

PARLONS DE

Bien-être mental

À NOS ENFANTS!

New Brunswick Nouveau Brunswick

VOLET SANTÉ MENTALE DU
PROGRAMME SUR LE MIEUX-
ÊTRE PERSONNEL DE LA 6^E
À LA 8^E ANNÉE

Santé mentale positive

ÉTABLIR UNE RELATION FAMILIALE DE SOUTIEN SOLIDE QUI FAVORISE UNE SANTÉ MENTALE POSITIVE CHEZ LES JEUNES.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les jeunes ont besoin de savoir qu'ils sont en sécurité, pris en charge et soutenus.

IDEAS FOR FAMILIES

- Passez régulièrement du temps avec votre enfant.
- Donnez l'exemple de stratégies positives pour gérer votre propre santé mentale, comme faire régulièrement de l'exercice, consulter des professionnels si nécessaire et parler de vos propres sentiments.
- Encouragez un sommeil régulier.

AIDEZ VOTRE ENFANT À DÉCOUVRIR SES FORCES, SES INTÉRÊTS ET SES CAPACITÉS.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les jeunes ont besoin d'explorer de nouveaux centres d'intérêt pour découvrir leurs points forts et rencontrer de nouvelles personnes ayant des intérêts similaires.

IDEAS FOR FAMILIES

- Prenez note des nouvelles choses qui semblent intéresser votre adolescent et encouragez-le à explorer ce domaine.
- Fournissez des occasions d'utiliser de nouvelles compétences.
- Soutenez votre adolescent dans la mesure du possible dans la poursuite de ses intérêts et de ses loisirs.
- Célébrez les réussites



ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À PARLER DE SES SENTIMENTS ET MONTREZ-LUI COMMENT GÉRER SES ÉMOTIONS.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Cela démontre l'acceptation et l'intérêt pour sa santé mentale et fournit des stratégies pour gérer les émotions et renforcer la résilience.

IDEAS FOR FAMILIES

- Posez des questions pour clarifier votre compréhension de ce que ressent votre enfant.
- Ne vous sentez pas obligé d'avoir les réponses. Parfois, le simple fait d'écouter peut alléger le fardeau.
- Démontrez et enseignez des stratégies qui peuvent permettre de réduire l'anxiété, par exemple :
 - Les techniques de respiration profonde
 - Lire, écouter de la musique ou jouer quand on est anxieux.
 - Passer du temps avec un animal de compagnie.
 - Prendre une marche ou faire une autre forme d'activité physique.

FAITES PARTICIPER VOTRE ENFANT À LA PRISE DE DÉCISION ET À LA RÉOLUTION DES PROBLÈMES.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

En le faisant participer aux petites décisions, il apprendra les compétences nécessaires pour prendre des décisions plus importantes à l'avenir. Il apprendra à faire face aux obstacles.

IDEAS FOR FAMILIES

- Offrez le choix lorsque cela est possible et approprié.
- Faites-le participer aux discussions sur les règles de la maison, les vacances en famille, les soins aux animaux domestiques, etc.
- Aidez-le à prendre des décisions en discutant des répercussions d'une décision sur lui-même et sur les autres et en explorant les solutions de rechange.
- Recadrez les défis en possibilités d'explorer une solution autrement inconnue.
- Faites remarquer que les revers lui apprennent qu'il existe d'autres moyens d'atteindre ses objectifs.

Besoins en santé mentale

SURVEILLER LES SIGNES DE PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Cela vous permet de fournir à votre adolescent un soutien en santé mentale le plus rapidement possible.

IDEAS FOR FAMILIES

- Soyez attentif aux changements de poids, aux habitudes alimentaires, aux obsessions concernant le poids ou la nourriture, et aux changements dans les habitudes de sommeil.
- Sachez que les sautes d'humeur, le retrait social et le manque de motivation, bien que plus fréquents chez les adolescents, peuvent être un signe de détresse.
- Soyez conscient des signes : [Association canadienne pour la santé mentale](#)

DISCUTER DE LA STIGMATISATION SOUVENT ASSOCIÉE AUX PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les parents peuvent aider à découvrir les hypothèses incorrectes qui se cachent derrière la stigmatisation.

IDEAS FOR FAMILIES

- Sensibilisez les adolescents à la différence entre le stress quotidien et un diagnostic de santé mentale.
- Partagez des exemples concrets de problèmes de santé mentale et des exemples de stratégies d'adaptation réussies.
- Donnez l'exemple de la bienveillance et de l'acceptation.

SAVOIR OÙ TROUVER DE L'AIDE ET ACCÉDER AUX SERVICES.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Le fait de connaître ces renseignements à l'avance peut réduire le temps d'attente pour les services de santé mentale.

IDEAS FOR FAMILIES

- Explorez ces services :
 - L'équipe enfance-jeunesse par le biais du bureau d'orientation de l'école.
 - [Jeunesse, J'écoute](#) 1-800-668-6868
 - [Programme Le Maillon](#)
 - [Chimo ligne d'écoute](#) 1-800-667-5005
 - [Association canadienne pour la santé mentale Nouveau-Brunswick](#)
 - [Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CAMH\)](#)
 - [Société pour les troubles de l'humeur du Canada](#)
 - [Vidéo Stress vs. Anxiety](#) (en anglais)

QUATRE BESOINS PSYCHOLOGIQUES EN LIEN AVEC LA SANTÉ MENTALE POSITIVE :

COMPÉTENCE

Le besoin de sentir que nous avons des forces et des faiblesses qui sont reconnues.

AUTONOMIE

Le besoin de liberté personnelle pour faire des choix et contrôler son propre comportement.

RELATION AVEC LES AUTRES

Le besoin d'appartenance et de connexion avec les autres.

PERTINENCE

Les élèves perçoivent les choses que nous leur demandons de faire comme étant dans leur propre intérêt.

