

Messages pour les
PARENTS | ENTRAÎNEURS

**Notre santé mentale est
aussi importante que
notre santé physique**

Cela vaut la peine d'en parler



www.difd.com | [@DIFDroyal](https://twitter.com/DIFDroyal) [#DIFD](https://twitter.com/DIFD)

Faites de la santé mentale une priorité aussi importante que la santé physique.

- ♥ Encouragez des habitudes saines de sommeil, d'alimentation et d'exercice.
- ♥ Encouragez vos enfants à prendre des moments libres et à décider eux-mêmes de ce qu'ils veulent faire, que ce soit avec votre famille, leurs amis ou seuls.
- ♥ Sachez reconnaître les signes de problèmes de santé mentale, comme la tristesse, l'agitation ou l'irritabilité persistantes, l'éloignement de la famille et des amis, la perte d'intérêt pour les choses qu'ils aimaient auparavant, ou les changements dans l'alimentation, le sommeil ou l'hygiène physique. Traitez ces problèmes de la même manière qu'un problème de santé physique (par exemple, consulter un médecin ou un conseiller).
- ♥ Parlez ouvertement de santé mentale. Commencez la conversation en demandant simplement : « Ça va? », puis prenez le temps d'écouter réellement la réponse.
- ♥ Soyez ouvert à la recherche de personnes à qui le jeune pourrait parler de ses préoccupations.

Conseils pour parler de santé mentale aux jeunes :

- ♥ Parlez ouvertement et directement de santé mentale – il n'y a rien de mal à parler ouvertement et honnêtement.
- ♥ Écoutez sans porter de jugement et en gardant l'esprit ouvert.
- ♥ Faites-leur savoir que vous acceptez ce qu'ils ressentent – les sentiments ne sont jamais mauvais.
- ♥ N'ignorez pas le stress d'un jeune. Évitez les formules du genre : « Quand tu seras plus vieux, tu comprendras que... », et rappelez-vous que ce qui peut sembler être un problème à court terme pour un adulte est souvent amplifié par l'expérience de vie limitée d'un adolescent et constitue une vraie crise pour lui.
- ♥ Faites-lui savoir que vous vous souciez de lui et que vous voulez l'aider de toutes les manières possibles.
- ♥ Posez-lui des questions directes sur le suicide si cela vous inquiète et prenez au sérieux toute mention de suicide. Si vous êtes inquiet, consultez un médecin, appelez une ligne d'aide téléphonique ou, si vous pensez qu'il y a un danger immédiat, composez le 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche.

Plus une maladie mentale est traitée tôt, plus les chances de rétablissement sont grandes – cela vaut la peine d'en parler!

