

La santé mentale et les enfants



Les signes indiquant que votre petit enfant pourrait avoir besoin de soutien

Les jeunes enfants peuvent être confrontés à beaucoup de stress : des défis quotidiens pour se faire des amis ou éviter les intimidateurs, aux sujets familiaux tels que le divorce, un déménagement ou la naissance d'un frère ou d'une sœur. Comme les adultes, les enfants peuvent également souffrir de troubles tels que la dépression ou l'anxiété. Mais même s'ils se rendent compte qu'ils ne se sentent pas bien, ils ne savent peut-être pas comment l'exprimer.

Si vous êtes un parent ou un aidant, assurez-vous d'accorder à sa santé mentale la même attention qu'à sa santé physique. Pour les enfants, le bien-être mental comprend :¹

- Avoir une bonne estime de soi
- Ressentir un sentiment d'appartenance
- Avoir des relations avec des personnes qui s'occupent d'eux
- Acquérir des compétences sociales saines
- Savoir gérer le stress et les défis
- Apprendre à gérer différentes émotions en toute sécurité
- Être capable de bien se comporter à la maison, à l'école et dans la communauté



Dépasser les jours difficiles : Les enfants et les problèmes de santé mentale

Chaque enfant connaît des jours où il ne se sent pas bien et ne se comporte pas comme le souhaiteraient ses parents ou ses aidants. Si ces moments difficiles semblent se produire plus souvent, cela pourrait être le signe d'un problème de santé mentale. Même si un diagnostic nécessiterait certainement une visite chez le médecin, voici un bref résumé de certains éléments à rechercher :

Le stress - Lorsqu'ils sont confrontés à beaucoup de stress, les enfants d'âge préscolaire peuvent devenir plus collants. Ils peuvent également se plaindre de maux de ventre ou de maux de tête, et certains enfants auront même des accidents de toilettes. Les enfants d'âge élémentaire peuvent pleurer facilement, devenir irritables ou colériques, ou avoir des crises de comportement.²

L'anxiété - De nombreux enfants ont des peurs lorsqu'ils sont petits, comme avoir peur de l'obscurité et des monstres dans leur placard. S'ils ne surmontent pas leurs peurs, ils pourraient souffrir d'un trouble anxieux. Si votre enfant a très peur d'être éloigné de ses parents ou est très inquiet pour l'avenir, la situation sociale ou quelque chose de précis, parlez-en à son médecin. Les signes d'inquiétude extrême peuvent inclure les larmes, la fatigue, les maux d'estomac, l'irritabilité et la colère.³

La dépression - Tous les enfants se sentent parfois tristes. Mais s'ils se sentent souvent tristes, désespérés ou irritables, cela pourrait être un signe de dépression. Observez si votre enfant a du mal à être attentif, s'il n'aime plus les choses amusantes, s'il change d'alimentation, de sommeil ou de vitalité. Certains enfants ne montrent pas qu'ils sont tristes, mais agissent plutôt de manière démotivée ou causent des problèmes. D'autres peuvent se refermer ou se retirer. Une dépression extrême peut conduire à l'automutilation ou à des pensées suicidaires.³

LE TDAH – La plupart des enfants ont parfois du mal à se concentrer ou à bien se comporter. Mais les enfants atteints de TDAH ne perdent pas ces symptômes en grandissant. Les enfants atteints de TDAH peuvent oublier ou perdre beaucoup de choses, parler trop, avoir du mal à résister à la tentation, avoir du mal à prendre leur tour ou à s'entendre avec les autres, et s'agiter ou se tortiller beaucoup.⁴

Chez les enfants âgés de 10 à 14 ans :⁵

3,6 %

souffrent d'un trouble anxieux

1,1 %

souffrent de dépression

3,1 %

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



Montrez que vous vous souciez : Soutien à la santé mentale

Que vous pensiez que votre enfant souffre d'un problème de santé mentale ou que vous souhaitiez simplement l'aider à développer son bien-être mental, commencez par ces étapes :

Parlez avec eux - Demandez à votre enfant comment il se sent et soyez là pour l'écouter. Assurez-vous qu'il sache qu'il n'a pas de problèmes et rassurez-le en lui disant que vous vous en souciez. Même s'il peut être tentant d'essayer de tout réparer, sachez que parfois votre rôle consiste simplement à être là sur le moment. Soyez présent avec compassion. Écoutez avec empathie. Si vous n'avez pas de réponse à une question qu'il vous pose, soyez franc et essayez de la trouver.⁶

Prenez soin de vous - Un enfant sur 14 a un parent ayant une mauvaise santé mentale, ce qui rend l'enfant plus susceptible également d'avoir des problèmes de santé mentale.⁷ Si vous souffrez d'un problème de santé mentale ou si vous vous sentez submergé par le stress, obtenez de l'aide. Si vous n'êtes pas en bonne santé ou si vous ne bénéficiez pas du soutien dont vous avez besoin, il peut être encore plus difficile de prendre soin de vos enfants.⁸

Réévaluez la pression – Il peut être difficile de répondre aux attentes de nos parents, quel que soit notre âge. Demandez-vous si vous exercez beaucoup de pression sur votre enfant pour qu'il réussisse à l'école ou dans des activités comme la danse ou le sport. Si c'est le cas, détendez-vous un peu. Oui, de bonnes notes sont importantes. Mais elles ne valent pas la santé d'un enfant.

Obtenez de l'aide professionnelle - Si vous pensez que votre enfant souffre d'un problème de santé mentale, ou si vous avez besoin de soutien en tant que parent, demandez de l'aide. Vos solutions de bien-être émotionnel, un programme d'aide aux employés (PAE) moderne et flexible, est un excellent point de départ. Il n'est jamais trop tôt pour entamer la conversation.



Prendre soin de jeunes enfants est plein de moments amusants, mais cela comprend assurément aussi de nombreux défis.

Avec le soutien approprié, vous pouvez les aider à développer leurs compétences en matière de santé mentale et leur apprendre à demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin.

Si vous pensez que vous ou quelqu'un d'autre est en danger immédiat de vous blesser ou de blesser d'autres personnes, appelez immédiatement les services d'urgence locaux.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.

1. Centres de contrôle et de prévention des maladies (CDC). Qu'est-ce que la santé mentale des enfants ? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Dernière révision le 23 septembre 2021. Consulté le 31 janvier 2022.
2. Organisation mondiale de la santé. La santé mentale des adolescents. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. 17 novembre 2021. Consulté le 31 janvier 2022.
3. Association américaine de psychologie (APA). Des étudiants en situation de stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. 2021 octobre Consulté le 31 janvier 2022.
4. CDC. Anxiété et dépression chez les enfants : Obtenir les faits. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Dernière révision le 22 mars 2021. Consulté le 31 janvier 2022.
5. CDC. Qu'est-ce que le TDAH ? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. Dernière révision le 23 septembre 2021. Consulté le 31 janvier 2022.
6. APA. Parler aux enfants lorsqu'ils ont besoin d'aide. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 9 avril 2020. Consulté le 31 janvier 2022.
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Santé mentale des parents et des aidants principaux par sexe et indicateurs de santé des enfants associés. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125–139.doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7.
8. CDC. Santé mentale des enfants et des parents — Un lien fort. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. Dernière révision le 23 avril 2021. Consulté 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 le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.