



Mythes sur la santé mentale

Demander de l'aide



Les problèmes de santé mentale et émotionnelle peuvent être traités. Thérapies, médication, soutien de la communauté ou une combinaison de toutes ces méthodes peuvent avoir un effet positif sur le bien-être global. Demander de l'aide peut sembler difficile, mais Jeunesse, J'écoute est là pour toi.

LE SAVAIS-TU ?

Les difficultés émotionnelles sont inévitables au cours du développement des jeunes. Cependant, lorsque ces émotions prennent toute la place ou semblent s'éterniser, elles peuvent être des indicateurs de problèmes plus profonds.

Les problèmes de santé mentale peuvent être traités. Il y a différentes façons d'obtenir de l'aide.

Le soutien de ta famille, de tes amis et des professionnels, peut t'aider à aller mieux, plus vite.

Le langage qu'on utilise est important. Par exemple, les mots comme « fou/folle » ont une connotation négative et impliquent une forme de jugement et de supposition. Des mots comme celui-ci ont un caractère discriminatoire pour les personnes qui vivent avec des problèmes de santé mentale et les découragent à aller chercher de l'aide.

C'est toujours important et utile d'avoir le soutien des gens qui nous entourent, en particulier quand on vit des moments difficiles.

COMMUNIQUE AVEC JEUNESSE, J'ÉCOUTE :

Les intervenants de Jeunesse, J'écoute sont disponibles 24 h sur 24, 7 jours sur 7 pour aider les jeunes, quelles que soient leurs difficultés. Si tu t'inquiètes pour un ami, tu peux communiquer avec nous pour trouver ensemble la meilleure façon de l'aider. Tu peux aussi recommander à ton ami de prendre contact avec nous directement.



APPELER Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868.



CLAVARDER via JeunesseJecoute.ca.



TEXTE un Répondant aux crises au 686868.



Mythes sur la santé mentale

Demander de l'aide (suite)

Pourquoi c'est difficile de demander de l'aide :

- On a parfois le sentiment que demander de l'aide ne fera aucune différence, qu'il n'y a pas de solution à nos problèmes, ou parfois on ne connaît pas toutes les options de traitement qui s'offrent à nous.
- On peut penser qu'on doit résoudre nos problèmes tout seul.
- On croit que nos problèmes n'intéressent personne.
- On pense que ce qu'on ressent est « normal » et que ça fait partie de la vie.
- On a peur de passer pour un « fou » si on demande de l'aide.
- On craint de ne pas être compris.
- On a eu des expériences négatives en se confiant par le passé.
- On a une conception erronée des traitements et de la médication.

OBTENIR DU SOUTIEN

C'est toujours important et utile d'avoir le soutien des gens qui nous entourent, en particulier quand on vit des moments difficiles. Voici quelques exemples de personnes à qui tu peux demander de l'aide :

- Ta famille et tes amis
- Des intervenants ou thérapeutes
- Le personnel de ton école (professeurs, conseillers en orientation, travailleurs sociaux, etc.)
- Les membres de ta communauté (entraîneur, guide spirituel, etc.)

DANS LE DOUTE, CHERCHE AILLEURS



Si toi, ou quelqu'un que tu connais a déjà fait appel à un service d'aide en santé mentale qui n'a pas aidé, c'est normal de ne plus avoir envie de refaire l'expérience. Cependant, il est important de ne pas abandonner. En essayant une autre forme de service d'aide comme l'intervention de groupe ou simplement un autre prestataire, tu pourrais trouver ce qui te convient le mieux.

Si tu penses avoir besoin de plus de soutien, n'hésite pas à en demander. Les intervenants de Jeunesse, J'écoute prendront le temps de discuter avec toi de tes problèmes et ils peuvent t'aider à trouver des services à proximité. Appelle au 1-800-668-6868.



Si tu es un jeune aux prises avec un problème, gros ou petit, tu peux communiquer avec Jeunesse, J'écoute à tout moment. Notre service est gratuit, anonyme, confidentiel et disponible 24/7.

1-800-668-6868

JeunesseJecoute.ca

Télécharge gratuitement notre appli de clavardage.