

Parles-en

Une publication de la série « Ce qu'il faut savoir sur la santé mentale »



Tout le monde peut avoir des problèmes de santé mentale, et ces problèmes peuvent se traduire par un changement de comportement, des pensées obsédantes et un mal-être permanent qui affectent la vie au quotidien. Si tu as des problèmes de cet ordre ou si tu as besoin d'une aide quelconque, ne garde pas ça pour toi : parles-en à quelqu'un. Bien sûr, ce n'est pas toujours facile de parler ouvertement de ce qu'on ressent. Voici donc des conseils pour t'aider à prendre soin de toi-même.



Parle de tes problèmes

- Confie-toi à un proche : un.e ami.e, un membre de ta famille ou toute autre personne en qui tu as confiance.
- Explique, le plus précisément possible, comment tu te sens et la nature du problème.
- Il se peut que tu trouves difficile de te confier à quelqu'un et que tu n'en aies pas envie, mais sache que parler à quelqu'un qui se soucie de toi t'aidera à te sentir moins seul.e.



Il y a, dans ta vie, des personnes qui peuvent t'apporter du soutien? Contacte-les.

- Cherche quelqu'un qui soit capable de comprendre les difficultés que tu éprouves et qui te témoigne de la compassion.
- Il pourrait être bon que tu t'adresses à une personne qui a connu des difficultés semblables et qui se sente à l'aise pour te parler de la façon dont elle a géré ses émotions et ses difficultés.
- Si tu as pris l'initiative de te confier à quelqu'un et que tu n'aies pas trouvé de réconfort auprès de cette personne (par exemple, si elle te juge), essaie de parler à quelqu'un d'autre.
- Essaie de trouver quelqu'un qui fasse preuve d'empathie plutôt que quelqu'un qui essaie de minimiser tes problèmes (en te disant, par exemple, « Ce n'est pas la peine d'en faire tout un drame! » ou « Ne te laisse pas abattre! »).

Tu n'as personne à qui parler? Il y a d'autres choses que tu peux faire.

Si tu n'as personne à qui parler ou si tu as parlé à quelqu'un et que tu aies besoin d'un soutien supplémentaire, voici quelques suggestions :

- Essaie de rencontrer d'autres jeunes qui vivent peut-être des expériences semblables à la tienne en te joignant à un groupe de ton école ou à un groupe dans la collectivité ou en t'adressant à un centre de santé près de chez toi, par exemple.
- Adresse-toi à une personne qui fait du counseling, une travailleuse ou un travailleur de soutien, ou un autre professionnel.
- Communique avec Jeunesse, J'écoute, une ligne d'aide confidentielle et anonyme, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Compose le 1-800-866-6868 ou envoie un texto à CONNECT 686868 pour clavarder avec un.e bénévole formé.e pour aider les jeunes en difficulté.
- Pour en apprendre davantage, consulte le site www.camh.ca/fr/catalyseurs.



Tu as besoin d'une aide immédiate?

Si tu es en état de crise, si tu penses à l'automutilation ou au suicide et que tu réfléchisses aux moyens que tu pourrais employer, tu as besoin d'une aide immédiate : ce sont des signes que tu dois aller aux urgences.

Si tu as besoin d'une ambulance ou d'un autre véhicule pour te rendre à l'hôpital, compose le 911. Si tu n'es pas disposé.e à appeler toi-même, demande à une personne en qui tu as confiance de le faire pour toi.

Il n'est pas toujours facile de parler de ses problèmes, mais pense que le fait de prendre l'initiative et de t'adresser à des gens qui peuvent t'aider peut avoir un effet important sur ta vie.