

Aborder la question de la santé mentale : **4 conseils destinés aux parents d'adolescents et de jeunes adultes**



La santé mentale est un sujet important, tout au long de la vie. Il l'est d'autant plus aujourd'hui, sachant que **58 % des adolescents déclarent que la pandémie a affecté leur santé mentale**¹.

Certaines familles abordent la santé mentale au quotidien. Pour d'autres, le sujet peut être nouveau, et l'aborder peut sembler étrange au début. Mais plus vous en parlerez, plus il vous sera facile de le faire. Et cela vaut également pour vos enfants.

Vous ne savez pas comment vous lancer ? Gardez ces quatre conseils à l'esprit.

- 1. Souvenez-vous de votre propre expérience de l'adolescence.** Les adolescents traversent une période de changement. Ils peuvent être confrontés à leur premier travail, au permis de conduire, au fait de passer plus de temps avec leurs amis et moins avec leurs parents. Cela est tout à fait normal. Les réseaux sociaux ont également un impact sur la vie des adolescents qui peuvent avoir peur de ne pas être acceptés, qui se sentent submergés par les constantes notifications et qui craignent de passer à côté de quelque chose. Chez les jeunes femmes, l'utilisation fréquente d'Instagram susciterait une mauvaise image de son propre corps, ainsi que de l'anxiété, un sentiment de dépression et une faible estime de soi.²
- 2. Guettez les signaux.** Les adolescents peuvent évoquer la question de la santé mentale de leur propre initiative. Ils peuvent parler de la situation d'un ami ou expliquer ce qu'ils ressentent eux-mêmes. Il est très important d'être à l'écoute. Veillez à saisir ces opportunités.
- 3. Respectez leurs différences.** Il est fort probable que l'adolescent ou le jeune adulte qui partage votre vie ait des opinions politiques, sociales ou autres différentes des vôtres. Même si cela peut s'avérer difficile, essayez de garder votre calme et de respecter leurs points de vue. Cela peut vous aider à instaurer un climat de confiance et l'encouragera à vous parler. Au lieu de lui faire la morale, aidez votre adolescent à faire les bons choix quant à la consommation d'alcool et de drogue, ses relations avec les autres et les autres difficultés auxquelles il peut faire face.
- 4. Renseignez-vous sur la santé mentale.** Nombreux sont ceux qui ont été confrontés à des épisodes de dépression, d'anxiété ou de difficultés liées leur santé mentale. Mais pour d'autres, le sujet est nouveau. Si vous connaissez mal ces affections, renseignez-vous avant de les évoquer. Sachez également reconnaître les signes évocateurs. Si une personne se sent triste ou se met en retrait pendant plusieurs semaines, a des sautes d'humeur, s'inquiète beaucoup ou a un comportement agressif envers les autres, elle a peut-être un problème de santé mentale et besoin d'aide.³

Troubles alimentaires

Lorsqu'une personne éprouve des sentiments accablants, elle peut développer des troubles alimentaires. Les troubles alimentaires commencent souvent à l'adolescence ou au cours des premières années de l'âge adulte.⁴

Consommation d'alcool

Les normes en termes de consommation d'alcool varient selon les cultures. Dans certains pays la consommation d'alcool est autorisée à l'adolescence, dans d'autres plus tard. D'autres encore l'interdisent purement et simplement.

Vous n'êtes pas sûr-e de savoir comment aborder la question de la santé mentale ? Découvrez ces amorces de discussion à utiliser en famille. Téléchargez-les sur optumeap.com.

Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, pensez au suicide, demandez de l'aide immédiatement. Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, êtes en danger immédiat, appelez les services d'urgence.



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482–490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.
3. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. 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 affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments, en particulier les services dédiés aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et être susceptibles de changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. 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.

© 2022 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF5997810 138256-012022