

Un soutien **essentiel**



Les enfants et la santé mentale



Les signes montrant que votre enfant pourrait avoir besoin d'aide

Les jeunes enfants ne sont pas à l'abri du stress. Ils doivent non seulement affronter les problèmes du quotidien, comme se faire de nouveaux amis ou éviter les brimades, mais aussi faire face aux événements marquants au sein de leur famille, comme un divorce, un déménagement ou la naissance d'un frère ou d'une sœur. Tout comme les adultes, les enfants peuvent souffrir de dépression et d'anxiété. Même s'ils sont conscients du fait qu'ils ne vont pas bien, il est fort possible qu'ils ne sachent pas comment l'exprimer.

Si vous êtes parent ou responsable d'un enfant, veillez à prêter autant d'attention à leur santé mentale qu'à leur santé physique. Le bien-être mental des enfants signifie¹ :

- Avoir une bonne estime de soi
- Avoir un sentiment d'appartenance
- Avoir des relations avec des gens qui se soucient d'eux
- Assimiler des compétences sociales saines
- Savoir gérer le stress et les défis
- Apprendre à gérer différentes émotions en toute sécurité
- Être capable de bien fonctionner à la maison, à l'école et au sein de la communauté



Au-delà des jours difficiles : les enfants en proie aux troubles mentaux

Quel enfant n'a pas connu de jours pénibles où il avait du mal à se comporter selon les attentes de ses parents ou responsables. Si ces moments difficiles semblent plus fréquents, cela pourrait indiquer un trouble mental. Seul un médecin peut poser un diagnostic formel, mais voici une brève liste des signes à surveiller.

Le stress — Les enfants d'âge préscolaire ont tendance à être collants lorsqu'ils sont fortement perturbés. Ils peuvent également se plaindre de maux de ventre ou de maux de tête, et même se mettre à refaire pipi au lit. Les enfants du primaire peuvent avoir tendance à pleurer, à devenir irritables ou colériques, ou à avoir des accès d'émotion².

L'anxiété — La peur est une émotion fréquente chez de nombreux jeunes enfants, par exemple la peur du noir et des monstres sous le lit. S'ils ne surmontent pas leurs craintes avec l'âge, il se peut qu'ils développent un trouble de l'anxiété. Si votre enfant est effrayé à l'idée d'être loin de ses parents ou est très inquiet concernant les événements sociaux et l'avenir, ou bien s'il craint une chose particulière, discutez-en avec son médecin. La tendance à pleurer, la fatigue, les maux de ventre, l'irritabilité et la colère peuvent dénoter une inquiétude extrême³.

La dépression — Tous les enfants se sentent tristes de temps à autre. Mais s'ils sont souvent en proie à la tristesse voire au désespoir ou sont souvent irascibles, cela pourrait être un signe de dépression. Prêtez attention au comportement de votre enfant. A-t-il/elle des problèmes de concentration, du mal à dormir ou un manque d'énergie ; ses habitudes alimentaires ont-elles changé ; ou n'apprécie-t-il/elle plus les activités qui lui plaisaient auparavant ? Le fait que certains enfants soient démotivés ou chahuteurs peut être une façon de masquer leur tristesse. D'autres se replieront sur eux-mêmes et s'isoleront. La dépression extrême peut aboutir à une automutilation ou des idées suicidaires³.

Le TDAH — L'inattention et l'impulsivité se retrouvent chez la plupart des enfants, de temps à autre. Toutefois, ces symptômes persistent chez les enfants souffrant du trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), au fur et à mesure qu'ils grandissent. Les enfants présentant un TDAH peuvent éprouver de nombreuses difficultés : avoir tendance à oublier ou égarer leurs affaires, à parler trop, à gigoter et à être agités ; ils ont du mal à résister aux tentations, à attendre leur tour ou à s'entendre avec les autres⁴.

Chez les enfants de 10 à 14 ans⁵ :

3,6 %

éprouvent un trouble anxieux

1,1 %

font l'expérience de la dépression

3,1 %

souffrent d'un trouble déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH)



Montrez que vous vous souciez de son bien-être : obtenez le soutien nécessaire

Les étapes suivantes sont un bon point de départ, que vous soupçonniez chez votre enfant un trouble de santé mentale ou souhaitiez tout simplement l'aider à renforcer son bien-être mental.

Parlez à votre enfant. Demandez-lui comment il/elle se sent, et prenez le temps de l'écouter attentivement. Veillez à ce que votre enfant sache qu'il/elle n'a rien à craindre et rassurez-le/la. Il peut être tentant d'essayer de tout résoudre vous-même, mais parfois votre rôle ne consiste qu'à être présent. Faites preuve de compassion. Écoutez avec empathie. Si vous ne savez pas comment répondre à sa question, soyez honnête, puis faites de votre mieux pour trouver la réponse⁶.

Prenez soin de vous. Un enfant sur 14 a un parent qui souffre d'une mauvaise santé mentale. Cela augmente le risque de trouble du neuro-développement chez l'enfant⁷. Si vous-même avez un problème de santé mentale ou êtes en proie au stress, demandez de l'aide. Si vous n'êtes pas en bonne santé ou n'avez pas le soutien dont vous avez besoin, il peut être encore plus difficile de vous occuper de vos enfants⁸.

Réévaluez la pression. Il n'est pas toujours facile de se montrer à la hauteur des attentes de ses parents, quel que soit notre âge. En tant que parent, demandez-vous si vous mettez une forte pression sur votre enfant pour qu'il/elle réussisse à l'école ou dans d'autres activités telles que la danse ou le sport. Si c'est le cas, relâchez un peu la pression. Certes, les bonnes notes sont importantes, mais pas au détriment de la santé de votre enfant. Ce principe peut être plus important que jamais pendant cette période de pandémie durant laquelle les fermetures d'école et l'enseignement à domicile font partie du quotidien.

Consultez un professionnel. Si vous pensez que votre enfant souffre d'un trouble du neuro-développement, ou si vous-même avez besoin d'un soutien, demandez de l'aide. Votre programme d'aide aux employés est un excellent point de départ. Il n'est jamais trop tard pour commencer le dialogue.



S'occuper de jeunes enfants est une source de joie, mais présente également de nombreux défis.

Avec le bon soutien, vous pouvez les aider à renforcer leur résilience mentale et leur apprendre à demander de l'aide quand ils en ont besoin.

Si vous pensez que vous ou quelqu'un d'autre êtes en danger immédiat ou risquez de mettre les autres en danger, appelez immédiatement les services d'urgence locaux.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Dernière révision le 23 septembre 2021. Dernier accès le 31 janvier 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. 17 novembre 2021. Dernier accès le 31 janvier 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. Octobre 2021. Dernier accès le 31 janvier 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Dernière mise à jour : 22 mars 2021 Dernier accès le 31 janvier 2022.
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. Dernière révision le 23 septembre 2021. Dernier accès le 31 janvier 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 9 avril 2020. Dernier accès le 31 janvier 2022.
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125-139.doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7.
8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. Dernière mise à jour : 23 avril 2021. Dernier accès le 31 janvier 2022.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.