

Depuis 1952 au Canada et 1963 au Québec, l'Association Canadienne pour la Santé Mentale organise une campagne de sensibilisation et d'éducation populaire thématique qui, par tradition, se déroule toujours la première semaine de mai :

La Semaine de la santé mentale

OBJECTIFS

Démystifier le concept de santé mentale : l'absence de maladie mentale n'est pas synonyme de bonne santé mentale. Au même titre qu'il est normal d'entretenir sa santé physique par des actions préventives, la santé mentale s'entretient par l'adoption d'attitudes toutes aussi préventives.

Accentuer l'importance et les bienfaits d'une bonne santé mentale : l'ACSM intègre dans un concept unique le lien entre la santé mentale et les résistances physiques ou émotionnelles.

Mettre en valeur les gestes positifs que nous pouvons poser pour le maintien de notre propre santé mentale ainsi que pour celle des autres : en effet, pour la santé mentale comme pour la santé physique, certains gestes permettent d'entretenir la « bonne forme » :

1. Affronter la réalité.
2. S'adapter au changement.
3. Contenir ses angoisses.
4. Donner un peu de soi-même.
5. Avoir de la considération pour les autres.
6. Réprimer son hostilité.
7. Apprendre à se soucier des autres.

La présente brochure a été préparée spécialement pour la *Semaine de la santé mentale 94* à l'aide de textes tirés de dépliants publiés par le bureau national de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale.

La santé mentale...

ça commence d'abord

à la maison



La famille au coeur de...

la santé mentale

« ...même les tout-petits peuvent sentir s'il leur est possible de faire confiance aux personnes qui les entourent. S'ils n'arrivent pas à se sentir en confiance avec les autres, ils ont plus de difficulté à développer la confiance envers eux-même. Et ça, c'est fichument embêtant parce qu'on a besoin d'avoir confiance en soi, de savoir ce qu'on vaut et d'en être fier pour affronter les défis et les crises qui se présentent dans le cours de notre vie. »

« Et pour arriver à ce qu'un enfant soit fier de lui-même, il y a un truc formidable: il faut qu'il puisse compter sur au moins un adulte qui l'accepte tel qu'il est, avec ses qualités et ses défauts. Souvent il suffit qu'une seule personne montre à l'enfant qu'elle est "folle" de lui. »

(Un Québec fou de ses enfants, rapport du groupe de travail pour les jeunes, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 1991.)

Les enfants ont encore les mêmes besoins que ceux décrits précédemment : besoin d'être aimés, acceptés, d'avoir un sentiment d'appartenance et de confiance envers les parents.

Mais plus encore, pour traverser cette période difficile, **ils ont besoin d'entendre à de nombreuses reprises et sous des formes différentes :**

qu'ils ne sont pas responsables de la séparation, qu'il s'agit d'un problème d'adulte;

qu'ils ont toujours deux parents qui les aiment, même si ceux-ci ne demeurent plus ensemble;

que les parents vont continuer de prendre soin d'eux;

que même quand ils sont chez un des parents, ils font encore partie de la vie de l'autre parent et l'autre parent de leur vie.

Ils ont besoin aussi :

d'être encouragés et appuyés dans les relations avec l'ex-conjoint;

d'être écoutés dans l'expression de leur peine;

que leur droit de connaître les décisions qui les concernent soit respecté;

que soient maintenus en place leurs activités routinières;

que les parents tiennent leurs promesses et soient fiables.

Les encourager à faire face à des défis, à prendre des risques. Évidemment, vous ne pouvez laisser faire des comportements dangereux, destructeurs, malhonnêtes ou grossiers. Les enfants doivent apprendre à connaître les limites et à respecter les autres . Cependant il reste de nombreuses occasions de leur laisser expérimenter leur liberté de choix sans que cela ne nuise inutilement à leur entourage.

Les encourager à prendre des décisions, leur fournir des occasions d'assumer la responsabilité de leurs actions.

Les aider à reconnaître qu'il y a des choses qu'ils doivent accepter et des choses qu'ils peuvent choisir de changer.

Leur donner la possibilité de réussir.

Les enfants et l'éclatement de la famille

Bien que la séparation et le divorce puissent être les évènements les plus douloureux qu'une famille peut vivre, ils peuvent être un soulagement après une période de tension et de conflit au sein d'un mariage difficile.

La recherche démontre que le succès des enfants à s'adapter à la situation dépend en bonne partie du succès de l'adaptation des parents. Il sera plus facile d'accepter leurs réactions si les parents gardent à l'esprit que les enfants ont des sentiments semblables aux leurs : la peine de «perdre» la famille, la colère, la culpabilité, la peur de l'inconnu et la confusion et la frustration face aux décisions qu'ils ne peuvent contrôler.

Les enfants s'en tirent de différentes façons et peuvent poser diverses questions. Les très jeunes voudront savoir « Qu'est-ce qui va m'arriver, qui va prendre soin de moi à présent ? » Les plus âgés peuvent demander « Quelle est la cause de ce qui arrive? Que va-t-il m'arriver ? Où allons-nous vivre ? » La façon dont vous répondrez à ces questions et dont vous appuierez vos réponses par des gestes concrets sera très importante pour vos enfants.

La santé mentale...

c'est établir un équilibre entre tous les aspects de notre vie : social, physique, spirituel, économique, et mental. Atteindre l'équilibre est un processus d'apprentissage continu qui...

commence à la maison.

Cultiver une saine estime de soi

Les relations familiales se tissent graduellement et pour créer des relations parentales et familiales positives, il faut cultiver une saine estime de soi, c'est à dire d'être capable de voir l'ensemble de nos habiletés et de nos faiblesses, de les accepter, et de faire du mieux possible avec ce que nous possédons. À notre rythme individuel.

L'estime de soi est la valeur que l'on s'accorde à soi-même. C'est le sentiment que nous avons concernant toutes les choses que nous croyons être. C'est le sentiment que l'on peut être aimé, que nous sommes à la hauteur, que nous sommes unique.

Les enfants ont besoin de recevoir le message qu'ils méritent d'être aimés par les adultes les plus importants de leur vie : leurs parents.

Les enfants ont besoin de se sentir acceptés. Les expressions quotidiennes d'affection, d'attention et de considération à leur égard renforcent ce sentiment d'acceptation.

Les enfants ont besoin d'avoir un sentiment d'appartenance. Si les enfants se sentent respectés et en sécurité dans une famille, il sera plus facile pour eux de se faire des amis à l'extérieur.

Les enfants ont besoin d'avoir confiance en leurs parents. Il est important de leur apprendre que leurs actions ont des conséquences. Le fait de savoir qu'ils peuvent compter sur vous lorsqu'ils ont besoin d'aide leur permet de pouvoir se dire « je peux te faire confiance et je peux me faire confiance ».

Pour les enfants, ce sont les parents qui sont les personnes les plus significatives, qui ont le plus d'influence pour former leur sentiment de valeur personnelle. Leur estime de soi est aussi influencée par leurs relations avec les autres membres de la famille d'où l'importance d'apprendre à valoriser les habiletés de chaque membre de la famille.

Le respect : une condition essentielle pour développer une saine estime de soi.

Les enfants développent du respect pour eux-mêmes et pour les autres s'ils comprennent que ce qu'ils pensent, ressentent et font est important. Les décourager, se moquer d'eux, les critiquer, ou les punir trop durement nuira à leur estime de soi et leur donnera le sentiment de se sentir inutile, que leurs idées ne comptent pas.

En acceptant qu'ils ont le droit à leurs sentiments, leurs croyances, leurs actions et leur individualité, vous leur enseignez le respect de leur propres sentiments et des sentiments des autres.

Les enfants qui sont aimés, encouragés, respectés et à qui on permet de grandir dans un climat de compréhension, à leur propre rythme, développent une bonne confiance en soi ainsi qu'une bonne estime de soi.

Mauvaise conduite : volontaire ou involontaire?

Il est important de se rappeler qu'il n'existe pas d'enfant parfait, ni de parent parfait. Chacun, dans le processus d'apprentissage continu, fait ses expériences et ses erreurs. Les enfants peuvent avoir une mauvaise conduite de façon volontaire ou involontaire, et il est important de saisir la différence pour intervenir de façon pertinente et cohérente.

La mauvaise conduite involontaire survient généralement par impulsivité ou inexpérience de l'enfant. C'est là une occasion de lui apprendre les conséquences de ses gestes et de même à exercer un certain contrôle sur ses comportements impulsifs nuisibles tant pour lui-même que pour les autres. C'est une occasion de lui apprendre comment faire mieux.

La mauvaise conduite volontaire survient plutôt pour des raisons plus difficiles à détecter. Elle est une réaction comportementale à certaines situations : ressentiment et colère envers les règlements ou envers un traitement injuste, frustration en raison d'une trop grande pression, peurs (réelles ou imaginaires) etc...C'est là une occasion d'apprendre à discuter du problème de comportement de façon constructive avec l'enfant. Aider l'enfant à se racheter pour les dommages causés lui montre à réparer ses erreurs.

Si vous croyez avoir été trop dur ou exigeant envers l'enfant alors que vous étiez impatient ou en colère, fiez-vous à vos sentiments. Les enfants ont un sens aigu de la justice et respectent un adulte qui change d'idée afin d'être plus juste.

Attitudes préventives et positives pour une saine estime de soi

Prendre l'habitude de leur montrer votre amour par des gestes affectueux, un sourire, un clin d'oeil complice...

Exprimer verbalement votre appréciation : « j'aime ce que tu as fait, dit » « je t'aime »...« je te fais confiance »...

Passer du temps ensemble : jouer, rire, travailler, relaxer ensemble.

Respecter leurs sentiments, exprimer les vôtres avec franchise.

Leur permettre de se tromper et de faire des erreurs et y voir une occasion d'apprentissage plutôt qu'une dévalorisation. Mettre l'emphase sur les actions à changer plutôt que de dévaloriser l'enfant de façon personnelle.

Prendre le temps d'écouter ce qu'ils expriment et apprendre à composer ensemble. Si vous êtes trop occupé ou contrarié pour bien écouter à un certain moment donné, le dire. S'entendre pour un autre moment et respecter cet engagement.

Leur enseigner à apprendre de leurs erreurs, à travailler vers un but et à être fiers de leur réussite.