



LE GUIDE PRATIQUE

LA SANTÉ MENTALE



DU PRIMAIRE
AU SECONDAIRE

LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES EN 8 QUESTIONS ET RESSOURCES

LES JEUNES ONT VÉCU PLUSIEURS DÉFIS DERNIÈREMENT EN RAISON DES MESURES SANITAIRES, ET PAS SEULEMENT SUR LE PLAN SCOLAIRE. LEUR SANTÉ MENTALE PEUT EN AVOIR SOUFFERT. COMMENT SURVEILLER L'ÉTAT PSYCHOLOGIQUE DE SON ENFANT ET SURTOUT, COMMENT INTERVENIR?

CE GUIDE RÉPOND À 8 DES QUESTIONS LES PLUS COURANTES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES EN TEMPS DE PANDÉMIE, ET CONTIENT AUTANT DE RESSOURCES PERTINENTES POUR GARNIR VOTRE COFFRE À OUTILS.

QUESTION

Nº 1

Quels sont les signes à surveiller pour détecter la détresse chez mon jeune ?

Portez attention aux éléments suivants :

- > Changement dans les habitudes de sommeil (se coucher et se lever tard, difficulté à s'endormir)
- > Changement dans les habitudes alimentaires
- > Forte augmentation de l'utilisation des écrans (accompagnée d'un repli sur soi)
- > Abandon des activités d'avant
- > Humeur générale plus maussade qu'à l'habitude
- > Début ou hausse de la consommation de substances

Si vous détectez un de ces signes, essayez d'ouvrir la conversation avec votre jeune. S'il ne souhaite pas se confier à vous, vous pouvez le diriger vers une autre personne de confiance ou lui laisser les coordonnées d'un organisme de soutien.

Ressource : Tel-Jeunes

Ce service de soutien par téléphone, texto, clavardage ou courriel est destiné aux 20 ans et moins. L'organisme propose aussi des capsules vidéo sur différents sujets qui touchent les adolescents, dont les étiquettes et l'affirmation de soi.

 www.teljeunes.com

 1 800 263-2266

 514 600-1002

QUESTION Nº 2

À quel moment dois-je aller chercher de l'aide ?

Il est plus facile d'intervenir lorsqu'une situation est prise en charge tôt, avant que votre enfant soit en pleine crise. On recommande donc de consulter un organisme, un intervenant ou une intervenante lorsque vous détectez les premiers signes de détresse (voir la page précédente).

Lien utile : eSantéMentale.ca

Ce site est une base de données réunissant des ressources en santé mentale, à titre préventif ou en situation de crise, partout au Canada. Il vous permet de trouver un organisme près de chez vous grâce à une recherche par code postal.



www.esantementale.ca

QUESTION Nº 3


Comment faire pour connaître l'état de mon enfant s'il ne veut pas discuter?

C'est bien connu, certains adolescents donnent des informations au comptegouttes. Dans ce cas, le mieux est de l'observer. Comme parent, vous êtes l'expert de votre enfant. Avez-vous remarqué des changements dans ses habitudes ou ses comportements? Ceux-ci pourraient vous aiguiller.

Ressource : Jeunesse, J'écoute

Seul service de soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 à l'échelle du pays, l'organisme ouvre ses bras aux jeunes qui ont besoin d'aide par texto, téléphone ou clavardage.

 www.jeunessejecoute.ca

 1 800 668-6868

 Texter PARLER au 686868

QUESTION Nº 4

Quels sont les effets de l'école hybride chez les jeunes de 3^e, 4^e et 5^e secondaire ?

Horaire bousculé, absence de transition entre les cours, demande d'autonomie accrue, multiplication des distractions: les jeunes qui font l'école virtuelle à temps partiel vivent leur lot de défis. En somme, cela leur donne l'impression d'avoir une charge de travail plus grande, car ils doivent faire beaucoup d'efforts pour s'adapter.

Ressource : Alloprof

Véritable allié de l'école virtuelle, Alloprof fournit des explications, des exercices et des vidéos sur toutes les matières, et même la possibilité de parler à un enseignant.

 www.alloprof.qc.ca

 514 527-3726 (Montréal) / 1 888 776-4455

 Numéros de texto différents pour chaque matière

QUESTION

Nº 5

Pourquoi la situation actuelle semble-t-elle affecter les adolescents davantage que les enfants et les adultes ?

Deux raisons peuvent expliquer ceci. D'abord, les adolescents sont moins bien outillés que les adultes pour s'adapter à tous les changements auxquels ils ont dû faire face dernièrement. Ensuite, l'adolescence est une période cruciale d'affiliation aux pairs. Les jeunes sont donc particulièrement affectés par la diminution des contacts avec leurs amis.

Ressource : Info-Social

À la manière d'Info-Santé, ce service met à la disposition des Québécois un service de consultation téléphonique professionnel gratuit et confidentiel. Vous pouvez téléphoner si vous avez besoin d'aide ou si vous vous inquiétez pour un proche.

 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/

 811

QUESTION Nº 6

Quels sont les effets de la hausse de l'utilisation des technologies ?

L'utilisation de certaines technologies sécrète deux hormones: le cortisol et l'adrénaline. Celles-ci mettent le corps en alerte. Si votre jeune semble plus agressif ou irritable après avoir joué à des jeux vidéo ou passé beaucoup de temps devant un écran, vous pouvez l'inviter à trouver des moyens de canaliser cet excédent d'énergie, comme aller marcher dehors ou faire du sport.

Ressource : Le Grand Chemin

L'organisme est le premier au Canada — et le seul au Québec — à offrir le traitement de la cyberdépendance avec hébergement pour les adolescents, et ce, gratuitement. Il offre aussi des activités de sensibilisation et de formation.

 www.legrandchemin.qc.ca

 514 381-1218 (Montréal) / 1 877 381-7075 (Centre de Québec)

QUESTION № 7

Doit-on s'inquiéter de l'augmentation du temps passé sur les réseaux sociaux ?

Pas nécessairement. En période de limitation de contacts, votre adolescent cherche des façons d'interagir avec ses amis. L'affiliation est un réel besoin que les réseaux sociaux peuvent aider à combler en ces temps particuliers. Il est normal que votre enfant y consacre plus de temps qu'à l'habitude. Toutefois, son utilisation doit être équilibrée avec du temps passé en famille, des loisirs et de l'activité physique.

Ressource : Pause ton écran

La campagne invite les jeunes à faire une utilisation équilibrée d'Internet afin de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité. Son site regorge de conseils pour les parents et contient des liens vers différents organismes de prévention des dépendances.



www.pausetonecran.com

QUESTION Nº 8


Que faire si, en tant que parent, je me sens très affecté par la situation et mal outillé pour aider mon jeune ?

Il est normal de vous sentir vous-même désemparé à l'occasion. Quand cela se produit, vous pouvez diriger votre jeune vers un proche (oncle, tante, grand frère ou grande sœur, par exemple), ou demander à l'autre parent de prendre le relais. Vous pouvez également communiquer avec un service de soutien.

Ressource : La LigneParents

Cet organisme offre un soutien professionnel gratuit 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 aux parents qui ont besoin de discuter. Passage au secondaire, comportements, communications et relations, sexualité, technologie : aucun sujet n'est tabou.

 www.ligneparents.com (clavardage en ligne offert)

 1 800 361-5085



DU PRIMAIRE
AU SECONDAIRE

Une présentation du

