

Fiche parents et tuteurs.trices

9^e année - 2024-25

LA SANTÉ MENTALE

LE LIEN ENTRE LA PRÉVENTION DE LA VIOLENCE, LES RELATIONS SAINES ET LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale est au cœur de toute relation saine. Toute personne a une santé mentale et c'est en prenant soin de sa santé mentale que chaque personne peut continuer à maintenir des relations saines. La santé mentale est un enjeu qui affecte tous les adolescents.es de différentes manières.

Selon l'Enquête sur la santé des adolescents.es de la C-B en 2023, 63% des jeunes ont indiqué avoir ressenti un sentiment de désespoir dans le dernier mois. De plus, 89% ont inscrit avoir vécu un niveau de stress dont 13% ont vécu du stress qui les a empêchés de pouvoir fonctionner dans la vie de tous les jours. Ce sont des numéros alarmants qui montrent à quel point les discussions sur la santé mentale sont nécessaires, quand nous discutons de relations saines.

Une relation saine avec soi-même est l'une des relations les plus importantes que l'on doit maintenir.

Les discussions sur la santé mentale ont plusieurs objectifs:

Le premier est de sensibiliser les jeunes à de différentes manières de prendre soin de leur santé mentale à travers des techniques de gestion de stress, l'apprentissage de différents types de diagnostics, ainsi que les effets que la stigmatisation peut avoir sur le traitement de santé mentale.

Deuxièmement, en abordant la santé mentale, nous discutons aussi des services qui sont disponibles dans leur école ainsi que la communauté.

Selon la recherche 2022 de Reichert & Associates sur l'impact du programme JLRS, ils ont mesuré la différence dans les connaissances des jeunes sur les ressources disponibles avant et après les ateliers JLRS. Ils ont observé 35% de plus (46% à 81%) de jeunes déclarant qu'ils se sentaient bien équipés des ressources dont ils avaient besoin au cas où un.e ami.e se retrouve dans une relation malsaine.



LA STIGMATISATION : C'EST QUOI ?

La stigmatisation est l'ensemble d'attitudes, de croyances, de stéréotypes et de comportements négatifs qui entourent la santé mentale. C'est à cause de la stigmatisation que, souvent, une personne (les jeunes comme les adultes) ne parle pas de leur santé mentale. Il y a une peur de se faire ridiculiser, juger et pas écouter.

La stigmatisation se déroule partout, même à la maison, et peut affecter le lien entre les parents et les jeunes. Dans le même sondage, 63% des jeunes ont mentionné la raison principale de ne pas avoir essayé de communiquer avec quelqu'un pour leur trouble de santé mentale était qu'ils ne voulaient pas que leurs parents soient au courant. Cette statistique démontre qu'il reste beaucoup de travail pour diminuer la stigmatisation associée avec la santé mentale pour que les jeunes se sentent à l'aise d'en discuter avec leurs parents et que vous, les parents et tuteurs.trices, vous sentiez à l'aise de discuter de ces sujets avec votre jeune.

LA STIGMATISATION PEUT :

Amener une personne à éviter de demander de l'aide par peur d'être jugée.
Pousser une personne à cacher sa consommation de drogues ou à en consommer seule;
Contribuer à ce que les personnes qui consomment des drogues reçoivent des soins de moindre qualité de la part du système de santé lorsqu'elles ont accès à des services.

ASTUCES POUR UNE MAISON SANS STIGMATISATION

Voici des moyens pour assurer un climat à la maison propice à l'ouverture de discussion sur la santé mentale :

Évitez les blagues et faites attention au langage utilisé. « Je suis tellement dépressif.ve » ou « C'est mon toc d'avoir la maison propre » peuvent paraître comme rien, mais ceci contribue à la stigmatisation, car ceci peut paraître comme si vous ne prenez pas la santé mentale au sérieux et le/la jeune ne se sentira pas à l'aise, par peur de se faire ridiculiser.

Discutez de la santé mentale ouvertement avec votre jeune. Des conversations sur la santé mentale n'ont pas besoin d'être très longues, elles peuvent être simplement une ouverture pour discuter de sujets variés.

La santé mentale est **autant importante** que la santé physique chez les jeunes. Des questions comme «Qu'as-tu fait pour ta santé mentale aujourd'hui? » peuvent faire toute la différence.



LES SIGNES QUE ÇA NE VA PAS :

Les confessions que ça ne va pas bien peuvent apparaître sous plusieurs formes. Tout comme votre jeune peut venir vous dire carrément « ça ne va pas bien » que c'est aussi possible qu'il y aille des signes qui montrent qu'il ne va pas. Les signes peuvent inclure :

- Ne participe plus aux activités qui auparavant l'intéressaient.
- Un manque de patience et l'irritabilité.
- Un changement des traits de sa personnalité.
- Devient obsessif.ve sur une chose comme l'exercice, l'alimentation, les résultats scolaires.
- Commence à avoir un trouble ou une difficulté de sommeil.
- Évite la socialisation ou s'isole.

VOTRE ADO SE CONFIE À VOUS: LES PROCHAINES ÉTAPES

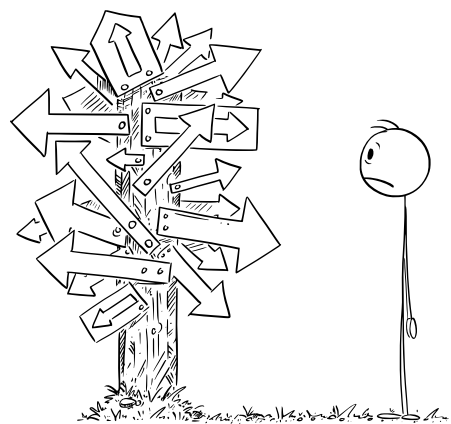
- Prenez le temps d'écouter. Souvent, il est facile de vouloir trouver des solutions quand parfois la meilleure chose à faire est de simplement être à l'écoute.
- Évitez les comparaisons telles que : « Je l'avais pire que toi à ton âge, reviens-en », « Ta/ton sœur/frère a vécu la même situation et elle/il était correcte ». Ces comparaisons n'aident pas, car elles invalident les sentiments de votre jeune et, la prochaine fois, iel se sentira moins à l'aise de venir en discuter avec vous.
- Remerciez votre jeune de s'être confié à vous. Ça prend du courage et de la maturité pour admettre quand ça va moins bien, alors prendre le temps de le mentionner à votre jeune, c'est très important !
- Continuez la conversation. Même si vous avez potentiellement trouvé une solution, continuez la discussion plus tard dans la semaine et faites des petites vérifications pour les rassurer qu'ils puissent toujours en discuter avec vous.



ADRESSER LA CONSOMMATION

Dans l'atelier, les jeunes ont discuté des différents messages qu'ils reçoivent en ce qui concerne la consommation de drogues et d'alcool. Comme vous pouvez le constater, les messages qu'ils reçoivent des parents/tuteurs.trices, de l'école et des amis.es varient. Cette différence peut mener à la confusion pour les jeunes alors qu'ils commencent à naviguer dans cette nouvelle étape de leur vie.

En lien avec la santé mentale, il est important de conscientiser les jeunes aux choix qu'ils prennent et aux conséquences que cela peut avoir. Ainsi, il est important d'encourager les jeunes à faire des choix sains quand ça vient à la consommation et les sensibiliser aux dangers qui y sont associés.



CE QUE LES JEUNES PENSENT DES DISCUSSIONS SUR LA CONSOMMATION :

Les études démontrent que les jeunes préfèrent de ne pas discuter de sujets concernant la consommation avec leurs parents. Ceci dit, nous voulons travailler avec les parents et les enseignants.es pour les outiller avec le but de faciliter ces conversations.

Les résultats d'une étude en 2019 par l'Université de la Colombie-Britannique (UBC) montrent que des discussions qui utilisent les théories de la réduction des méfaits (harm reduction) résonnent plus avec les jeunes que des discussions concernant la tolérance zéro. De plus, l'influence des parents est importante pour la sensibilisation de la consommation chez les jeunes.

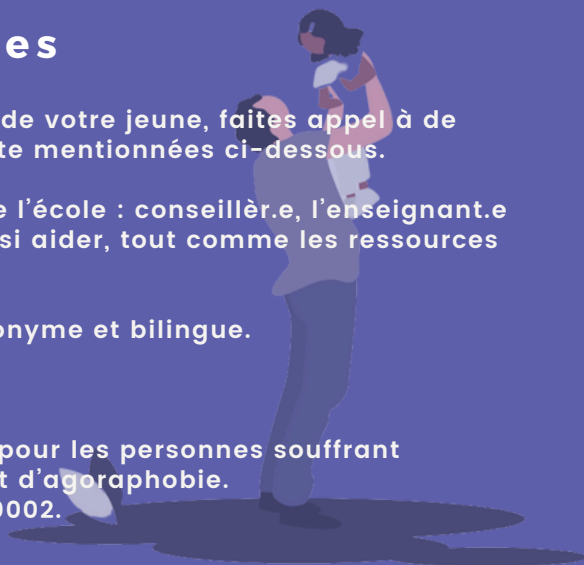
La collaboration entre les parents et les éducateurs.trices est nécessaire pour offrir aux jeunes l'autonomie et l'agence dont ils ont besoin pour prendre des décisions saines, par rapport aux faits et aux connaissances enseignées par les principes de la réduction des méfaits.

Ressources

⚠ Important! Si vous êtes inquièt.e pour la santé de votre jeune, faites appel à de l'aide professionnelle ou appelez les lignes d'écoute mentionnées ci-dessous.

N'hésitez pas à communiquer avec le personnel de l'école : conseiller.e, l'enseignant.e ou la direction. Votre médecin de famille peut aussi aider, tout comme les ressources suivantes :

- Jeunesse, J'écoute : pour se confier, 24h/7j. Anonyme et bilingue.
Numéro sans frais : 1 800-668-6868
Site internet : jeunessejecoute.ca
- Phobies-Zéro : groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de panique, de phobies et d'agoraphobie.
Numéro : 514 276-3105 ou sans frais 1 866 922-0002.



RESSOURCES EN FRANÇAIS

- [Santé mentale chez les ados](#)
- [Réduire la stigmatisation](#)



RESSOURCES EN ANGLAIS

- [Tips for Building Healthy Relationships with Your Teenagers](#)
- [How to Talk to My Teen About Drugs and Alcohol](#)
- [Reducing Stigma](#)

Communiquez avec nous :

Réseau-Femmes



Maryse Beaujeau-Weppenaar
direction@reseaufemmes.bc.ca



1555, 7e avenue Ouest
Vancouver, C.-B.



604-736-6912

JLRS



Questions générales : info@jlrs.ca
Claudya Leclerc : projets@jlrs.ca



www.jlrs.ca



@jeunesleadersrs



Agence de la santé
publique du Canada