au service des urgences de votre hôpital local ou appelez une ambulance.

Appelez le 9-1-1 ou demandez l'aide d'un centre de crise local.

Voici les organismes qui offrent une assistance 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : jeunessejecoute.ca (1-800-668-6868), espoirpourlemieuxetre.ca/ (1-855-242-3310), et les **Services de crises du Canada** (1-833-456-4566).

Avertissement : La fiche d'information ne remplace pas la consultation d'un professionnel de santé réglementé. Si vous vous inquiétez pour votre enfant, consultez votre médecin ou faites appel aux services d'urgence.



-
- Parfois, lorsque les gens se sentent anxieux ou contrariés, une respiration profonde et apaisante peut aider. Elle peut nous aider à ralentir et à penser plus clairement.
 - Si votre enfant est de mauvaise humeur, l'une des meilleures choses qu'il puisse faire est d'être actif. Aussi peu que 15 à 20 minutes de mouvements physiques qui augmentent son rythme cardiaque peuvent l'aider à se sentir mieux. Il peut essayer de marcher, de jouer au ballon, de danser, de faire de l'exercice ou de faire autre chose qu'il aime. Il peut être difficile de le faire bouger au début, mais une fois qu'il aura constaté que cela l'aide à se sentir mieux, ce sera plus facile pour lui de commencer la prochaine fois.
 - Si vous et votre enfant pouvez sortir et vous promener dans la nature de quelque manière que ce soit, cela peut lui remonter le moral (et le vôtre). Portez votre attention aux sons, aux odeurs, aux paysages, et même si vous ne pouvez que prendre un moment pour observer ou écouter les oiseaux ou les arbres à l'extérieur de votre fenêtre, l'effet sera le même. Si vous pouvez sortir à l'extérieur, aidez votre enfant à remarquer la sensation du soleil, de la brise, de la pluie et de la beauté de la terre.
 - Si vous le pouvez, essayez de passer du temps seul à seul avec votre enfant chaque jour; il suffit de 10 à 15 minutes pour être tout simplement avec lui. Suivez son exemple et laissez-le choisir l'activité que vous ferez ensemble.
 - Essayez de participer à des activités d'affirmation de l'identité. Encouragez l'exploration d'activités culturelles et sociales pour aider à développer un sentiment d'identité culturelle et d'estime de soi. Ces activités seront propres à chaque groupe culturel.
 - Considérez aider votre enfant à trouver des occasions de faire quelque chose de gentil pour les autres. Il peut s'agir de faire du bénévolat ou d'envoyer un mot gentil à un ami ou à un membre de la famille. Faire quelque chose pour les autres peut aussi nous aider à nous sentir mieux.
 - Les enfants plus âgés et les adolescents voudront peut-être consulter le [COVID-19 : le carrefour de ressources en santé mentale pour les jeunes](#) pour trouver d'autres moyens de gérer le stress.

Quand devrais-je demander une aide supplémentaire?

Si votre enfant ne semble pas s'améliorer avec les actions que vous avez essayées, et si vous vous sentez toujours inquiet pour son bien-être, il est peut-être temps de demander de l'aide.

Et sans aucun doute, si votre enfant adopte un comportement d'automutilation (p. ex., se couper ou se brûler, prendre des risques ou faire un usage abusif de substances) ou si vous apprenez qu'il a des pensées suicidaires, demandez une aide immédiate.

Comment puis-je obtenir une aide professionnelle en matière de santé mentale pour mon enfant?

À l'école – Si votre enfant est déjà en contact avec l'équipe de soutien scolaire, vous pouvez vous adresser à eux. Sinon, renseignez-vous auprès de la direction d'école sur les services de santé mentale qui sont disponibles à l'école.

Dans la communauté – Contactez [Santé mentale pour enfants Ontario](#) pour obtenir un accès gratuit à des traitements de santé mentale dans votre région, y compris des cliniques sans rendez-vous (virtuelles et en personne), du counselling et des thérapies continues, ainsi que des traitements intensifs et spécialisés. Aucune référence n'est nécessaire.

