

# Amorcer une conversation À propos du bien-être Émotionnel



**La jeunesse peut être une période tumultueuse pleine de changement, d'insécurité et d'incertitude, ce qui peut facilement devenir accablant. Voilà pourquoi nous devons être conscients de la santé mentale et du bien-être des jeunes qui nous sont chers.**

## **Faites savoir au jeune qu'il peut vous parler.**

Dites-lui explicitement que vous êtes ouvert à parler de choses difficiles. Dites-lui que vous ne voulez pas qu'il ait à gérer seul ses problèmes et que vous êtes prêt à l'aider à trouver des solutions.

## **Communiquez avec le jeune.**

Encouragez-le à parler de ce qui se passe dans sa vie (le bon comme le mauvais) tout en respectant le fait qu'il ne veut peut-être pas tout révéler. Un jeune peut garder des secrets de ses parents/tuteurs pour de nombreuses raisons, mais si un climat de confiance et de compréhension règne, il sera plus susceptible de chercher de l'aide quand il en a besoin.

## **Montrez des réponses émotionnelles et des relations appropriées et saines avec les autres.**

Par exemple, tout le monde se fâche de temps en temps. Cependant, il est important de reconnaître que lorsque la situation devient houleuse, il est temps de prendre une pause dans la discussion pour se calmer.

## **Faites un effort pour vraiment écouter et entendre ce que le jeune vous dit.**

Montrez que vous « saisissez » son message et demandez des précisions au besoin. Montrez-lui que vous voulez le comprendre.

## **Étendez vos propres connaissances en matière de santé mentale.**

Apprenez-en davantage sur la santé mentale, les troubles mentaux et le bien-être grâce à des ressources en ligne fiables ou en parlant à un médecin, à un travailleur social ou à un autre professionnel de la santé mentale qui dispose de connaissances à partager.

## **Soyez ouvert à utiliser différentes méthodes de communication.**

Certains jeunes peuvent avoir beaucoup de difficulté à parler en personne et sont plus à l'aise avec les courriels, les textos ou les notes écrites. Demandez au jeune ce qui fonctionne le mieux pour lui et faites un effort pour adopter cette méthode.

## **Réfléchissez sur votre propre vision de la santé mentale.**

Portez attention à votre façon de réagir aux récits de personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Soyez conscient de la manière dont vous parlez des reportages sur les troubles mentaux dans les médias ainsi que de la manière dont vous y réagissez.

## **Indiquez que vous valorisez et acceptez le jeune, tel qu'il est.**

Ne présumez pas qu'il le sait déjà ou n'a pas besoin de l'entendre à nouveau.

## **Évitez d'impliquer le jeune dans des problèmes d'adulte.**

Par exemple : problèmes relationnels, difficultés financières, problèmes d'emploi, etc.

**Vous pouvez trouver des services de santé mentale et de bien-être pour les jeunes qui vous sont chers en visitant Ressources autour de moi. Il s'agit de la plus grande base de données sur les programmes et services destinés aux jeunes au Canada. Elle est disponible en anglais et en français. Si vous connaissez un jeune aux prises avec un problème, petit ou grand, encouragez-le à contacter Jeunesse, J'écoute pour obtenir de l'aide. Nous sommes toujours disponibles : 24 heures par jour, 7 jours par semaine, 365 jours par année.**

