

# LES CATALYSEURS

pour la santé mentale

## La santé mentale des jeunes

### Que faire pour aider un.e ami.e?

*Comment aider un.e ami.e qui pourrait avoir des troubles de santé mentale?*

*Quels sont les signes indiquant que cette personne pourrait avoir besoin d'aide?*

*Comment trouver du soutien extérieur?*

*Que faire pour ne pas se sentir dépassé.e?*

Quand on est jeune, il n'est pas toujours facile de trouver des réponses à ces questions. Cette fiche, créée par des jeunes pour des jeunes, vise à offrir des conseils utiles. Découvre-les sans attendre!

### Comment se manifestent les troubles de santé mentale?

On a tous des à moments où on se sent « tout croche » – qu'on ait le cafard, qu'on se sente coupable ou qu'on soit en proie à l'inquiétude, la peur ou la méfiance. Mais ce genre de malaise tout à fait normal risque de devenir problématique s'il ne se dissipe pas ou s'il perturbe la vie quotidienne.

Les troubles de santé mentale peuvent frapper tout le monde. Ils perturbent les émotions, les pensées et le comportement, et ils ont parfois des répercussions sur le bien-être physique. Les changements peuvent être perceptibles par autrui (changements de comportement) ou passer inaperçus (changements affectant les pensées ou les émotions).

Les troubles mentaux se présentent différemment selon les personnes. Pour comprendre ce que vit une personne, il faut en parler avec elle.

Voici des exemples de changements pouvant accompagner des troubles de santé mentale :

#### Perturbation des ÉMOTIONS

- Accablement ou irritabilité
- Inquiétudes, peur ou angoisse affectant les activités quotidiennes
- Sautes d'humeur extrêmes, allant de l'euphorie à l'abattement le plus total
- Sentiment d'indifférence, perte générale d'intérêt
- Pessimisme, sentiment de désespoir, pleurs fréquents
- Forte colère

#### Perturbation des PENSÉES

- Idées embrouillées
- Difficulté à se concentrer, avec répercussions sur le travail ou les études
- Personne prenant de mauvaises décisions
- Idées délirantes (sans fondement dans la réalité) ou hallucinations visuelles ou auditives
- Idées de se suicider ou de se faire du mal

#### Perturbation du COMPORTEMENT

- Changement des habitudes alimentaires ou des habitudes de sommeil
- Désintérêt pour le travail, les études ou autres activités qui procuraient du plaisir
- Consommation excessive d'alcool ou de drogues
- Personne parlant de se suicider ou de se faire du mal

#### Ce que L'ENTOURAGE POURRAIT REMARQUER

- Agitation ou apparence négligée
- Maux de tête ou d'estomac ou autres troubles physiques sans cause apparente
- Repli sur soi plus prononcé qu'à l'accoutumée
- Agacement ou agitation
- Il peut arriver que les changements sur le plan de l'humeur ou du comportement passent inaperçus.

## En quoi puis-je me rendre utile?

Il y a trois choses à faire pour aider ton ami.e qui a des troubles de santé mentale :

1. Lui parler franchement.
2. Lui témoigner du soutien.
3. Chercher une aide extérieure.

### 1. Lui parler franchement

S'il te semble que ton ami.e a besoin d'aide, tu pourrais commencer par **lui parler**. Si tu te sens suffisamment à l'aise pour le faire, demande-lui comment ça va.

Dis-lui aussi précisément que possible ce qui t'inquiète.

Voici ce que tu pourrais dire :

Je te trouve un peu distant.e ces temps-ci.  
Ça va? Est-ce que je peux faire quelque chose pour toi?

Hier, j'ai eu l'impression que tu n'étais pas dans ton assiette. Est-ce qu'il y a quelque chose qui ne va pas?  
Tu voudrais en parler?

Même si ton ami.e ne souhaite pas se confier, le simple fait de savoir que tu t'inquiètes l'aidera à se sentir moins seul.e.

### 2. Lui témoigner du soutien

Si ton ami.e te révèle ce qui lui arrive, tu peux lui témoigner **ta sympathie** en lui montrant que tu sens combien ça doit être difficile.

Voici ce que tu pourrais dire :

Oh là là! C'est pas drôle ce qui t'arrive.  
Est-ce que tu voudrais en parler?

C'est pas facile, ce que tu vis.

Essaie d'éviter de donner à ton ami.e l'impression que tu crois qu'on peut toujours maîtriser ses pensées et ses émotions, ou que tu juges qu'elle ou il se fait une montagne de pas grand-chose.

**Ne dis pas :**

« On a tous des moments où on se sent comme ça. »

« Ça m'est déjà arrivé de me sentir comme ça – ça va passer. »

### Important

Ne parle à ton ami.e que si tu te sens à l'aise pour le faire.

Il est essentiel que tu n'aies pas l'impression d'être le seul soutien de ton ami.e. Essaie de trouver un membre de ta famille, un.e enseignant.e ou une autre personne en qui tu as confiance pour t'épauler – en t'aidant à déterminer comment parler à ton ami.e ou comment te comporter à son égard, par exemple. Si tu ne te sens pas à l'aise pour parler directement à ton ami.e, tu pourrais demander à cette personne de t'aider à décider de ce qu'il y a lieu de faire ou à qui d'autre tu pourrais faire appel.

Il peut également être bon que tu aies quelqu'un à qui parler si ta conversation avec ton ami.e t'a mise mal à l'aise.

Si tu as vécu une expérience semblable et que tu sois à l'aise pour **en parler**, cela pourrait aider ton ami.e à se sentir moins seul.e. Tu pourrais aussi être en mesure de lui parler des stratégies qui t'ont aidé.e.

Dans la mesure du possible, continue à passer du temps avec ton ami.e, comme à l'ordinaire. La plupart de vos conversations devraient porter sur des sujets dont vous parlez habituellement, puisque ton ami.e est toujours la même personne et que les gens n'aiment pas qu'on les décrive par leurs problèmes de santé mentale.

Si ton ami.e te fait part de son expérience, tu pourrais lui dire que tu apprécies qu'il ou elle t'en ait parlé et lui proposer d'en reparler, au besoin.

**Voici ce que tu pourrais dire :**

**Je suis content.e que tu m'en aies parlé. Tu veux qu'on se voie demain? On pourrait juste passer du temps ensemble ou parler un peu plus. Ou est-ce qu'il y a autre chose que je pourrais faire pour t'aider?**

**Merci de m'avoir parlé de ce qui t'arrive. Dis-moi si tu veux qu'on en reparle.**

### 3. Chercher une aide extérieure

Le type d'aide dont ton ami.e aura besoin dépendra de ce qu'elle ou il ressent et du genre de soutien qu'il lui convient d'accepter.

#### **SI TU CROIS QUE TON AMI.E A BESOIN D'UN SOUTIEN SUPPLÉMENTAIRE**

Il serait bon que tu suggères à ton ami.e de **s'ouvrir aussi à quelqu'un d'autre** : cela pourrait être bon pour vous deux, car il est préférable que tu ne sois pas la seule personne à lui apporter ton soutien.

L'encadré de droite contient une liste des personnes à qui ton ami.e pourrait parler. Si ton ami.e se sent un peu gêné.e de demander de l'aide, tu pourrais lui proposer de l'accompagner ou de faire la demande en son nom.

Commence par montrer à ton ami.e que tu te sens concerné.e.

**Voici ce que tu pourrais dire :**

**On dirait qu'il y a quelque chose qui ne va pas ces derniers temps. Je me fais des soucis pour toi.**

**Je ne t'ai pas beaucoup vu.e ces derniers temps et je me demande s'il y a quelque chose qui ne va pas.**

#### **Important**

Sache que toutes les stratégies ne conviennent pas à tout le monde. Alors, si tu fais part à ton ami.e de ta propre expérience des troubles mentaux et de la façon dont tu y as fait face, n'insiste pas pour que ton ami.e fasse de même.

Il est plus important de l'écouter et de l'inciter à trouver des stratégies qui lui conviennent.

#### **Important**

*Tu t'as pas à assumer seul.e cette responsabilité.* Ton ami.e pourrait aussi trouver de l'aide auprès d'une ou plusieurs des personnes suivantes :

- un membre de sa famille
- un adulte en qui tu as confiance
- un.e enseignant.e
- un médecin
- une personne travaillant au service de mieux-être de l'école ou un autre professionnel en santé mentale

Dans la partie Ressources du site sur les catalyseurs pour la santé mentale figure une liste d'organismes où on peut s'adresser pour trouver du soutien ressources ([www.camh.ca/fr/catalyseurs](http://www.camh.ca/fr/catalyseurs)).

Tu pourrais ensuite suggérer de trouver de l'aide.

**Tu as parlé à quelqu'un d'autre qui pourrait t'aider? Est-ce que tu aimerais parler à quelqu'un qui pourrait t'aider?**

**Peut-être que tu pourrais parler à \_\_\_\_ de nouveau? Ou essayer de parler à \_\_\_\_? (Sers-toi de la liste de la page 3 ou mentionne quelqu'un dont ton ami.e est proche.) Qu'est-ce que tu en penses?**

Ce n'est peut-être pas une option que ton ami.e est prêt.e à envisager pour le moment, mais le fait de mettre la question sur le tapis lui montrera que tu es disposé.e à l'écouter en tout temps.

Si les difficultés de ton ami.e persistent, rappelle-lui qu'il ou elle peut compter sur toi. Dans cette situation, tu devras absolument communiquer avec quelqu'un qui puisse t'aider à déterminer ce que tu dois faire ou qui puisse parler directement à ton ami.e.

Si le comportement de ton ami.e se fait plus alarmant – changement important d'humeur, changement radical de ses activités régulières, consommation accrue d'alcool ou de drogues – ou si ton ami.e se met à parler de suicide ou d'automutilation, il se peut qu'une intervention immédiate soit nécessaire.

### SI TU PENSES QUE LA SITUATION EST GRAVE

Si ton ami.e parle d'automutilation ou de suicide et qu'il décrit précisément comment il ou elle compte s'y prendre, **il s'agit d'un cas d'urgence**. Il se peut que tu puisses persuader ton ami.e de l'amener à un endroit où on pourra l'aider, si tu te sens à l'aise pour le faire. Mais même en cas de refus, il est essentiel que tu assures sa protection.

Voici ce que tu pourrais dire :

**Je m'inquiète vraiment pour ta sécurité.  
Je crois qu'on devrait aller aux urgences.**

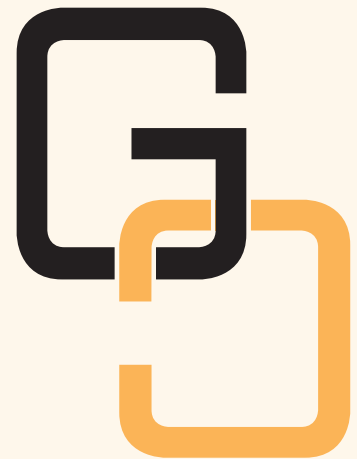
**Est-ce qu'on pourrait appeler quelqu'un pour lui dire ce qui se passe – un membre de ta famille...? Est-ce que cette personne pourrait venir avec nous ou est-ce que tu aimerais mieux aller à l'hôpital juste avec elle?**

Si ton ami.e ne veut appeler personne et refuse de se rendre aux urgences ou en est incapable, tu pourrais lui proposer d'appeler le 911. *Si ton ami.e rejette toute aide de ta part ou de celle de quiconque, appelle le 911.*

### Important

Il peut être difficile d'avoir ce type d'échange avec un.e ami.e. Si tu as un.e ami.e à qui tu apportes ton soutien, *tu pourrais toi aussi faire appel à des personnes en mesure de t'aider.*

Lorsqu'on aide un.e ami.e à traverser une période difficile, il se peut qu'on soit soi-même perturbé. *Pense à demander de l'aide si tu en a besoin, toi aussi.*



**camh** X **HUDSON'S BAY**  
FOUNDATION

Les catalyseurs pour la santé mentale est un partenariat entre CAMH et la Fondation HBC.

Site Web : [www.camh.ca/fr/catalyseurs](http://www.camh.ca/fr/catalyseurs)

CAMH offre d'autres services pour la prise en charge des troubles mentaux et des troubles liés à l'utilisation de substances.

Visite [www.camh.ca/fr](http://www.camh.ca/fr) ou compose le 416 535-8501 (ou le 1 800 463-6273) pour plus de renseignements.