

# Un atelier sur la santé mentale bientôt dans votre école !

Parce que votre école est convaincue que le bien-être de votre enfant est une condition essentielle de sa réussite, il•elle participera bientôt à notre atelier **Solidaire pour la santé mentale**, destiné aux élèves de 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire.

## Que va découvrir votre enfant pendant notre atelier ?

Via des exercices pratiques, des discussions, des vidéos, votre enfant va découvrir des contenus simples et interactifs sur :

- ▶ **L'importance d'avoir une bonne santé mentale**
- ▶ **La différence entre la déprime passagère et la dépression**
- ▶ **La reconnaissance des signes et symptômes de la dépression**
- ▶ **Les ressources pour se faire aider ou aider un proche en cas de besoin**



Tous ces outils, adaptés à la réalité des jeunes, permettront à votre adolescent de démystifier la dépression et de mieux la comprendre pour savoir comment réagir si celle-ci se manifestait.



**5 à 10 %**

des jeunes souffrent de dépression lors de leur adolescence.



**70 %**

des jeunes ne parlent pas de leur souffrance, par peur d'être jugés ou rejetés.



**80 % à 90 %** des personnes atteintes de dépression peuvent être traitées efficacement.  
**La dépression est réversible !**

Cet atelier a été mis au point par un comité d'experts et est présenté par **2 membres de l'équipe d'animation passionné•es** ayant bénéficié de **175 heures de formation**. Un aide-mémoire reprenant les points essentiels de l'atelier est également remis aux élèves.

## En savoir plus sur nous

La Fondation Jeunes en Tête œuvre depuis plus de **25 ans** auprès des jeunes pour les sensibiliser à la santé mentale à travers son programme **Solidaire pour la santé mentale**. Ce sont, à ce jour, près de **1 300 000 jeunes** qui ont été rencontrés dans toutes les régions du Québec.

# L'adolescence est faite de hauts et de bas. Vous vous inquiétez pour votre jeune ? Découvrez nos conseils.

Souvent, un jeune en dépression n'ose pas demander de l'aide de peur d'être jugé, incompris, d'inquiéter ou de décevoir son entourage, en particulier ses parents. Sa souffrance est intérieure et peut être très difficile à exprimer clairement.

## OBSERVER

Un jeune dira rarement qu'il souffre de dépression. Alors qu'il est **normal** de traverser des périodes difficiles à l'adolescence, des changements ou une rupture dans le comportement de votre jeune, accompagnés d'un ou plusieurs signes de la dépression **qui ne passent pas avec le temps, doivent vous alerter** :

<b>MANIFESTATIONS VISIBLES</b>	 Irritabilité excessive	 Tristesse / déprime constante	 Perte d'intérêt pour toutes activités	
<b>SYMPTÔMES PHYSIQUES</b>	 Perte ou gain d'appétit / et/ou de poids	 Troubles du sommeil insomnie / hypersomnie	 Fatigue ou manque d'énergie	 Agitation ou ralentissement psychomoteur
<b>SYMPTÔMES SUBJECTIFS</b>	 Dévalorisation ou culpabilité excessive	 Difficulté de concentration / indécision	 Pensées récurrentes de mort ou de suicide	
<b>CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT</b>	 Retrait ou dépendance sociale	 Masques	 Négation ou résistance	

## PARLER

Lorsqu'un changement de comportement inhabituel survient chez un•e jeune, il faut d'abord lui permettre de s'exprimer. Ce jeune a besoin d'être écouté, soutenu et accompagné, sans être jugé. Des questions simples comme, je m'inquiète pour toi... qu'est-ce qui se passe ? peuvent l'amener à se confier.

## TROUVER UNE RESSOURCE

Que votre ado souhaite se confier à vous ou non, votre soutien, votre ouverture et vos encouragements seront bénéfiques pour le guider vers un médecin ou un psychologue. Impliquez votre ado en lui laissant, dans la mesure de vos possibilités, le choix du professionnel de santé. Ce dernier sera le seul à pouvoir évaluer la santé mentale de votre adolescent et de diagnostiquer une dépression.

## PERSÉVÉRER

Se rétablir d'une dépression se fait sur plusieurs mois. C'est avec du temps, de la patience et du soutien que le jeune ira de mieux en mieux.

**Rappelez-vous : la dépression est réversible !**

### Quelques pistes de discussion avec votre ado suite à l'atelier :

- ✓ Qu'est-ce que tu aimes faire pour te reconforter quand tu es anxieux•se ou déprimé•e ?
- ✓ Qui sont les personnes à qui tu aimes te confier dans ces moments-là ?
- ✓ Donnes une note sur 10 pour quantifier ta joie de vivre ! (0 étant le plus faible, 10 étant le plus fort !)
- ✓ Si tu pouvais changer une chose pour être encore plus heureux•se au quotidien, qu'est-ce que ce serait ?

