



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 5

LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS*

Chronique santé mentale

Nul n'ignore les hauts, les bas, les bizarreries et contradictions propres aux émotions et comportements des enfants et des adolescents. Si les sautes d'humeur, les crises ou les scènes théâtrales constituent ce que l'on considère comme une étape normale du développement des enfants, il existe des cas de changements d'humeur ou de comportement qui se distinguent des autres en indiquant la présence d'un problème plus important et plus redoutable : la maladie mentale.



Les défis auxquels font face les jeunes en matière de troubles de santé mentale

En tant qu'adulte, il peut être difficile d'imaginer des enfants souffrir de telles difficultés. Pourtant, la Dre Jean Clinton, pédopsychiatre, s'inquiète du fait que le nombre de jeunes d'aujourd'hui aux prises avec des problèmes de santé mentale soit à la hausse. Les statistiques brossent un portrait saisissant : près de 20 %, soit un jeune sur cinq, est aux prises avec un problème de santé mentale¹. Ces problèmes comprennent entre autres :

- Troubles anxieux
- Trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA)
- Trouble bipolaire
- Trouble comportemental
- Dépression
- Troubles de l'alimentation
- Psychose
- Schizophrénie
- Idées suicidaires

Parmi ces problèmes, les troubles anxieux sont ceux qui touchent le plus souvent les enfants et adolescents, une proportion de 6 % d'entre eux en ayant fait l'expérience à un moment ou un autre de leur vie^{1,2}. Le suicide, qui est de loin la plus inquiétante des

conséquences de la maladie mentale, représente la première cause de décès non accidentel chez les jeunes Canadiens. L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) signale qu'un pourcentage atteignant 5 % des jeunes ont tenté de se suicider au cours de la dernière année, et que 12 % y avaient sérieusement songé³. Il ne fait pas de doute que nos enfants et adolescents sont confrontés à des facteurs de stress et à des pressions dans leur vie qui se manifestent d'une manière qui va bien au-delà de la bénigne « crise de croissance ».

Tout aussi inquiétant est le fait que seul un jeune sur quatre obtiendra l'aide dont il a besoin^{2,4}. Cela peut créer un effet d'entraînement perturbateur : la maladie mentale s'infiltré dans le quotidien, les relations interpersonnelles, les études et la santé physique de l'enfant, ce qui peut nuire à son développement futur, à son bien-être physique et mental en général, et à sa perception de la réussite dans sa vie adulte.

Nous devons absolument éliminer la stigmatisation et les craintes entourant les troubles de santé mentale, tout en entamant un dialogue fructueux qui profitera aux jeunes maintenant et pour les années à venir.



Troubles de santé mentale : ce qu'il faut tenter de détecter

Sachant que 50 à 70 % des troubles de santé mentale se manifestent avant l'âge de 18 ans², il est important de les diagnostiquer le plus tôt possible chez les jeunes en difficulté. Voici certains des signes les plus courants à surveiller :

- **Évitement des gens, endroits ou situations** habituels; repli sur soi soudain
- **Changements dans les habitudes, sentiments ou comportements relatifs à l'alimentation, fluctuations du poids ou transformation de l'apparence physique**
- **Diminution de l'estime de soi ou de l'image de soi**
- **Altération ou détérioration des relations interpersonnelles à l'école, à la maison ou avec d'autres enfants**
- **Altération ou détérioration des résultats scolaires ou de la performance dans les activités parascolaires**
- **Altération du sommeil ou incapacité de dormir, de se détendre ou de se concentrer**
- **Actes d'automutilation ou blessures infligées à autrui**
- **Incapacité à gérer les petits problèmes de la vie quotidienne ou à mener ses activités courantes**
- **Manque d'égard ou d'intérêt pour les sentiments ou les biens d'autrui**
- **Manque d'hygiène ou apparence négligée**
- **Consommation nouvelle ou accrue d'alcool ou de drogues**
- **Comportements ou malaises physiques nouveaux ou inhabituels**, comme des maux de tête ou d'estomac récurrents, douleurs au cou, excès d'énergie ou tics nerveux (se ronger les ongles, se tourner une mèche de cheveux, sucer son pouce ou faire des mouvements bizarres ou répétitifs)
- **Réactions excessives à des incidents relativement bénins**
- **Intérêt diminué pour des activités sociales ou parascolaires auxquelles il prenait normalement plaisir**
- **Parler de suicide ou s'inquiéter de sa propre mort**
- **Changements soudains ou extrêmes dans ses émotions**, comme se sentir rejeté ou bon à rien, nul, triste, incapable, anxieux, inquiet, désillusionné, en colère ou effrayé, ou avoir tendance à se culpabiliser ou à se blâmer
- **Changements soudains ou inexpliqués dans son comportement** (p. ex. un enfant actif qui se replie sur lui-même ou un élève doué dont les notes baissent)

Certaines circonstances peuvent également rendre un enfant plus vulnérable aux troubles de santé mentale, notamment :

- des antécédents familiaux de problèmes de santé mentale
- des tentatives de suicide antérieures
- le fait d'être lesbienne, gai, bisexuel ou transgenre
- faire l'objet de discrimination sociale ou basée sur l'origine ethnique;
- avoir fait face soi-même à des événements traumatisants, y compris des mauvais traitements, ou en avoir été témoin
- avoir été la victime ou l'auteur d'actes d'intimidation
- avoir connu des bouleversements récents dans sa vie (changement de pays, de ville ou d'école)
- des problèmes de toxicomanie

Si l'état de votre enfant vous préoccupe, demandez-lui comment il se sent. Lui dire que vous vous souciez de lui et de son bonheur représente une excellente première étape, l'éloignant un peu de la solitude.

Prévenir la souffrance et l'isolement de son enfant en étant proactif et en lui offrant son soutien

Aussi angoissant que puisse sembler le sujet de la maladie mentale chez l'enfant, il y a toutefois de bonnes raisons d'être optimiste : 70 % des troubles de santé mentale juvénile *peuvent être résolus* par une intervention précoce⁴.

Être à l'affût des troubles de santé mentale et offrir son soutien à l'enfant qui en a besoin donnent des moyens d'agir autant à l'enfant à risque qu'aux adultes qui l'aiment. La bonne nouvelle? Il y a plusieurs façons de lui offrir son soutien.

Encouragez la résilience : en tant que parent, résistez à l'envie de surprotéger constamment votre enfant. Au lieu de cela, fournissez-lui proactivement les outils et les compétences nécessaires pour l'aider à résoudre les problèmes et les conflits auxquels il devra faire face, et à gérer les obstacles, responsabilités et revers normaux inévitables de la vie. Stimulez sa confiance en lui en approuvant ses bonnes décisions et en encourageant sa persévérance, son autodétermination et sa capacité de s'affirmer.

Communiquez avec lui souvent, ouvertement et avec transparence. Voici certains de nos meilleurs conseils d'experts :

- Remarquez les petites tentatives de conversation que votre enfant vous offre
- Posez-lui des questions non accusatrices et marquez une vraie pause pour écouter ses réponses
- Validez ses sentiments
- Répondez à ses questions directement et franchement
- Accordez-lui toute votre attention
- Résistez à l'envie de lui offrir immédiatement des solutions ou des conseils
- Et surtout, prenez le temps d'établir un contact aussi souvent que possible

En plus de garder les voies de communication ouvertes et naturelles, les contacts fréquents vous fournissent une excellente base de référence; si la santé mentale de votre enfant vient à changer, vous serez beaucoup mieux en mesure de le remarquer, et votre enfant sera plus enclin à vous faire part de ses difficultés.

Vous et votre enfant pouvez également envisager de vous donner un signal (p. ex. un mot codé ou un courriel ou message texte spécifiquement formulé, par exemple) à utiliser lorsqu'il souhaiterait entamer une discussion sur un sujet important. Cela pourrait l'aider à engager une conversation qu'il ne saurait pas comment amorcer autrement.

Favorisez un milieu familial sain et sûr : il est essentiel de cultiver des habitudes et de fixer clairement des limites et des règles, ainsi que de passer tous les jours du temps ensemble. Les repas présentent de formidables occasions de se parler et de s'écouter (en particulier lorsque les appareils électroniques sont mis de côté!). En fait, la recherche indique que les enfants qui prennent peu de repas en famille deviennent sexuellement actifs de façon précoce ou font l'expérience de la consommation de drogue plus tôt que les autres¹, tandis que les enfants vivant dans un milieu sain et favorable jouissent d'une meilleure santé mentale, et courent moins de risques de souffrir de troubles de santé mentale⁵.

Faites preuve de respect : montrez à votre enfant que vous l'aimez et l'acceptez pour ce qu'il est.

Aidez-le à se former un réseau de relations solides : encouragez votre enfant à élargir son cercle d'amis en participant à des sports d'équipe et aux activités communautaires ou autres occupations sociales. Une activité aussi simple que de prendre soin d'un animal de compagnie peut s'avérer très enrichissante et bénéfique pour sa santé mentale.

Fournissez-lui des moyens d'évacuer son anxiété ou son stress : l'activité physique, la méditation et les arts font des merveilles pour aider un jeune à s'exprimer et à s'épanouir, et favorisent sa santé mentale et sa capacité à gérer le stress.

Évitez d'impliquer un enfant dans des problèmes d'adultes : pour résoudre vos problèmes personnels, recherchez le soutien d'autres adultes au lieu d'y mêler votre enfant. Évitez de vous disputer avec quelqu'un devant lui ou de lui demander de prendre parti.

Lorsque cela est nécessaire, demandez de l'aide professionnelle : si votre enfant a besoin d'un soutien supplémentaire, n'hésitez pas à chercher de l'aide. Votre PAEF ou votre médecin de famille constituent d'excellents points de départ. Ils peuvent en effet vous aider à faire votre choix parmi différents moyens de l'aider, qu'il s'agisse de thérapeutes, types de thérapies, groupes de soutien, lignes d'assistance et autres services offerts, et à déterminer quelle pourrait être la meilleure solution pour votre enfant. Fournissez à votre enfant des renseignements sur votre PAEF ou le numéro de la ligne d'assistance locale afin qu'il puisse accéder lui-même à ces services de façon confidentielle, si jamais il avait besoin de parler à une personne neutre.

Stabilité et santé mentales hors du foyer : ne perdez pas de vue votre enfant

Que ce soit pour l'école, les sports, le travail ou les sorties, votre enfant passe beaucoup de temps hors du cocon familial. Sachez toutefois qu'il est possible de rester au courant des activités de votre enfant, et que cela est même encouragé par la collectivité! Quelques initiatives suffisent pour vous faire une idée de ce que fait votre enfant à l'extérieur de la maison.

Par exemple :

Gardez l'œil sur ses activités en ligne : surveillez les interactions de votre enfant sur ses applications de médias sociaux ou de messages textes pour savoir comment il se sent, se débrouille ou agit avec les autres. Demeurez subtil et discret afin que votre enfant sente qu'il peut s'exprimer librement et que sa vie privée est respectée.

Communiquez fréquemment avec les personnes qui interagissent avec votre enfant : ses enseignants, le conseiller d'orientation, les administrateurs de son école, amis, animateurs de groupes de jeunes et d'autres parents sont bien placés pour vous fournir un excellent aperçu du comportement ou des sentiments de votre enfant ou adolescent en votre absence.

Participez à des activités... ensemble : participer avec votre enfant à des activités qu'il aime ou faire du bénévolat ensemble pour une bonne cause offrent des occasions de resserrer les liens entre vous et de favoriser son estime de soi, la communication et les rapports entre vous d'une façon souvent différente de l'expérience vécue à la maison.

Les troubles de santé mentale de nos enfants ou adolescents peuvent être une source de grande inquiétude et de crainte, mais il n'est pas nécessaire que ce soit le cas. Reconnaître les défis et complexités très réels auxquels ils font face – et leur faire savoir que l'on est là pour les écouter et les aider – peut être exactement ce qu'il leur faut pour se sentir soutenus et s'épanouir pendant cette période passionnante et dynamique de leur vie.

Sources:

- ¹ Vuchnich, Allison et Carmen Chai. Young Minds: Stress, anxiety plaguing Canadian youth, Global News. Shaw Media, 6 mai 2013. Internet
- ² Division de la C.-B. de l'ACSM, Mental Illnesses in Children and Youth, Division de la Colombie-Britannique de l'Association canadienne pour la santé mentale, BC Partners for Mental Health and Addictions Information, Icipouraider et BC Mental Health and Substance Use Services, 2014. Internet
- ³ Guide pour les parents : Ouvrir la porte à une meilleure santé mentale pour votre jeune, Presentpourtoi.ca. Présentpourtoi, s. d. Internet
- ⁴ Santé mentale des jeunes, EPS Canada, Éducation physique et santé Canada, s. d. Internet
- ⁵ La Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada : Une perspective axée sur les jeunes, Commission de la santé mentale du Canada, s. l., 2016. Internet

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

homewoodsante.com

© Homewood Santé^{MC} 2017 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Health | Santé