eSantéMentale.ca

La santé mentale et les maladies mentales : Édition jeunesse

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : On entend par santé mentale la capacité du cerveau de : comprendre le monde qui t'entoure et t'aider à interagir avec lui, te permettre de profiter de la vie, t'aider à réaliser ton potentiel, te permettre de composer avec les hauts et les bas du quotidien. Bien que les problèmes de santé mentale sont fréquents, les bonnes nouvelles sont qu'il ya beaucoup de choses que vous pouvez faire pour améliorer votre santé mentale.

Introduction

Un grand nombre de personnes confondent la santé mentale et la maladie mentale, alors qu'il s'agit de deux choses tout à fait différentes.

Nous avons tous une santé mentale, alors que la maladie mentale touche un certain nombre de personnes seulement. Comme c'est le cas pour la santé physique, tu peux prendre des mesures pour être en bonne santé mentale et réduire le risque d'avoir une maladie mentale.

Qu'est-ce que la santé mentale?

On entend par santé mentale la capacité du cerveau de :

- comprendre le monde qui t'entoure et t'aider à interagir avec lui;
- te permettre de profiter de la vie;
- t'aider à réaliser ton potentiel;
- te permettre de composer avec les hauts et les bas du quotidien.

Le cerveau (ou l'esprit) est le point de départ de la santé mentale. Il t'aide à te gérer à peu près tout ce qui se passe dans ta vie comme :

- tes sentiments;
- ton humeur;
- tes pensées;
- tes comportements;
- tes relations;
- tes responsabilités (comme les études ou le travail).

N'oublie pas qu'il y a un lien étroit entre le corps et l'esprit. La santé mentale dépend en grande partie de ce que tu fais pour prendre soin de ton corps, par exemple, de ton alimentation et de tes habitudes de sommeil et

d’exercice.

Le savais-tu?

En Amérique du Nord, un enfant ou un jeune sur cinq aura un problème de santé mentale.

Qu’est-ce que la maladie mentale?

La maladie mentale apparaît lorsque des pensées, des sentiments ou des comportements causent des problèmes et nuisent à ton quotidien à la maison, à l’école ou au travail, ou à tes relations. Par exemple, il nous arrive tous d’être tristes ou bouleversés de temps à autre. Mais, lorsque ces sentiments sont si intenses qu’ils nuisent à notre vie à l’école ou à la maison, ils pourraient être le signe d’un problème de santé mentale. La dépression, l’anxiété, le trouble d’hyperactivité avec déficit de l’attention (THADA) et les troubles de l’alimentation sont parmi les maladies mentales les plus courantes chez les jeunes.

Est-il possible d’avoir une maladie mentale tout en étant en bonne santé mentale?

Oui. Cela peut sembler étrange, mais il est possible d’avoir une maladie et d’être en même temps en santé.

Connais-tu une personne qui a le diabète? Elle doit peut-être suivre un régime alimentaire et un programme d’exercice particuliers, et prendre des médicaments. Malgré cela, elle peut se sentir en bonne santé et pouvoir faire ce qu’elle veut. La situation est la même pour les maladies mentales. Les jeunes souffrant d’une dépression peuvent être obligés d’assister régulièrement à des séances de thérapie par la parole et de prendre des médicaments. De plus, ils devront peut-être apprendre comment bien réagir au stress ou à leurs émotions. Mais, lorsque la dépression sera maîtrisée, ils se sentiront bien et reprendront goût à l’école, recommenceront à fréquenter leurs amis et reprendront leurs activités.

Quelles sont les causes de la maladie mentale?

Tant les maladies mentales que les maladies physiques sont causées par un ensemble de facteurs, notamment les suivants :

Hérédité

Les gènes que tes parents t’ont transmis déterminent en grande partie si tu risques d’avoir une maladie mentale. Si tes parents ou tes grands-parents ont une maladie mentale, tu pourrais en avoir une aussi, mais ce n’est pas une certitude. Il y a beaucoup de choses que tu peux faire pour prendre soin de ta santé mentale (nous en parlerons plus loin) et réduire le risque d’avoir un problème de santé mentale. Par exemple, certaines personnes ont des membres de leur famille qui ont fait une crise cardiaque. Si elles font de l’exercice, mangent sainement et ne fument pas, elles peuvent vraiment réduire le risque de faire une crise cardiaque.

Environnement

Ton environnement et les expériences que tu vis ont beaucoup d’influence sur ta santé mentale. Ton environnement comprend :

- **ta famille, tes amis et les autres personnes qui te soutiennent;**
- **ta maison, ton quartier et ton école;**
- **ta culture;**
- **les stress du quotidien;**
- **les expériences que tu vis;**
- **le revenu de ta famille;**
- **les activités d'apprentissage, les loisirs et le travail.**

Ton état d'esprit

C'est-à-dire la façon dont tu :

- **perçois les choses (ton point de vue ou ta perspective);**
- **comprends les expériences que tu as vécues;**
- **noues des liens et interagis avec d'autres personnes;**
- **fais face au stress et à tes sentiments;**
- **prends soin de ta santé physique et mentale (par exemple, manger sainement, faire de l'exercice, bien dormir, exprimer ses sentiments de façon constructive, régler les problèmes).**

Tu connais sans doute deux personnes qui percevraient la même situation et y réagiraient de façon très différente. La perception des choses peut favoriser la santé mentale. Voici des moyens de réduire ou de prévenir une maladie mentale :

- **développer de bonnes aptitudes sociales;**
- **prendre des mesures efficaces pour bien réagir au stress et aux sentiments (mesures permettant de réduire le stress et non de l'aggraver).**

Dans quels cas devrais-je demander de l'aide?

Dans les cas suivants, demande à un adulte en qui tu as confiance ce que tu dois faire pour obtenir de l'aide :

- **Tu éprouves des sentiments si intenses que tu as du mal à les maîtriser.**
- **Ton humeur, tes sentiments ou tes comportements nuisent à tes études ou à ton travail, ou perturbent ta vie à la maison ou tes relations d'amitié.**
- **Tes habitudes d'alimentation ou de sommeil ont beaucoup changé.**
- **Tu as rompu les liens avec tes amis.**
- **Tu ne t'intéresses plus aux choses que tu aimais auparavant (comme les études, les sports ou d'autres activités).**
- **Tu as un sentiment de désespoir ou tu crois que ta vie ne vaut pas la peine d'être vécue.**
- **Tu as des pensées suicidaires.**

Préjugés : Attitudes négatives à l'égard de la maladie mentale

Un grand nombre de jeunes ont honte, se sentent coupables ou

sont dans l’embarras parce qu’ils ont une maladie mentale et craignent de faire l’objet de préjugés. C’est en grande partie pour cette raison qu’ils ne demandent pas l’aide dont ils ont besoin. Certains jeunes croient que les difficultés qu’ils éprouvent sont un signe de faiblesse ou que leurs sentiments sont injustifiés. D’autres croient qu’ils doivent endurer leur situation et ne demandent pas d’aide.

Comment peut-on changer les attitudes à l’égard de la maladie mentale?

Tu peux contribuer à réduire les préjugés et à modifier les attitudes à l’égard de la maladie mentale en :

- **parlant ouvertement de la maladie mentale aux personnes de ton entourage;**
- **considérant la santé et les maladies mentales de la même façon que tu perçois la santé et les maladies physiques;**
- **soutenant tes amis qui ont des problèmes de santé mentale;**
- **ne rejetant pas la faute sur toi-même ou sur une autre personne;**
- **demandant de l’aide lorsque tu en as besoin; ceci, montre l’exemple aux autres!**

Comment puis-je prévenir les problèmes de santé mentale?

Comme c’est le cas pour les problèmes de santé physique, il est possible de réduire les risques d’avoir un problème de santé mentale. On peut favoriser une bonne santé physique en mangeant sainement, en faisant de l’exercice, en ne fumant pas ou en bouclant sa ceinture de sécurité, mais cela n’élimine pas entièrement le risque d’être malade ou blessé. Le même raisonnement s’applique à la santé mentale. Parfois, une situation est si éprouvante ou les sentiments sont si intenses qu’on a besoin d’aide.

Voici des moyens de prévenir les problèmes de santé mentale. Intègre-les à ton quotidien!

Ces moyens pourraient t’être utiles, mais, s’ils ne te conviennent pas, ne t’inquiète pas.

- Dors suffisamment.
- Fais de l’exercice tous les jours. Une simple marche peut être très bénéfique! Va prendre de l’air!
- Essaie de t’entourer de personnes positives qui peuvent te donner du soutien.
- Choisis des aliments nutritifs.
- Tous les jours, fais quelque chose que tu aimes.
- Prends le temps de te détendre.
- Fais appel à ta capacité de régler les problèmes et prends des mesures efficaces pour atteindre tes objectifs.
- Si tu es bouleversé, essaie d’envisager la situation sous un autre point de vue.
- Sois conscient de tes sentiments et de tes pensées, et parles-en à des amis intimes ou à ta famille.
- Apprends à te calmer lorsque tu es stressé (par exemple, en faisant du yoga ou de la méditation de pleine conscience).
- Plutôt que de penser constamment à un problème ou aux choses qui t’inquiètent, efforce-toi de régler ce

problème ou fais quelque chose d'agréable pour te changer les idées.
- Développe une nouvelle habileté ou essaie un nouveau passe-temps.
- Pardonne-toi et pardonne aux autres.
- Apprends à dire non.
- Laisse Internet de côté.

Que dois-je faire si je crois avoir une maladie mentale?

Tu peux obtenir de l'aide. Les personnes qui souffrent de dépression, d'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale croient souvent qu'elles ne méritent pas d'être aidées. Confie-toi à un adulte en qui tu as confiance. Pense à tes forces et aux ressources externes auxquelles tu peux avoir recours. Tu trouveras plus de renseignements sur les ressources communautaires à la fin du présent document. En voici des exemples :

TOI

- **Techniques d'adaptation (qu'as-tu fait dans le passé quand tu as vécu des moments difficiles?);**
- **Être en mesure de demander de l'aide;**
- **Façons utiles de percevoir les choses.**

FAMILLE

- **Parents;**
- **Frères et soeurs;**
- **Grands-parents, cousins, oncles ou tantes.**

AMIS

- **Les amis peuvent être d'un grand secours, mais tu dois t'assurer de parler de tes difficultés à un adulte pouvant te venir en aide.**
- **Les amis ne peuvent pas toujours te mettre en contact avec des personnes pouvant te fournir l'aide dont tu as besoin.**

ÉCOLE ET COMMUNAUTÉ

- **Médecin de famille;**
- **Enseignants, travailleurs sociaux de l'école ou conseillers scolaires;**
- **Centres de santé ou de ressources de la communauté, organismes pour les jeunes, hôpitaux;**
- **Lignes de soutien téléphoniques.**

Demande l'aide dont tu as besoin...

« J'ai besoin qu'on m'écoute... »

« J'ai besoin qu'on m'accompagne à un rendez-vous... »

« J'aimerais te parler. Je ne suis pas dans mon assiette ces temps-ci et je pense que j'ai besoin de ton aide... »

« J’aimerais qu’on fasse quelque chose d’amusant ensemble pour me changer les idées… »

Technique de base pour régler les problèmes

Il est toujours plus facile de régler un problème quand on s’y attaque graduellement et de façon positive. N’aie pas peur de demander de l’aide. Prends des notes. Cela pourrait t’aider à organiser tes pensées.

1. Détermine la nature du problème.

Qu’est-ce qui ne va pas? Faut-il que quelque chose change? Cela doit être important pour toi, sinon tu risques de ne pas faire les efforts nécessaires pour régler le problème. Sois aussi clair et précis que possible.

Par exemple…

Tu as remarqué récemment que ton humeur varie. Tes parents te mettent en colère et tu te disputes souvent avec eux. Quelles sont les causes de ces disputes? Dans ce cas, c’est le fait que tu as du mal à te tirer du lit le matin et que tu arrives en retard à l’école.

Le problème : En général, tu arrives en retard à l’école trois jours par semaine. Quand tu te disputes avec tes parents le matin, tu ne commences pas la journée du bon pied et tu es de mauvaise humeur pendant longtemps par la suite.

2. Établis un objectif.

Quels changements veux-tu apporter? Il te sera plus facile d’améliorer la situation si tu te fixes un objectif. Toutefois, assure-toi que ton objectif est réaliste. Tu ne pourras peut-être pas obtenir un A+ en mathématiques, mais tu pourrais passer d’un F à un C. Prends note des progrès que tu accomplis. Lorsque tu auras atteint ton objectif, tu pourras t’inspirer des résultats positifs obtenus pour te fixer d’autres objectifs.

Par exemple, pour arriver à l’école à l’heure, tu pourrais te fixer un objectif réaliste comme… arriver à l’heure au moins quatre fois par semaine. Si tu dépasses ton objectif, c’est super!

3. Fais un remue-méninges.

Réfléchis à tous les moyens possibles d’améliorer la situation, y compris les suivants :

- **ce que tu pourrais devoir apprendre ou mettre en pratique;**
- **les changements que tu pourrais devoir apporter;**
- **les mesures que tu peux prendre;**
- **les personnes qui peuvent te soutenir ou t’aider à régler le problème.**

Par exemple, pour m’aider à arriver à l’école à l’heure, je pourrais…

- me coucher plus tôt.
- lire avant de me coucher pour m’endormir (au lieu de jouer à des jeux vidéo ou de faire autre chose sur mon portable).
- régler mon réveil avant de me coucher.
- régler mon réveil plus tôt afin d’avoir assez de temps pour me préparer le matin.
- faire certaines choses la veille afin de ne pas être bousculé le matin.
- dire à mes parents ce qui m’est utile et ce qui ne l’est pas.

4. Dresse un plan.

Indique par écrit les mesures que tu prendras pour atteindre ton objectif. Sois aussi réaliste et précis que possible. Cela dit, les choses ne changeront pas du jour au lendemain. En général, les changements se produisent graduellement. Songe aussi à ce que tu feras si tu commets des erreurs ou si tu essuies un échec.

Concentre-toi sur les mesures que tu prendras et non sur le résultat. Si ton objectif est d’obtenir de meilleures notes à l’école, dresse une liste de mesures raisonnables que tu peux prendre comme :

- Aller à l’école tous les jours.
- Consacrer ___ heures aux devoirs tous les soirs.
- Limiter les écrans à ____ heures pare jour.

Par exemple, pour arriver à l’école à l’heure je vais...

- me coucher à ___.
- lire au lit au lieu d’utiliser mon ordi.
- prendre une douche avant de me
- coucher.
- dire à mes parents ce que j’essaie de faire et leur demander leur aide.

5. Passe à l’action.

Prends note des gestes que tu poses. Cela t’aidera à suivre ton cheminement. Accorde-toi de petites « récompenses » si tu respectes ton plan. Il est normal de faire un pas en arrière à l’occasion quand on essaie d’apporter un changement. Ne t’affole pas. Tire une leçon de ce qui t’est arrivé et repars de plus belle.

Par exemple...

- Inscris sur un calendrier les jours où tu arrives à l’école à l’heure.
- Quand tu auras atteint ton objectif hebdomadaire pendant quelques semaines d’affilée, accorde-toi une récompense! Par exemple, tu peux réfléchir aux résultats obtenus comme une relation moins tendue avec tes parents. Tu peux également marquer l’occasion en te livrant à une activité spéciale le vendredi comme aller au cinéma ou sortir avec des amis.

6. Fais le point.

Détermine ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Prête attention aux améliorations possibles. Pose-toi les questions suivantes :

- **Mon objectif est-il réaliste?**
- **Avec quelle partie du plan ai-je de la difficulté?**
- **Ai-je besoin :**
  - **De plus de temps?**
  - **De plus de soutien?**
  - **D'un plan différent?**

Par exemple, pose-toi également les questions suivantes :

- **Est-ce que je me dispute moins souvent avec mes parents?**
- **Comment est mon humeur?**
- **Mon plan a-t-il été efficace?**
- **M'a-t-il procuré d'autres avantages?**
- **Ai-je eu du mal à le mettre en oeuvre?**
- **Devrais-je essayer autre chose?**
- **Si mon plan fonctionne, que puis-je faire pour continuer à l'appliquer?**

Services offerts par les professionnels de la santé mentale et les lignes d'aide téléphoniques

La plupart des professionnels de la santé mentale peuvent répondre à tes questions, notamment au sujet des choses qui te préoccupent. Par exemple, tu peux t'adresser aux personnes suivantes :

- **ton conseiller scolaire;**
- **ton médecin de famille;**
- **un conseiller communautaire (un grand nombre d'entre eux travaillent dans les centres de santé ou de ressources communautaires);**
- **les bénévoles qualifiés;**
- **un travailleur social;**
- **un psychologue;**
- **un psychiatre.**

Ces professionnels entendent toutes sortes de choses au travail. Ne t'inquiète pas, tu ne les effraieras pas. Quand tu les rencontreras, ils :

- **t'écouteront sans porter de jugement;**
- **garderont cela confidentiel;**
- **demanderont à d'autres personnes d'être présentes si tu ne te sens pas en sécurité;**
- **s'efforceront de comprendre ta situation en te posant des questions;**
- **examineront des stratégies qui t'ont aidé dans le passé;**
- **te fourniront des renseignements et te donneront des conseils;**
- **te dirigeront vers un autre service ou un autre professionnel**

pouvant t’être plus utile, si cela est nécessaire.

Tu trouveras plus de renseignements sur les divers types de services et de professionnels dans notre document sur les services de santé mentale.

Avant de parler à un professionnel de la santé mentale...

Il n’est pas facile de demander de l’aide, mais c’est souvent la première chose à faire pour se sentir mieux. Un grand nombre de jeunes nous disent qu’ils auraient dû demander de l’aide plus tôt. Il te sera plus facile de parler à un conseiller si tu réfléchis à certaines choses avant de le rencontrer. Tu voudras peut-être prendre des notes.

Tout d’abord, pose-toi les questions suivantes :

- **Qu’est-ce qui m’inquiète? Décris tes inquiétudes en te posant les questions suivantes et inscris tes réponses :**
- **Qu’ai-je remarqué?**
- **Quand cela se produit-il?**
- **Où cela se produit-il?**
- **Pourquoi cela se produit-il selon moi?**
- **Qu’ai-je fait pour essayer d’améliorer les choses?**
- **Qu’est-ce que je veux retirer de la consultation (ou de la conversation)?**

Si tu as besoin d’un soutien supplémentaire, demande à un membre de ta famille ou à un ami de t’aider (rien ne t’oblige à tout faire seul). Si tu as des questions, prends-les en note afin de ne pas les oublier.

Auteurs

Ce document a été crée et révisé par le Comité d’information sur la santé mentale du CHEO. Nous remercions le Youth Advisory Committee du Réseau Ado d’avoir révisé le présent document.

Licence Creative Commons

Vous avez l’autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette oeuvre dans sa totalité sans modification. Cette oeuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d’information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.

Avis de non-responsabilité

L’information contenue dans ce fascicule est de nature générale, et peut s’appliquer ou non à toi. Ton fournisseur de soins de santé constitue ta meilleure source d’information sur ta santé.