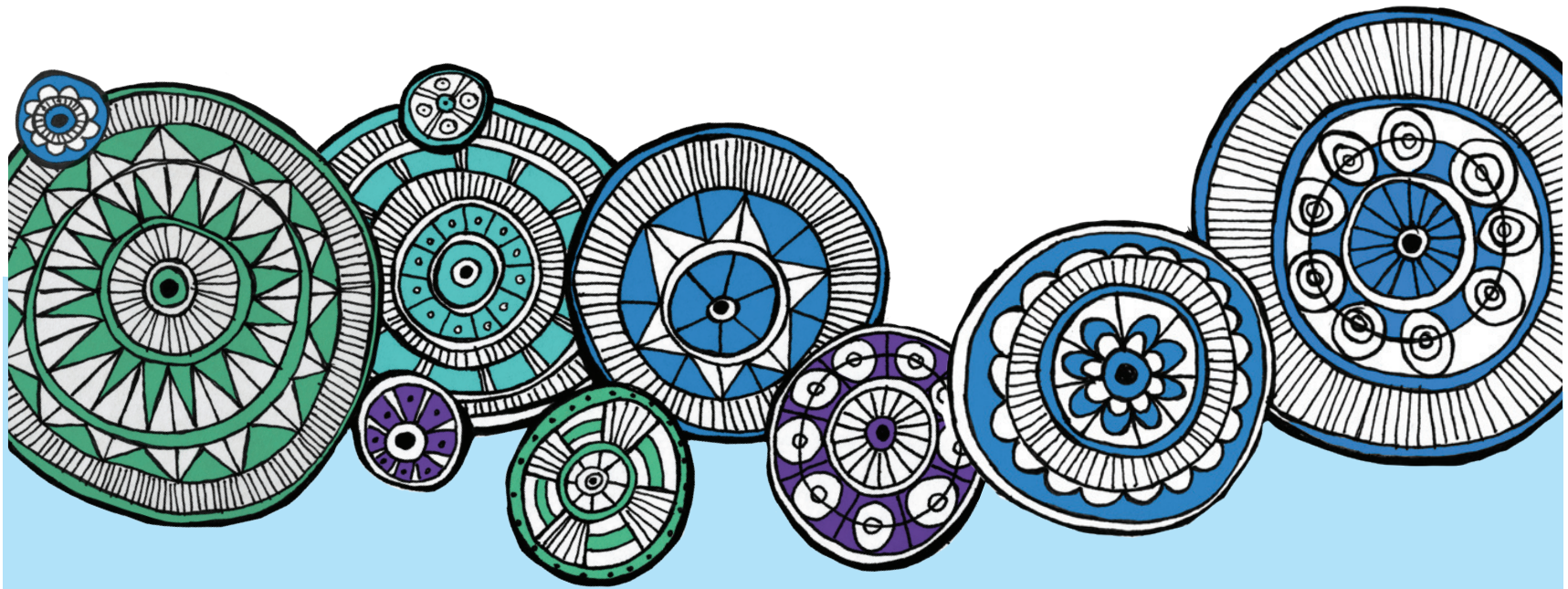


SANTÉ MENTALE, L'ESPRIT ÇA COMPTE!

QUESTIONS POUR VOTRE ENFANT



Nomme-moi une émotion que tu ressens en ce moment ?

- Cette question permet à votre enfant d'identifier ses émotions.
- **S'il semble inquiet, triste ou en colère**, explorer cette émotion avec lui. Cela pourra permettre de le rassurer par rapport à certaines peurs et l'aider à identifier des stratégies qui lui font du bien.



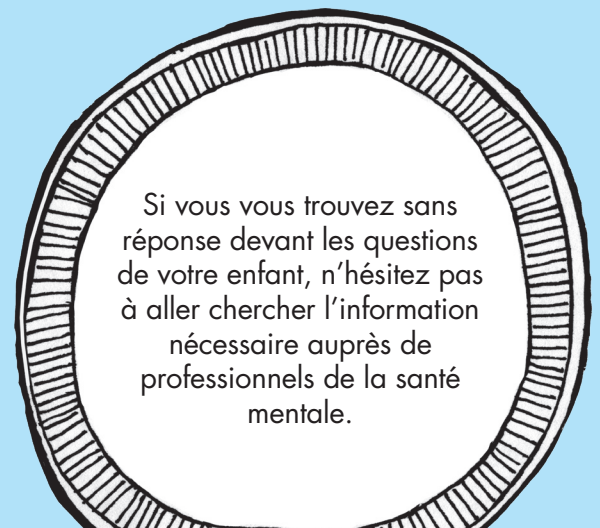
Est-ce qu'il y a une émotion que tu ressens plus souvent ou plus intensément que les autres ?

- Cette question vous permettra d'explorer l'univers émotif avec votre enfant. Sachez qu'il est normal que les émotions fluctuent dans le temps et, aussi, au cours d'une même journée.
- **Si votre enfant vit souvent ou intensément des émotions qualifiées de négatives (inquiétude, tristesse, colère, etc.)** au cours des jours et des semaines à venir, vous pouvez tenter d'en découvrir les causes avec lui. Cela pourra également vous aider à identifier avec lui des pistes de solution.



À qui pourrais-tu en parler ?

- Cette question permet à votre enfant d'identifier des personnes de confiance à qui se confier.
- **Assurez-vous de lui rappeler que s'il ne se sent pas bien ou qu'il a besoin d'aide, il est important d'en parler à un adulte de confiance. Cet apprentissage lui sera utile tout au cours de la vie.**



Si vous vous trouvez sans réponse devant les questions de votre enfant, n'hésitez pas à aller chercher l'information nécessaire auprès de professionnels de la santé mentale.



JE M'INQUIÈTE POUR MA SANTÉ MENTALE OU POUR CELLE D'UN PROCHE



Est-ce que j'ai remarqué au moins un de ces signes de façon constante pendant un minimum de deux semaines sans arriver à en identifier une cause extérieure ?

- **Augmentation de l'irritabilité**, sentiment d'être facilement dépassé par les événements;
- **Diminution de l'intérêt** pour les loisirs, activités ou centres d'intérêt habituels;
- **Changement dans la manière de communiquer** ou augmentation de l'isolement social;
- **Changements dans les activités de la vie quotidienne** (se laver, manger, dormir);
- **Émotions ou comportements qui sortent de l'ordinaire** (pleurs, anxiété, mauvais résultats scolaires ou professionnels) non liés à un facteur de stress naturel (décès dans la famille, déménagement, changement à l'école ou au travail).

Dans le cas où vous auriez répondu « oui » à la question précédente, il serait pertinent de consulter un médecin ou un professionnel de la santé mentale, tel qu'un psychothérapeute ou un psychologue.

- **Si vous êtes préoccupé par la santé mentale de votre enfant**, n'hésitez pas à en parler à son médecin, à un professionnel en milieu scolaire ou à un professionnel de la santé mentale.
- **Si votre enfant ou un de vos proches vous demande de l'aide**, il est important de prendre sa demande au sérieux, même si vous n'avez remarqué aucun signe précurseur apparent.
- **Si vous vivez avec une maladie mentale et désirez aborder le sujet avec votre enfant**, différentes ressources sont disponibles pour vous aider à trouver les mots dans un langage adapté à son âge. Apporter des réponses adaptées le rassurera fort probablement plus que de le laisser interpréter lui-même la situation.

RESSOURCES

- Ligne d'intervention et de prévention du suicide 24/7 : **1 866 APPELLE**
- Urgence-dépendance en toxicomanie (Montréal) 24/7 : **514 288-1515**
- Centre de référence du Grand Montréal : **211**
- Info-Santé et info-Social : **811**



Association canadienne
pour la santé mentale
Division du Québec et Filiale de Montréal

