

Promouvoir le bien-être mental des enfants : quel rôle peuvent jouer les parents ?

Les parents sont les véritables experts lorsqu'il s'agit de connaître leurs enfants. Ils sont souvent également les premiers à remarquer tout changement de comportement :

Colin était un jeune garçon heureux. Il avait des amis, de bonnes notes à l'école et s'entendait bien avec ses frères et sœurs et parents à la maison. Mais ces derniers mois, la mère de Colin a remarqué qu'il semblait plus distant. Il était irritable, se tenait à l'écart des autres et ne semblait pas apprécier tout ce qu'il aimait auparavant, comme le basket, le dessin ou simplement passer du temps à la table de la cuisine. Ses parents étaient inquiets, mais ne savaient pas quoi faire.

« Avons-nous fait quelque chose de mal ? Un événement traumatisant a-t-il eu lieu ? Est-ce un problème de santé mentale ? »

De nombreux parents dans cette situation se sentent perdus. Ils peuvent s'inquiéter seuls, ou ne pas savoir comment aller au fond du problème, s'il y en a un. Ce type de questions et de craintes est vraiment fréquent.

Que peuvent faire les parents ?

Nous devons nous pencher très tôt sur le bien-être émotionnel global des enfants. Pour ce faire, les parents doivent notamment créer des environnements qui permettent aux enfants de grandir en développant leur résilience.

Nous ne naissons pas résilients ; nous le devenons avec l'expérience. C'est grâce à cette expérience que les enfants acquièrent des compétences qui leur permettent d'éviter des problèmes comme la dépression, l'anxiété et d'autres troubles d'ordre émotionnel, mais aussi de surmonter ces phénomènes lorsqu'ils surviennent.

Les deux éléments clés de la résilience sont l'engagement et la prise de conscience. L'engagement correspond à la manière dont nous communiquons avec les autres. Lorsque les enfants ont une communication franche et confiante – avec les parents, enseignants, frères et sœurs – ils apprennent à tirer parti de leurs expériences pour s'adapter et faire face aux situations. La prise de conscience correspond à notre capacité à réfléchir sur nous-mêmes. Cette aptitude peut être acquise par les enfants et encouragée par les parents. Si les enfants peuvent identifier les situations dans lesquelles ils se sentent mal, ils sont plus à même de demander ou chercher de l'aide.

Les parents peuvent utiliser les techniques ci-dessous pour favoriser la résilience de leurs enfants et identifier précocement tout problème de santé mentale. Nombre d'entre elles peuvent s'intégrer naturellement à notre quotidien.

Conseils aux parents

Ayez des discussions fréquentes avec l'enfant, et ce dès son plus jeune âge. La meilleure façon de favoriser l'engagement, d'accroître la prise de conscience chez votre enfant et de comprendre ce qu'il vit est d'avoir des conversations ouvertes. Commencez dès son plus jeune âge. De la petite enfance à l'adolescence et au début de l'âge adulte, posez-lui des questions et intéressez-vous à son humeur, à ses centres d'intérêt, à son comportement, à ses amis, à ses difficultés et à ses réussites. Si votre relation se construit sur cette habitude, cela sera bénéfique à long terme. Partagez également vos propres expériences. Les enfants adorent les histoires de famille, et aiment vous entendre raconter ce que vous avez vécu.

Observez ses changements de comportement. Si les changements inquiétants dans le comportement d'un enfant peuvent être évidents, ils sont parfois subtils. Les comportements dont les parents peuvent être conscients sont les suivants : changement d'appétit, troubles du sommeil ou de l'humeur (irritabilité, crises de colère, tristesse), relations difficiles avec les autres (amis, frères et sœurs, parents), isolement social, baisse des résultats scolaires, perte d'intérêt pour les activités qu'il appréciait auparavant (sport, musique). Ces éléments peuvent être signe d'anxiété, de trouble de l'humeur ou de tout autre trouble psychiatrique, d'une expérience traumatisante, d'un problème de toxicomanie ou d'un problème relationnel, comme le harcèlement.

Si vous remarquez des changements de comportement, posez-lui des questions. Ce processus est plus facile si vous avez l'habitude de ce type de conversations. Si ce n'est pas le cas, commencez en douceur. Inutile de vous montrer trop direct avec des affirmations du type « Tu as des réactions bizarres en ce moment ! ». Posez-lui plutôt des questions ouvertes : « Comment vas-tu ? Quoi de neuf ? Y a-t-il quelque chose qui ne va pas ou qui te contrarie ? ». Cette approche invite l'enfant à raconter ce qui se passe plutôt qu'à répondre par oui ou par non. Faites preuve de patience. Vous devrez peut-être avoir de nombreuses discussions pour en savoir plus sur ce qui se passe. Mais si l'enfant est contrarié pour quelque raison que ce soit, le fait de le pousser dans ses retranchements risque d'être contreproductif.

Une fois la discussion engagée, soyez plus précis dans vos questions. Si votre enfant commence à s'ouvrir, s'il vous parle de cyber-harcèlement, de dépression ou d'anxiété, vous pouvez alors être plus spécifique dans vos questions. N'ayez pas peur de l'interroger sur ses relations sociales ou un éventuel état dépressif, ou sur son anxiété ou d'éventuelles pensées suicidaires. Selon de fausses croyances, le fait d'aborder des sujets délicats comme l'automutilation inciterait la personne à passer à l'acte. C'est totalement faux ! La plupart des enfants, et des adultes, se sentent soulagés lorsqu'une personne s'intéresse à leur problème et souhaite parler de ce qui se passe.

Consultez. Il peut être utile d'appeler un conseiller d'éducation, un enseignant, un entraîneur ou d'autres parents qui passent du temps avec votre enfant pour savoir s'ils ont remarqué les mêmes comportements ou s'ils ont une idée de ce qui se passe. N'oubliez pas : si la santé émotionnelle ou comportementale de votre enfant vous préoccupe, il est tout aussi important d'en parler au médecin traitant de l'enfant que d'évoquer ses problèmes de santé physique.

Prenez soin de vous. Nous connaissons tous cette consigne que l'on peut lire dans les avions : « En cas d'urgence, veuillez mettre votre masque avant d'aider les autres ». Ceci est crucial pour les parents. Vous ne pouvez pas aider votre enfant si vous ne prenez pas soin de vous-même. Cela peut nécessiter de trouver des moyens de calmer vos propres angoisses, peurs ou troubles dépressifs. Le soutien d'autres personnes, comme un conjoint, un frère, une sœur, un ami ou un parent, peut être très utile. Les mêmes règles de conversation avec vos enfants s'appliquent aux autres personnes présentes dans votre vie. Lors de tels échanges, nous développons notre propre résilience, servant ainsi de modèles à nos enfants.